

Manual ESTOICO

2ª Edición

Erik Wiegardt
Con Séneca, Epícteto y Marco Aurelio

Traducido por Manolo Trueba

CONTENIDOS	Página
Introducción	3
La Mejor Cita	6
Preguntas Frecuentes	7
La Tradición Estoica	11
Los Tres Estoicos Romanos	18
El DdE	28
Cuatro Ejercicios Prácticos	36
La Paradoja Ética	39

* * * *

Introducción

El Filósofo

Todo el mundo puede llegar a ser un filósofo. Todo el mundo. Todos tenemos esa habilidad. Hemos nacido con ella. Los seres humanos somos animales racionales capaces de pensar y razonar, la Naturaleza nos hizo así. Lo mismo que la Naturaleza creó a la jirafa para que pudiera llegar a lo más alto, al guepardo para que pudiera correr más rápido y al elefante para que fuera más fuerte, igualmente creó al ser humano para que fuera más sabio. O al menos, potencialmente.

En la antigua Grecia, cuna de la filosofía y de los filósofos, una persona era reconocida como filósofo a partir de su modo de vida, no por sus credenciales académicas o por sus publicaciones eruditas. La filosofía era un tema de conversación y de pensamiento muy valorado, y aún más importante, era considerada como un ideal que abrazar y practicar. La vida se vivía mejor en compañía de la filosofía.

Eso mismo debería y podría ser cierto hoy en día, solo que la mayoría de nosotros no se toma la molestia. Nosotros solemos utilizar la habilidad del razonamiento cuándo nos vemos obligados a ello, nada más. Año tras año, luchamos para conseguir nuestro alimento y el de nuestras familias, para pagar la hipoteca, mantener el coche en marcha, vestir ropas bonitas, y si nos sobra algo de dinero y tiempo, lo gastamos en incontables distracciones y diversiones sin sentido que la sociedad contemporánea está encantada de ofrecernos. Y así, mientras vamos haciéndonos mayores, no ganamos sabiduría, sólo ganamos peso.

Siempre ha sido así para la mayoría de la gente. Aceptamos ese precioso don de una inteligencia superior como nuestro derecho de nacimiento, que lo es, y después gastamos esa herencia agarrando y aferrándonos a mucho más de lo que realmente necesitamos. Al final del día, cuando la mente fatigada se prepara para descansar, la dejamos evadirse viendo otro nuevo episodio de nuestro programa de televisión favorito o aplaudiendo a algún atleta millonario para que consiga otro gol. Conseguir lo necesario para vivir en este planeta no es difícil, pero nosotros hacemos que lo sea, y nuestra asombrosa inteligencia se obsesiona con una vida de consumo y ajetreo sin fin.

Esto es normal. Al menos es normal en cuanto que es común. Sin embargo, siempre ha habido unos pocos que hacen el esfuerzo de elevarse por encima del rebaño. Ésos pocos se sienten tan maravillados por nuestra facultad de razonamiento y la promesa de sabiduría, que prefieren cultivar una mente noble antes que revolcarse en el lodo de la acumulación. Son los que escogen vivir más cerca de los dioses y no como bestias en el corral. A esta gente se les llama filósofos, amantes de la sabiduría.

Pero tan pronto como decidimos perseguir la sabiduría, es cuando las dificultades empiezan de verdad. Todo el mundo puede ser un filósofo. Todo el mundo puede ser sabio. ¿Pero, cómo se logra? ¿Cuál es la mejor manera de lograr la meta más alta de la humanidad? Desgraciadamente, encontrar un camino, y mucho menos caminar por él, no es tan fácil. Debería serlo, pero como muchas otras cosas en nuestro mundo contemporáneo, la búsqueda de la sabiduría se ha hecho excesivamente compleja. Si nosotros estudiamos filosofía en la universidad estamos a merced de los profesionales, los académicos, y por desgracia, hace ya 200 años que ellos dejaron de preocuparse por nuestro objetivo. Si estudiamos filosofía con los teólogos surge otro problema: la Fe. Antes o después, las religiones dan la espalda a la búsqueda de la verdad y al ejercicio de la razón, y le piden a la mente que tenga fe. Ésto es por lo que las religiones son también llamadas fes: Fe judía, Fe cristiana, Fe musulmana, etcétera.

Entonces, ¿Qué podemos hacer, y por qué deberíamos molestarnos? Prácticamente a nadie le importa un comino todo ésto, por lo tanto ¿Por qué debería importarnos a nosotros? ¿Qué promete la sabiduría que la hace tan grande, y en cualquier caso, quién querría ser un filósofo? Suena a algo aburrido y difícil.

La Promesa

Haciendo auto-stop por las alejadas tierras de Carolinas del Sur, en 1964, no pude evitar fijarme en las chabolas de los labradores dispuestas a lo largo de millas y millas de viejas carreteras comarcales, que atravesaban los campos de tabaco y algodón. Las chabolas estaban ocupadas por gente pobre y mugrienta que trabajaban como esclavos, cien años después de la abolición, desde el amanecer hasta la puesta de sol, ganando un salario que a duras penas era suficiente para mantenerse con vida. Allí no había lujos. Los niños iban descalzos por necesidad, los zapatos sólo se ponían para acudir a la escuela dominical, si es que se ponían alguna vez. Por cualquier parte que uno mirara había depresión y tristeza. Bueno, *casi* por cualquier parte.

Cada par de millas había una chabola de labrador que era diferente. Estaba construida igual que las demás, probablemente por el mismo albañil, pero no parecía igual que las chabolas que tenía a los lados. El revestimiento de tablas de madera agrietadas y sucias estaba encalado, aunque no pintado uniformemente, claro está. Eso habría resultado demasiado caro. Se trataba de algo barato, pintura blanca mezclada con agua para que con un solo galón se pudiera pintar toda la fachada de la casa. En las ventadas había sacos de harina teñidos de colores brillante cortados a modo de cortinas, en vez de periódicos descoloridos o de nada en absoluto. El patio delantero estaba ordenado y rastrillado, y había macizos de flores plantados junto a la puerta. Y a un lado, o asomándose a la parte de atrás, siempre había verduras creciendo en un huerto bien cuidado.

Ésto es lo que promete la filosofía. No importa tanto tu raza o tu lugar en la sociedad, como la responsabilidad que tú asumas por edificar y mantener un carácter noble. Tomar lo que te ha sido dado y hacer lo que mejor puedas con ello. Incluso si has nacido en la chabola de un labrador, tú puedes convertirla en un hogar feliz y encantador. Naciste con la habilidad y la posibilidad de llegar a ser grande, grande en sabiduría; y

con independencia de todo lo demás que te suceda, hay siempre una cosa que está en tu poder, la nobleza de tu carácter.

Séneca, el gran estoico romano, decía que sólo un tonto iría a comprar un caballo y examinaría cuidadosamente la silla de montar y las bridas, ignorando el caballo. Lo mismo sucede contigo. Las circunstancias que rodean tu nacimiento y tu lugar en el mundo, son tu silla y tu equipo de montar. La nobleza de tu carácter es el caballo, lo que realmente importa, aquello que está dentro de ti. Ésto es lo que promete la filosofía, lo que enseña la filosofía estoica, y aquello de lo que trata *El Manual Estoico*.

La Tradición Estoica

El Estoicismo es una filosofía de vida. Lo que se quiere decir con ésto es que no es sólo un conjunto de grandes pensamientos organizados en torno a una visión completa y coherente de la realidad. Primero y principalmente, el Estoicismo es una filosofía conforme a la la que vivir, una aplicación práctica de la la sabiduría antigua, una forma de vida y una guía para las elecciones que uno hace en esta vida. Y además, desde sus comienzos, el Estoicismo ha sido la única filosofía dirigida a todos los seres humanos sin consideración de sexo, raza o clase social. Incluso las mujeres y los esclavos eran bienvenidos para seguir este camino, eran tratados como hermanas y hermanos, algo que entonces se consideró irrisorio por los otros filósofos que, como Aristóteles, los clasificaban en cierta manera por encima de los animales salvajes y por debajo de los hombres libres.

El Estoicismo está vivo. La razón por la que aún está vivo después de 2300 años es porque es algo adaptable universalmente y porque está disponible para las personas de cualquier color, clase o cultura. Y algo más: evoluciona. Así como la raza humana aprende y evoluciona, igualmente lo hace nuestra filosofía. Evoluciona por la fuerza y convicción de los propios estoicos. Los estoicos tienen una tradición de pensamiento independiente, y nos gusta que sea así. Nosotros, los de la escuela estoica, no seguimos a un tirano, como dijo Séneca.

Ésto no quiere decir que tengamos una mezcolanza ecléctica de ideas ensambladas, tomadas de aquí y de allá. No es así. La parte central de la ortodoxia se mueve lentamente, gélidamente, expandiéndose y refinándose con las épocas. Sus fundamentos están seguros porque están edificados sobre el poder de una sencilla idea:

El objetivo de la vida es vivir de acuerdo a la naturaleza.

Ése es nuestro lema, vivir de acuerdo a la naturaleza, vivir en armonía con la naturaleza. Zenón de Citio, el fundador de nuestra escuela, acuñó la frase y el concepto, pero él no lo hizo solo. Seguía el sendero ya iniciado por dos de los mayores pensadores del mundo occidental, Heráclito y Sócrates. Zenón es el padre de la escuela estoica, pero Heráclito y Sócrates podrían correctamente ser llamados los abuelos. Pero antes de que echemos un vistazo a esta gran historia, atendamos a varias de las preguntas más frecuentes.

La Mejor Cita

que he visto jamás,
describiendo nuestro lugar en la historia. EW

A diferencia del Epicureanismo, que rápidamente se solidificó en torno a un dogma fijo, el Estoicismo se desarrolló y se hizo más complejo, comprensible y plausible. Forma un sistema de doctrinas interconectadas que se confirman y apoyan entre sí. Platón, Aristóteles y Epicuro nunca lograron tanto; y los sucesores de los estoicos tampoco produjeron nunca nada más comprensible y sistemático en la historia de la filosofía.

Profesor Terence Irwin, Pensamiento Clásico (Oxford University Press, 1989), pág. 181.

Preguntas Frecuentes

A continuación algunas de las preguntas que me han formulado frecuentemente o que yo mismo me he preguntado.

P. ¿Qué es el Estoicismo?

R. El Estoicismo es una filosofía de la sabiduría. Lo que esto quiere decir es que se trata de una filosofía acerca de cómo vivir la vida y vivirla bien. Nuestra filosofía fue fundada en Atenas, Grecia, alrededor de hace 2300 años, por un hombre llamado Zenón. Después de estudiar con los Cínicos durante varios años, estudió en la Academia de Platón, y a continuación empezó su propia escuela en el mercado central de Atenas. Zenón comenzó su escuela frecuentando el pórtico del mercado central, hablando a todo aquél que pasara por allí. Con el tiempo, reunió un grupo regular de hombres que también pasaban las horas allí de pie, hablaban de filosofía con él. El pórtico se convirtió en su escuela. La palabra griega para pórtico es *stoa*, y los hombres que se reunían allí para hablar de filosofía pronto fueron conocidos como los hombres del pórtico, los Estoicos.

Con el tiempo, el Estoicismo llegó a ser la filosofía preeminente de las antiguas Grecia y Roma y floreció durante cerca de 500 años. Resurgió como filosofía popular en el Renacimiento, cuando la gente regresó a la razón en vez de la fe, en la búsqueda de respuestas sobre cómo vivir. Hoy, nuestra filosofía y aquellos que viven conforme a ella se encuentran vivos y dispersos por todo el mundo. Búscanos en: www.newstoa.com

P. ¿Es cierto que los estoicos reprimen sus emociones y sentimientos?

R. No. Esto no es más que un antiguo malentendido. Las emociones y los sentimientos son normales y naturales, y a veces son incluso esenciales para nuestra supervivencia. Hay veces en las que estar asustado y huir es la acción más inteligente.

De donde viene éste malentendido es de la creencia estoica de que las emociones están basadas en juicios. Todos nosotros, incluidos los estoicos, tenemos reacciones emocionales hacia los eventos que nos suceden, tales como la ira, la aflicción o el miedo. Pero después de que se produce la reacción inicial *instintiva*, es nuestro juicio acerca del evento, lo que inflama o enfría la emoción. Como dijo Shakespeare en Hamlet: “No hay nada bueno ni malo, sino que el pensamiento hace que lo sea”. Shakespeare fue un estudiante de filosofía estoica, por cierto, y usaba a menudo temas estoicos en sus obras.

Nosotros creemos que es nuestro *juicio* el que hace una cosa buena o mala, no la cosa en sí misma. Si somos infelices, entonces fue algún juicio el que inflamó las emociones y nos hizo infelices. La felicidad es el deseo de todo el mundo, y el Estoicismo trata sobre como incrementar tu felicidad y hacer que vivas bien.

P. ¿Qué cosas consideran los Estoicos como buenas o malas?

R. Sólo la virtud es siempre buena, y sólo la falta de virtud es siempre mala. Nosotros no creemos que exista ningún mal en la Naturaleza, sólo en el comportamiento de los seres humanos y ésto se produce cuando la gente deliberadamente escoge lo que es malo para ellos mismos.

Ves, nosotros no creemos que nadie pueda hacerte daño, sino que sólo tú puedes dañarte a ti mismo cuando escoges no vivir de acuerdo a la Naturaleza. Pero nosotros no condenamos a otros por la ausencia de virtud, pues creemos que ellos ya se castigan a sí mismos con su propio comportamiento.

Nadie puede herirme porque sólo yo soy responsable de la nobleza de mi carácter, ése es el ideal estoico más elevado, la nobleza de carácter. Hombres y mujeres ricos hay a montones, pero un carácter noble es algo escaso y sin duda es lo más grande de todo. El Estoicismo te enseña como construir ese carácter noble.

P. El lema estoico “vive conforme a la Naturaleza” suena bien, pero ¿Qué significa exactamente?

R. Zenón, el fundador del Estoicismo fue el primero en utilizar esta frase, “vive conforme a la Naturaleza” y lo que significa exactamente es que los estoicos miran a la Naturaleza como a su guía en la vida. Nosotros creemos que la Naturaleza nos enseña todo lo que necesitamos saber acerca de como vivir bien en este mundo. Ésto es por lo que la física estoica es tan importante. En la antigüedad la física era concebida como filosofía natural, de modo que estudiando la naturaleza nosotros llegábamos a conocernos a nosotros mismos y a aquéllo que nos hace felices, exitosos y sabios.

Más tarde, otro gran estoico, Panecio, extendió el lema original para que incluyera no sólo la naturaleza en general, sino también la naturaleza del individuo. Cada uno de nosotros tiene una personalidad única, que incluye talentos y capacidades diferentes, los cuales podemos desarrollar para conseguir nuestro ideal más elevado. De modo que vivir conforme a la Naturaleza también significa vivir de acuerdo con la propia naturaleza de uno mismo.

Epicteto, un profesor estoico romano decía: “si has asumido cualquier carácter más allá de tus fuerzas, te has menospreciado a ti mismo con ello y descuidado otro rol que podrías haber llenado de éxito.” El hombre sabio vive de acuerdo tanto a la naturaleza humana en general como a su propia naturaleza en particular.

P. ¿A los estoicos les es permitido disfrutar de placeres tales como la buena comida, el vino, el arte, la música, hacer el amor, etcétera?

R. Sí, por supuesto. Nosotros somos panteístas. El Dios estoico está en TODAS las cosas. Nosotros valoramos nuestra razón por encima de todo, porque ése es nuestro don más especial otorgado por la Naturaleza, pero nuestro creador se encuentra también en los ojos, oídos, nariz, paladar y sentido kinestésico, así como en la mente. La clave para

comprender que cosas tienen valor para un estoico está en saber si aquello que deseas contribuye a tu bienestar o si contribuye al deterioro de tu bienestar.

P. ¿Los estoicos creen en Dios?

R. En cierto sentido, sí, pero no creemos en Dios de la misma manera. Todos los estoicos somos panteístas (pandeístas para ser exactos), dado que literalmente, la Naturaleza es nuestro dios. Sin embargo, tú puedes ser un ateo, un deísta o un agnóstico y aún así puedes ser un estoico en toda regla. La clave para saber que clase de estoico eres estriba en si crees que la inteligencia y los procesos de la Naturaleza son conscientes o son inconscientes ¿La Naturaleza es consciente o inconsciente? Los seres humanos han sido creados por la Naturaleza y poseen consciencia ¿Somos los únicos o nuestro creador también es consciente?

Los primeros estoicos creían que la Naturaleza era providencial y consciente. Éstos eran deístas, pero cuando el Estoicismo fue adoptado en la antigua Roma, hubo unos pocos que creyeron que la Naturaleza era inconsciente. Ésos fueron los primeros estoicos ateos. Hoy tenemos estoicos que son deístas, ateos y agnósticos. Esta diversidad es perfectamente aceptable. La comunidad estoica tiene una gran cabida y nosotros somos tolerantes con las discrepancias en nuestro seno.

P. ¿Los estoicos creen en la vida después de la muerte?

R. Nosotros no creemos en ninguna respuesta segura a esta pregunta. Si buscas certidumbre en este asunto, hay dos maneras de conseguirla. La primera manera y más fiable que tienes es morirte, y así podrás saberlo con seguridad. La segunda manera, una que podrías considerar menos drástica, es unirse a un grupo religioso que prometa la vida eterna. Pero desgraciadamente, es una promesa que ellos no pueden probar. Si tienes fe en una religión, como pueda ser la cristiana o la musulmana, entonces ellos te dirán lo que tienes que creer sobre la vida después de la muerte. Si reclamas evidencias, razones o pruebas, entonces no obtendrás nada seguro.

Nosotros no podemos probar ni refutar empíricamente la existencia de vida de ningún tipo más allá de la tumba. Nadie puede. Las religiones que te dicen otra cosa te están pidiendo que tengas fe en mitos, leyendas e ilusiones. Nuestra filosofía nunca requiere tal fe. Los estoicos están más a gusto con desacuerdo que con fe, y nosotros nunca hemos estado de acuerdo en este asunto. Por lo que respecta a la vida después de la muerte, nosotros somos mayormente agnósticos. Sin embargo, todos nosotros estamos de acuerdo en una cosa: si vives en esta vida de acuerdo con la Naturaleza, en ese caso, es altamente improbable que tengas algo de lo que preocuparte en la siguiente, si es que existe.

P. ¿Cual es la actitud estoica hacia la homosexualidad y hacia las cuestiones raciales y de género?

R. Ésta es una de mis preguntas favoritas debido a nuestra tradición y nuestras enseñanzas como filosofía. La homosexualidad nunca fue un problema en la antigua Grecia cuando se fundó el Estoicismo y no lo es hoy, pero por lo que respecta a las

cuestiones raciales y de género, sólo los estoicos estaban verdaderamente iluminados. Otros filósofos mostraban a menudo desprecio ante las minorías, pero nunca ha habido duda alguna con nosotros: todos somos iguales.

Un dato poco conocido es que los Estoicos fueron los primeros en condenar la violación. En un tiempo en que la violación era mucho más común de lo que lo es ahora, la excusa para tal comportamiento era: “El Dios del amor, Eros, me hizo hacerlo. Fui llevado por Eros hacia esta pasión y no me pude resistir”. Los estoicos dijeron que esta excusa no tenía ningún sentido. La violación es incorrecta. Tú TIENES el poder para resistirte. Ningún dios puede obligarte a comportarte malamente, y **nadie** tiene el derecho de forzar el cuerpo de otra persona. No hay excusas. Punto. Y, por supuesto, nosotros seguimos hoy pensando igual.

Volviendo al tema de la igualdad, la clave aquí está en la razón. En la antigüedad, nuestro gran científico Posidonio, que viajó ampliamente, estudio muchos pueblos y culturas, y confirmó lo que los estoicos habían creído siempre: los seres humanos son iguales en todas partes y lo que nos une, sin importar lo diferentes que podamos parecer, es nuestra mayor facultad, nuestra habilidad para razonar.

P. Por qué el mundo necesita una comunidad estoica como la ciudad virtual New Stoa (Nueva Estoa)?

R. Bien, primero de todo, los seres humanos somos animales sociales. Ésa es nuestra naturaleza. Somos más felices y más productivos cuando tenemos familia y amigos a los que cuidar y que nos cuiden, ellos ofrecen un contexto a nuestras vidas. Siempre ha sido así y probablemente siempre lo será.

Hoy la mayoría de nosotros vive en ciudades, y el entorno urbano se ha convertido en un entorno de aislamiento y alienación. Nuestra antigua necesidad de pertenencia se ha visto comprometida para muchos, si no para todos nosotros, y ésto nos acarrea una pérdida considerable. Nosotros hemos sido miembros de una tribu o de una comunidad desde que somos una especie diferenciada, y posiblemente por más tiempo; en cualquier caso, por millones de años. Está en nuestros huesos y en nuestro ADN. La comunidad estoica nos retrotrae el animal social que verdaderamente somos, para que podamos vivir en el mundo tal como es hoy y al mismo tiempo tener una comunidad que nos apoye y comparta nuestros valores.

* * * *

La Tradición Estoica

Aquello que nos contiene a nosotros está dotado de razón

Heráclito

Heráclito (535 A.C.-775 A.C.)

Heráclito fue un noble de Éfeso. Algunos han dicho que fue heredero al trono y que abdicó de su corona para estudiar filosofía. Sin duda, fue un gran sabio, un genio místico y el primer cosmólogo de nuestra filosofía. Heráclito ha fascinado a un sin fin de pensadores, desde Sócrates hasta Goethe y desde Aristóteles hasta los físicos cuánticos contemporáneos. Es el más grande de los sabios jónicos, uno de los padres fundadores de la civilización occidental, un creador de la filosofía y un visionario de la esencia fundamental del cosmos. También se le conoce como “Heráclito el Oscuro”, reputación que adquirió ya en su propio tiempo, a causa de su estilo vago y enigmático, que algunos creen adoptaba deliberadamente para despistar a los académicos más eruditos.

Desgraciadamente, la mayoría de lo que escribió, en su forma original, se perdió durante la antigüedad. Todo lo que nos queda son referencias fragmentadas de varias fuentes, algunas fiables y otras no tanto, desde Platón a los monjes escolásticos medievales. En estos fragmentos se puede descubrir paralelos significativos entre las observaciones de Heráclito y los descubrimientos de los físicos modernos de 2500 años después. A Dios, él lo llamó Logos, Razón, Inteligencia, una Totalidad hecha de la suma total de todos los opuestos, siempre en movimiento, naciendo, viviendo, muriendo, y volviendo a nacer de nuevo. Entre todos los atributos de la Naturaleza, Heráclito incluiría la conciencia racional y la providencia.

Poco después de la muerte de Heráclito, nació otro hombre extraordinario, escultor de profesión, un hombre que se describía a sí mismo como parecido a una rana, pero del cual el Oráculo de Delfos dijo que era el más sabio entre todos los Griegos. Ese hombre, por supuesto, era Sócrates.

Sócrates (496 A.C.-399 A.C.) y las líneas sucesorias

Sócrates se vio francamente confuso por el veredicto del oráculo, y entonces se fue al mercado de Atenas a descubrir lo que aquél le había querido decir, como podía ser que él fuera el más sabio entre los griegos. Lo que descubrió fue que mientras los otros profesaban la sabiduría sin ser conscientes de su ignorancia, él, al menos, era consciente de que no sabía nada. Con el descubrimiento de esto, llegó a la convicción de que debía consagrar su vida a la búsqueda de la sabiduría sobre lo que constituye el comportamiento correcto, sobre cual es el modo adecuado de vivir, y de que él debía liderar a los ciudadanos de Atenas hacia su desarrollo moral e intelectual.

Sócrates llegó a ser visto por los ancianos de la ciudad como un parásito y un perturbador. Fue condenado a muerte por envenenamiento, bebiendo cicuta, convirtiéndose en el primer mártir de la filosofía. De entre los discípulos que

estuvieron con él hasta el final, dos establecieron sus propias escuelas de filosofía, basándose en dos interpretaciones de sus enseñanzas profundamente diferentes. Platón, el aristócrata, admiraba a Sócrates el pensador y estableció una academia justo a las afueras de la ciudad, para que los hijos de los acomodados pudieran reflexionar sobre el significado de la sabiduría. Antístenes, un hombre pobre y sencillo, admiraba a Sócrates, el hombre de principios que había vivido y muerto por lo que creía. Y a partir de él, nació la escuela cínica. Zenón, el padre del Estoicismo, estuvo un tiempo estudiando en cada escuela.

LA ESTOA GRIEGA

Casi un siglo después de la muerte de Sócrates, un mercader joven de Citio, ciudad que hoy conocemos como Larnaka, en la isla de Chipre, transportaba un cargamento de tinte púrpura representando los negocios de su padre, cuando su barco fue alcanzado por una tormenta cerca de Atenas. Mientras él se entretenía en las reparaciones, teniendo mucho tiempo libre, se detuvo en una tienda de libros y cogió uno sobre la vida de Sócrates. Impresionado por lo que leyó, preguntó al librero si aún había algún tipo como ese tal Sócrates viviendo en Atenas. En ese momento, como si fuera un designio del destino, Crates el cínico apareció y el librero dijo: “sigue a ese hombre”. Y Zenón lo hizo.

Zenón (333 A.C.-262 A.C.), el fundador

Crates, el Genio Bueno, como era conocido en Atenas, era uno de los profesores y personalidad más conocida de aquellos días. A diferencia de su maestro, el intenso y provocativo Diógenes, se dice de Crates que vivía cada día como si estuviera de vacaciones. Era el tercero en la línea de descendencia que parte de Sócrates, y que siguió el siguiente linaje: los escritos del discípulo y seguidor mayor de Sócrates, Antístenes, inspiraron al celoso Diógenes, que más tarde renegó de la influencia de su maestro y dijo haber aprendido todo lo que sabía sobre filosofía de un ratón.

Diógenes predicaba un estilo de vida ascético, y practicaba lo que predicaba. Él mismo vivía en el interior de un tonel abandonado, paseando por los mercados de Atenas con un farol encendido a plena luz del día, a la búsqueda de un hombre honesto. Pronto encontró unos pocos, y él y sus seguidores se convencieron de que ellos eran los verdaderos discípulos de Sócrates. Se trataba de una escuela ética de vida cuyos practicantes se dieron a conocer como los Cínicos, palabra griega que significa *perros*, porque ellos abandonaban todas las posesiones materiales y vivían en las calles en su resuelta búsqueda de la virtud. Crates, que tomó el control de esa escuela de harapientos inconformistas iniciada por Diógenes, fue el primer maestro de filosofía de Zenón. Y durante un tiempo, Zenón fue uno de ellos.

Zenón nunca retornó a los negocios familiares. Vivió en Atenas el resto de sus días, sosteniéndose mediante contratos de aseguramiento de navíos que atravesaban el Mediterráneo, una versión temprana del Lloyds londinense. Permaneció con Crates y los Cínicos durante algunos años, pero más tarde comenzó a impacientarse con su visión limitada y falta de decoro, y decidió continuar avanzando. Estudió con la escuela

megárica, los mayores lógicos del mundo en aquellos días, y posteriormente en la Academia de Platón. Por supuesto, para entonces Platón estaba ya muerto y Polemo era el director de la Academia.

Alrededor del 300 A.C., Zenón finalizó sus estudios y fue al mercado central de Atenas a discutir su filosofía con cualquiera que pasara por allí. Se plató en un pórtico conocido como la Stoa Pecile, el pórtico pintado, una columnata frente al mercado. Se le llamaba el pórtico pintado por los murales pintados en el muro del fondo, que representaban escenas reales y mitológicas de la historia de Atenas, incluyendo la Batalla de Maratón. Fue aquí donde él comenzó por primera vez a enseñar un sistema de filosofía que iba a dominar el pensamiento intelectual durante más de quinientos años.

La fuerza del discurso de Zenón atraía diariamente a jóvenes seguidores que venían a la Estoa Pecile a discutir de filosofía con él. Éstos estudiantes se hicieron conocidos en Atenas como “Los hombres de la Estoa”, o los estoicos. Zenón enseñaba un sistema unificado de pensamiento basado en tres partes: filosofía natural (lo que ahora llamamos física), lógica y ética. Él integró una concepción de la relación del hombre con el universo (física) que se basaba en un cuidadoso y exacto método de razonamiento y retórica (lógica), para a continuación establecer unos principios de conducta con los que regir la vida de uno (ética).

Cleantes (331-232 A.C.) y Crisipo (280-206 A.C.)

Zenón tenía un estudiante que había adquirido una cierta fama como atleta, como boxeador, pero que por contra había sido desheredado totalmente, se encontraba sin recursos financieros. Se dice que cuando Cleantes estudiaba con Zenón, era tan pobre que no podía pagarse el papel y tenía que tomar sus notas sobre conchas de almeja y huesos de buey. Estudiaba con Zenón por el día y acarreaba agua como un trabajador cualquiera por la noche. A diferencia de los estudiantes aristócratas de la Academia, la Estoa, fiel a las raíces cínicas de su fundador, jamás rechazó ningún estudiante. Cleantes continuó estudiando hasta llegar a ser el segundo director de la escuela estoica después de Zenón y también llegó a ser un poeta de cierto talento. Su *Himno a Zeus* aún se incluye habitualmente en las antologías de la literatura universal.

Crisipo, el sucesor de Cleantes, reformuló y amplió las enseñanzas del fundador, esbozando lo que llegaría a ser la ortodoxia del Estoicismo. Se llegó a decir que sin Crisipo no habría habido Estoa, así de profunda y amplia fue su influencia, tanto en aquellos días como en el futuro. También se dijo que si los dioses practicaban la lógica, ellos debían usar los métodos de Crisipo. Fue un hombre cuyos voluminosos escritos y brillo intelectual intimidaron a todo el mundo, excepto al mismo Cleantes, lo cual es digno de destacarse, porque Cleantes nunca fue considerado un pensador original o excepcional. Crisipo admitió que cuando estaba junto a Cleantes, a menudo no le salían las palabras.

Panecio (185-110 A.C.) y Posidonio (135-55 A.C.)

Cuando la antigua y distinguida familia Escipión de Roma trabó amistad con el sexto director de la escuela estoica de Atenas, el Estoicismo cobró una nueva vida en el corazón del imperio. Escipión el Africano, como seguramente recuerdas, fue el general que salvó la ciudad de Roma de ser conquistada por Anibal. Fue su familia la que introdujo a Panecio y a la filosofía estoica entre los romanos. La filosofía de Panecio resultó ser ideal para los pragmáticos y mundanos romanos, dado que enfatizaba la importancia de la ética y la conducta correcta para una vida activa. El Estoicismo de Panecio solo hacía algunas referencias de pasada a la física y casi ninguna al estudio de la lógica. Él era un innovador. La rigidez del ideal único del sabio imaginario se volvió más centrado en el individuo.

El discípulo más distinguido del envejecido Panecio fue un joven aristócrata acomodado, Posidonio de Rodas. Posidonio ha sido considerado como el más científico de los estoicos, porque empleó gran parte de su vida viajando, observando, recordando y calculando fenómenos naturales por todo el Mediterráneo. Sus observaciones le llevaron a enfatizar la doctrina estoica de la interdependencia de todas las partes del todo. También concluyó a partir de sus estudios que muchos animales tenían mucha más inteligencia de la que se había sospechado inicialmente y que los humanos éramos más parecidos a esos animales de lo que siempre habíamos pensado. Sin embargo, él concluyó que nuestra inteligencia estaba más próxima a la inteligencia racional de la naturaleza, y que nuestra facultad de raciocinio era nuestro nexo especial con el Logos.

LA ESTOA ROMANA

*Él [Catón el joven] tuvo una de las mayores famas de honestidad
e incorruptibilidad de todos los hombres en la antigüedad,
y su Estoicismo lo situó por encima de toda la
corrupción y sobornos de su época.*
Enciclopedia Columbia, 5ª de. 1993

Cuando pensamos en el Imperio Romano, todos con demasiada frecuencia recordamos el libertinaje, la brutalidad y las intrigas homicidas, pero olvidamos que al mismo tiempo fue uno de los mayores y más duraderos imperios que ha conocido jamás el mundo. El culto al hedonismo y los emperadores que detestaban la filosofía es la Roma que Hollywood recrea, y sin una educación clásica, poco más queda que la mayoría de nosotros sepa o recuerde. Pero hubo otra Roma, la ciudad real que conoció la grandeza y el honor; y el Estoicismo, más que ninguna otra filosofía, es reconocida por haber sido la que promovió sus ideales más elevados.

Frecuentemente, los maestros estoicos vivían en las fincas de los ricos y poderosos, empleados como consejeros morales para los asuntos de estado y como consejeros y camaradas en tiempos de calamidad y duelo. A menudo, los ricos y poderosos eran ellos

mismos estoicos destacados. Catón el joven, descrito más arriba, era un seguidor pío y devoto de la Estoa. Cicerón fue un estudiante de la filosofía estoica toda su vida y es hoy una de nuestras primeras fuentes sobre el pensamiento estoico de la antigüedad.

Y, dado que fueron hombres notablemente excepcionales, alguno de los mejores estoicos llegaron incluso a ser, como Sócrates en Atenas, mártires de sus ideas y modo de vida. Barea Sorano, gobernador de Asia Menor, fue ejecutado por traición, por reclamar justicia para todos en su administración. Trasea Peto, senador, fue ejecutado por negarse a celebrar que Nerón matara a su madre Agripina y por atraer seguidores que vivían sencilla y honestamente en medio de las traiciones y los excesos. Elvidio Prisco, Magistrado de Roma, fue ejecutado por Vespasiano por promover abiertamente la igualdad y la democracia.

Se podría decir justamente que aquellos fueron al mismo tiempo los mejores y los peores tiempos de la antigua Estoa. Los mejores en tanto que el Estoicismo era la filosofía dominante del mundo occidental, y los peores en tanto que el emperador estaba corrompido y corrompía a los demás, un caso demasiado habitual por aquel entonces.

Séneca (3 A.C.-65 D.C.), estadista

Séneca fue el hijo precoz de una familia española cuya influencia, además de su habilidad excepcional como orador, le proporcionaron a una temprana edad acceso al círculo íntimo del poder romano. Además, fue un estudiante riguroso de filosofía y un escritor prolífico, incluso mientras acumulaba una de las mayores fortunas habidas en el mundo antiguo. Cuando le preguntaron cómo podía ser estoico y haber conseguido tal fortuna, él simplemente respondió que el hombre sabio usaba el dinero, mientras que el necio era usado por él.

Adquirió tal renombre a causa de su sabiduría y habilidad política que la madre de Nerón, Agripina, le pidió que fuera el tutor de su problemático hijo. Desgraciadamente, incluso las advertencias de un hombre como Séneca fueron largamente ignoradas, y Nerón se convirtió en el cobarde estúpido que el mundo llegó a conocer. Al final de su relación, Séneca fue acusado de traición, basándose en cargos falsos presentados contra él por políticos envidiosos de su reputación, cargos que Nerón siempre estuvo presto a escuchar y creer. Sin embargo, en atención a la deferencia hacia su antiguo profesor, a Séneca, ya retirado y en un delicado estado de salud, se le concedió el honor del suicidio, en vez de la ejecución sumaria a manos de los soldados del emperador.

Las *Cartas a Lucilio* de Séneca y sus otros muchos esfuerzos literarios están entre los escritos más investigados y mejor considerados de la antigüedad. Siempre quedarán los que cuestionan su compromiso con los principios estoicos, a causa de su habilidad para prosperar en una época de tanta brutalidad y de una corrupción tan extendida, pero cualquiera que haya leído la versión de Tácito sobre su muerte, sabe que murió como un estoico. Y esa es la prueba final para cualquiera de nosotros.

Epícteto (60-120 D.C.) esclavo

Ahora nosotros descenderemos desde la cumbre del poder hasta la base de la sociedad romana, donde encontraremos a Epícteto, el esclavo cojo que pertenecía a otro esclavo. A pesar de esas circunstancias tan difíciles, se le permitió estudiar con Musonio Rufo, también conocido como el Sócrates romano, uno de los profesores estoicos más populares y altamente reconocidos en Roma. Musonio fue tan considerado como profesor de profesores, que a veces ha sido denominado como el Tercer Fundador del Estoicismo, después de Zenón y Crisipo. Epícteto se convirtió en su protegido y le fue concedida su libertad. Siendo ya un hombre libre se convirtió en profesor de filosofía en el corazón del imperio.

Alrededor del año 92, el emperador Domiciano, a quien desagradaba la filosofía, prohibió a todos los filósofos en Roma. Epícteto se fue a Nicópolis en la orilla este del Adriático, donde abrió otra escuela, viviendo y enseñando en el exilio durante el resto de su vida. Fue allí donde hizo su mayor contribución a la Estoa. Uno de sus discípulos más aplicados, Arriano, que más tarde llegaría a ser historiador y administrador de cierto renombre, publicó ocho volúmenes de apuntes de sus clases, cuatro de los cuales han sobrevivido y se encuentran agrupados en un volumen conocido como *Los Discursos de Epícteto*.

Los discursos son más notables por su poder de oratoria que por su contenido intelectual. El estilo de Epícteto era el de un profesor y predicador dotado de un carisma, que Arriano decía ser irresistible. Su recurrente alusión a la libertad, ciertamente un tema que él conocía en profundidad, remarcaba que el cuerpo podía estar esclavizado, podía romperse, pero la mente permanecía libre para siempre. Ni siquiera los dioses podían contenerla. Eso era facultad del hombre, solo de él, y era el único poder que permanecía verdaderamente bajo su control. Las circunstancias de su muerte nos son desconocidas.

Marco Aurelio (121 D.C.-180 D.C.), Emperador

Marco Aurelio empleó los últimos diez años de su vida en permanecer casi continuamente con sus ejércitos, repeliendo a los bárbaros en la frontera del Danubio. Era un emperador al que genuinamente desagradaba la guerra y la visión de la sangre, que incluso decretó que los gladiadores en Roma debían luchar con espadas sin filo, pero que no obstante vivió y murió cumpliendo su deber, dedicado al combate. Él fue un gran estoico, humano y noble, escrupulosamente justo, el primer gobernante que lució la barba de los filósofos.

Supone ciertamente un honor conocer los pensamientos íntimos de un hombre así. Las *Meditaciones* de Marco Aurelio, escritas tan solo en los últimos diez años de su vida, son las notas de un hombre que escribía pensamientos para fortalecerse a sí mismo día a día. Nadie sabe como han podido conservarse. La primera vez que el mundo oyó de ellas fue por un oscuro académico medieval que las menciona después de más de 700 años de la muerte del emperador. Los temas esenciales de esas meditaciones, repetidos muchas veces de muchas maneras, son que no debemos dejarnos engañar por las cosas

que los otros valoran, que debemos cooperar con el flujo divino del destino, y que siempre debemos cumplir con nuestras obligaciones con la familia, los amigos y el país, con honor y generosidad hacia todos.

Ésas fueron las palabras de uno de los últimos y mayores estoicos romanos. Tras su muerte, el imperio fue acosado por cien años de plagas, guerras civiles y conquistas bárbaras. Fue una época en la que la gente necesitaba y quería un salvador que los rescatara del dolor y de un miedo casi constante. El Cristianismo ofrecía esa promesa, un salvador que ellos dijeron ser Dios, uno que prometía regresar pronto para rescatar a su pueblo elegido y uno que destruiría a los malvados, crearía un paraíso seguro, un paraíso en el cual sus seguidores vivirían para siempre. Todo lo que necesitaba hacer la gente era creer, y todas estas cosas pasarían, incluso durante sus vidas. Era un mensaje poderoso, y la gente clamó para que fuera verdad.

NEW STOA (Nueva Estoa)

Al comienzo, el auge súbito del culto cristiano supuso una nueva oportunidad y responsabilidad para explicar en qué consistían sus creencias. La mayoría de los locuaces líderes tempranos de la fe estaban bien educados en la cultura clásica, siendo el Estoicismo, muy a menudo, el tema central de su educación. Para los primeros escritores cristianos, llamados apologistas, no era inusual dar forma a sus historias y creencias sobre Jesús, el hijo de Dios, ayudándose de la cosmología y ética estoicas.

De hecho, gran parte de la doctrina estoica fue absorbida en la historia intelectual de occidente con la ayuda de Clemente de Alejandría, Tertuliano, San Jerónimo, John Cassian, San Agustín, Peter Abelard, Roger Bacon, Santo Tomás de Aquino y el Maestro Eckhart, por nombrar solo algunos. No hay acuerdo sobre cuales de estos temas fueron correctos, incorrectos o irrelevantes. Incluso hoy en día, los escritores cristianos no se ponen de acuerdo en muchos de estos temas. Pero estén o no de acuerdo, es cierto que el Estoicismo dejó una impresión permanente en las tradiciones establecidas por los cristianos de la Alta Edad Media, siendo retomado varias veces, y siendo estudiado, discutido, aceptado y rechazado a través de toda la Baja Edad Media.

En los tiempos del Renacimiento, la filosofía estoica llegó a ocupar un lugar aún más central en el pensamiento occidental. El ideal heroico de la tragedia de Shakespeare es estoico. La reina Isabel I era una admiradora del Estoicismo y tradujo personalmente los *Discursos de Epícteto* al inglés del periodo isabelino. La ética de la Estoa predominó e inspiró a los filósofos y ensayistas renacentistas en la creación del nuevo humanismo de aquella era.

Hoy existen más libros y artículos académicos escritos sobre la filosofía estoica de lo que ha habido en cualquier otra época de la historia. La comunidad académica ha inyectado nueva vida y significado en la Estoa, y una nueva era ha comenzado. Ahora mismo, los estoicos están vivos y bien organizados, como nunca lo habían estado antes. Vivimos como ciudadanos del mundo en New Estoa, www.newstoa.com, una ciber-

ciudad virtual en Internet. Esta es la comunidad estoica original y más antigua, fundada como un sitio web en Internet en 1996. *Nosotros somos los Cuartos Fundadores de la Estoa.*

* * * *

Los Tres Estoicos Romanos

Los siguientes pasajes provienen de los tres estoicos romanos de los que tenemos obras completas. Todos los escritos de los estoicos griegos del Helenismo temprano se han perdido y son sólo conocidos por los fragmentos citados en la numerosas referencias que hay sobre ellos. Reconponer los pensamientos de los estoicos griegos es trabajo de los académicos y en el siglo pasado resultó una mina de oro para la comunidad académica. Por lo que respecta al trabajo de los romanos, todos los escritos están en latín, y por tanto existen pocas dudas sobre lo que decían y significaban.

Séneca (3 A.C.-65 D.C)

Lucio Anneo Séneca, también conocido como Séneca el joven, fue un hombre de estado, un filósofo estoico y un hombre de letras, Llegó a ser ministro del Imperio Romano durante varios años mientras Nerón estaba demasiado ocupado con el libertinaje hedonista como para ser molestado. La administración de Séneca fue famosa por constituir uno de los periodos más sólidos de la historia del gobierno imperial. Más adelante, en un ataque de celos, Nerón ordenó a Séneca que se suicidara. Los pasajes siguientes han sido seleccionados de las Cartas a Lucilio de Séneca, al objeto de proporcionar una muestra de su filosofía y estilo. Están basados en una traducción al inglés de R.M. Gummere de 1971, ligeramente adaptada por Erik Wiegardt a una prosa y puntuación más contemporáneas.

Carta V,5: La primera cosa que promete la filosofía es amistad con toda la humanidad. En otras palabras, pertenencia y comunidad. Y nosotros nos alejamos de esta promesa cuando somos diferentes a otros hombres. Debemos velar para que los medios por los que deseamos atraer admiración, no sean absurdos ni odiosos. Nuestro lema, como sabes, es “vive de acuerdo a la Naturaleza”, sin embargo es del todo contrario a la naturaleza torturar el cuerpo, odiar el refinamiento, estar sucio a propósito, o comer alimentos no que sean sencillos, sino desagradables. Así como es un signo de lujo buscar exquisiteces, del mismo modo es una locura evitar aquello que es fácil de encontrar y que puede adquirirse a un precio razonable. La filosofía requiere una vida sencilla, no grandes propiedades, y nosotros podemos ser al mismo tiempo sencillos y estar bien cuidados. Apruebo la moderación, nuestra vida debería observar un medio feliz entre el camino del sabio y los caminos del resto del mundo.

Carta XVI, 3: La filosofía no es un entretenimiento popular ni está concebida para la ostentación, no consiste en palabras, sino en acciones. Tampoco ha de tomarse como un entretenimiento para consumir el día, para alejar el hastío del ocio: ella forma y forja el ánimo, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que ha de hacerse y de omitirse, se

sienta al timón y a través de los escollos endereza el curso de los que son sacudidos por las olas. Sin ella, nadie puede vivir exento de inquietudes, nadie está seguro, a cada hora son innumerables las cosas que exigen consejo: a la filosofía debemos solicitarlo.

Carta XXVII, 3: Solo un carácter noble garantiza una paz y felicidad duraderas. Incluso si surge algún contratiempo, no será más que una nube pasajera flotando en un cielo soleado.

Carta XXXIII, 11: La verdad nunca será descubierta si nos contentamos con los descubrimientos que han sido hechos ya. Del mismo modo, aquel que sigue a otro no solo no descubre nada, sino que ni siquiera investiga. ¿Entonces, qué? ¿No debo seguir los pasos de mis predecesores? Ciertamente debería seguir la vieja carretera, pero si encuentro otra que suponga un atajo y sea más agradable de transitar, deberé abrir esta nueva ruta. Aquellos que han hecho esos descubrimientos antes que nosotros, no son nuestros dueños, sino nuestros guías. La verdad yace abierta para todos, Aún no ha sido monopolizada. Y, aún queda cantidad de ella para ser descubierta en la posteridad.

Carta XLI, 9: Alaba aquella cualidad de la humanidad que no puede darse ni quitarse, aquella que representa la grandeza de nuestra especie. ¿Me preguntas cuál es? Es nuestra alma y la perfección de la razón que hay en ese alma, porque nosotros somos animales racionales. Por lo tanto, nuestro mayor bien es alcanzado cuando hemos cumplido el bien para el que hemos nacido. ¿Y cual es aquello que la razón demanda de nosotros? La cosa más fácil del mundo. Que vivamos de acuerdo con nuestra naturaleza. Pero esto se vuelve una tarea difícil a causa de la locura general del mundo que nos empuja hacia el vicio.

Carta XLVIII, 8-9: ¿De verdad quieres saber lo que la filosofía ofrece a la humanidad? La filosofía ofrece consuelo. La muerte llama a un hombre, y la pobreza acosa a otro; un tercero se molesta por la riqueza de su vecino o por la suya propia... Por todos lados, la humanidad extiende las manos implorantes hacia ti; vidas arruinadas o en riesgo de ruina imploran asistencia; los recursos y esperanzas de la humanidad dependen de ti. Ellos te piden que los liberes de la infelicidad, que les reveles a ellos, dispersos y desorientados como están, la clara luz de la verdad. Diles a ellos lo que la Naturaleza ha hecho necesario y lo que es superfluo; diles como de simple son las leyes que ha establecido, cómo de agradable y fácil es la vida para aquellos que siguen esas leyes, pero cómo de amarga y confusa es para aquellos que han puesto su confianza en las opiniones, en vez de en la Naturaleza.

Carta LIII, 8: ¿Por qué nadie confiesa sus faltas? Porque ellos están aún en sus manos. Sólo aquél que está despierto puede recordar un sueño, y de la misma manera, la confesión de un error es prueba de una mente que funciona. Por lo tanto, despertemos para que seamos capaces de corregir nuestras faltas. La filosofía, sin embargo, es la única fuerza que puede sacudirnos, la única fuerza que puede sacudir nuestra profunda soñolencia.

Carta LV, 1: Acabo de retornar de mi paseo en la litera, y estoy tan cansado como si hubiera caminado toda la distancia en vez de haberla hecho sentado.... La Naturaleza nos dio piernas para que caminemos por nosotros mismos y ojos para que veamos por

nosotros mismos. Nuestros lujos nos han condenado a la debilidad, de manera que dejamos de ser capaces de hacer aquello que hemos rehusado hacer desde hace tiempo.

Carta LV, 8: El lugar donde vives contribuye poco a tu tranquilidad; es la mente la que deber hacer todo agradable a ella misma. Yo he visto hombres abatidos en una villa radiante y hermosa, y hombres agotándose a si mismos con negocios en medio de la soledad.

Carta LXVIII, 13: Todo depende de la opinión -la ambición, el lujo, la avaricia- todo está basado en la opinión. Es debido a la opinión que nosotros sufrimos. Un hombre es tan miserable como él esté convencido de serlo.

Ibid, 21: ¿Crees que no estás haciendo nada si conservas tu buena disposición durante la enfermedad? Estarás mostrando que la enfermedad puede ser superada, o en cualquier caso sobrellevada. Hay, te aseguro, un lugar para el coraje incluso en el lecho del enfermo. No es sólo el combate el que evidencia un alma alerta e inconquistada por el miedo; podemos demostrar valor incluso cuando estamos en la cama.

XC, 15: Las cosas que son verdaderamente necesarias no requieren un gran esfuerzo para su adquisición, son sólo los lujos los que reclaman tanto trabajo.

Ibid, 18: La Naturaleza no es cruel con la humanidad... Somos nosotros los que nos hemos hecho todo difícil a nosotros mismos, mediante el desdén de todo lo que es fácil. Las casas, el techo, las comodidades, el alimento y todo lo que hoy se ha convertido en fuente de grandes problemas, estuvo alguna vez al alcance de la mano, libre para todos, accesible con poco esfuerzo. Somos nosotros los que hemos convertido en valiosas todas esas cosas, los que hemos hecho de ellas algo admirable, los que hemos hecho que sean buscadas mediante numerosos y complicados mecanismos. La Naturaleza no hace grandes demandas. Es el lujo el que nos ha vuelto de espaldas a la Naturaleza. Cada día generamos nuestros deseos por los lujos, y en todas las épocas estos deseos han ido tomando fuerza y promocionando nuestros vicios.

Ibid, 28: El camino de la sabiduría conduce a un estado de felicidad. En esa dirección nos guía y nos abre el camino. Nos enseña qué cosas son verdaderamente malas y qué cosas son aparentemente malas, y esta comprensión termina por desnudar nuestra mente de vanas ilusiones. Ésto nos confiere una grandeza que es real y sustancial, lo mismo que nos revela lo que parece inflado y llamativo, pero que en realidad está vacío.

Carta XCII, 3: ¿Que es la vida feliz? Es la paz de conciencia y la tranquilidad duradera. Ésta será tuya si posees grandeza de alma. Será tuya si posees la perseverancia que se aferra resueltamente a un buen juicio recién alcanzado. ¿Cómo alcanzas esa condición? Ganando una visión completa de la verdad, manteniendo el orden, la mesura, la forma física y una voluntad inofensiva y amable, que se base en la razón y nunca se aleje de sí misma, que dirija al mismo tiempo el amor y la admiración. En resumen, para darte el principio de forma resumida, el alma del hombre sabio debería ser tal que fuera adecuada para el bien.

Epícteto (60 D.C-120 D.C)

Los discursos originales son apuntes de clase tomados por Arriano, un discípulo fiel de Epícteto, el gran maestro estoico y antiguo esclavo. Arriano prosiguió hasta convertirse en un estadista distinguido durante el reinado del emperador Adriano, pero él será siempre recordado a causa de esos apuntes de clase. Los pasajes siguientes han sido seleccionados para trasmitirte la esencia de las enseñanzas de Epícteto y el modo en que él las presentaba. Se basan en la traducción de George Long de 1904 y han sido retocados por Erik Wiegardt para incluir un estilo y puntuación más contemporáneos.

Libro I

Capítulo 1

De todas las facultades humanas, encontrarás sólo una que sea capaz de contemplarse a sí misma y de aprobarse o desaprobarse a sí misma. ¿Posee la gramática el poder de la contemplación? No... Cuando escribes algo a un amigo la gramática te dirá que palabras deberías emplear, pero la gramática no te dirá si deberías o no escribirle. Y lo mismo sucede con la música en lo que respecta a las notas musicales, pero la música no te dirá si tu deberías cantar ahora y tocar la flauta o no. ¿Qué facultad te dirá eso? Aquella que se contempla a sí misma y a todas las demás cosas. ¿Y cual es esa facultad? La facultad racional; porque esa es la única facultad que hemos recibido [de la Naturaleza] que se examina a sí misma... y a todas las demás facultades.

Como cabe esperar por tanto, aquella que resulta ser la mejor y más superior de todas, es la única cosa que los dioses han colocado bajo nuestro poder, para que nosotros podamos hacer un uso adecuado de las apariencias. El resto de las cosas no han sido puestas bajo nuestro poder.

Sin embargo, mientras está en nuestro poder cuidar de una cosa, y mantenernos fieles a ello, preferimos cuidar y permanecer atados a muchas cosas: al cuerpo y las propiedades, al hermano y al amigo, al hijo y al esclavo. Desde el momento en que nos ligamos a todas esas cosas, nos agobiamos por ellas y dejamos que nos arrastren.

Capítulo 6

Dios creó a los animales irracionales para que hicieran uso de las apariencias, pero nos creó a nosotros para que entiendiéramos el uso de esas apariencias. Por lo tanto, para ellos es suficiente comer y beber, dormir y copular, hacer todas las demás cosas que ellos hacen. Pero para nosotros, a los que la Naturaleza nos ha dado la facultad intelectual, esas cosas no son suficientes.

Dios ha creado al hombre para que sea espectador de Dios y de su obra; y no sólo espectador, sino también intérprete. Por esta razón, es una pena para el hombre terminar donde lo hacen los animales irracionales; mejor debería comenzar donde ellos empiezan

y finalizar donde la Naturaleza termina con nosotros: en la contemplación y el entendimiento, y en un modo de vida acorde con la Naturaleza.

Capítulo 12

Diversos asuntos se presentan ante ti que son iguales con respecto a la facultad que posees, pero tú das la espalda a esa facultad en el mismo momento en que deberías estar más abierto al discernimiento. ¿Por qué no agradeces a los dioses que te permitan estar por encima de las cosas que no están en tu poder, y te responsabilizas solo de aquellas que están en tu poder? En lo que se refiere a tus padres, los dioses te han liberado de responsabilidades, y lo mismo sucede con respecto a tus hermanos, tu cuerpo, tus posesiones, la muerte o la vida. Pues ¿De qué te han hecho responsable? Sólo de aquello que está en tu poder, del uso correcto de las apariencias. ¿Por qué te preocupas de asuntos por los cuales nos eres responsable? Eso solo te va a traer problemas.

Capítulo 28

¿Cuál es el motivo por el que estamos de acuerdo con algo? El hecho de que parece ser cierto. No es posible estar de acuerdo con algo que parece ser falso. ¿Por qué? Porque en eso consiste precisamente la naturaleza del entendimiento: inclinarse hacia la verdad, estar disconforme con lo falso, y en los casos de incertidumbre, suspender nuestro asentimiento. ¿Cuál es la prueba de esto? [en el caso de que ahora sea de día] persuádate a ti mismo, si eres capaz, de que ahora es de noche. Imposible. Despréndete de tu creencia de que es de día. Imposible. Persuádate de que el número total de estrellas en el cielo es par o impar. Imposible. Cuando un hombre está de acuerdo con algo que es falso, estate seguro de que él no intentó estar de acuerdo con lo que es falso, pues cualquier alma que esté privada de la verdad, lo está contra su voluntad, tal como dice Platón; sin embargo la falsedad le parece verdadera... ¿Puede un hombre pensar que algo es útil para él y no escogerlo? No puede.

Libro II

Capítulo 2

Considera, tú que vas a los tribunales, qué es lo que deseas mantener y qué es aquello en lo que quieres tener éxito. Porque si lo que deseas es mantener una voluntad que sea conforme con la Naturaleza, tendrás toda la seguridad y todas las facilidades, no tendrás problemas. Pues si deseas mantener lo que se halla en tu poder y es libre por naturaleza y te contentas con eso, ¿De qué más te preocupas? ¿Quién es el dueño de esas cosas? ¿Quién puede tomarlas? Si escoges ser modesto y leal, ¿Quién va a impedir que lo seas?

Pero si deseas mantener también las cosas externas, tu pobre cuerpo, tu pequeña propiedad, y tu pequeña reputación, te aconsejo que desde este momento te prepares cuanto te sea posible, y consideres la naturaleza de tu juez y tu adversario. Si es necesario abrazarte a sus rodillas, abrázate a sus rodillas; si tienes que llorar, llora; si tienes que gemir, gime. Porque cuando eres esclavo de las cosas exteriores, por necesidad tienes que estar sujeto a la voluntad de tu dueño. ¿Y quién es tu dueño? Cualquiera que tenga poder sobre las cosas que persigues o tratas de evitar.

Capítulo 9

Todo el mundo mejora y persevera a partir de las acciones correspondientes: El carpintero por las acciones de carpintería, el gramático mediante los ejercicios de buena gramática. En cambio, si un hombre se acostumbra a sí mismo a escribir con una mala gramática, su arte empeorará necesariamente o incluso se destruirá. Así las acciones moderadas preservan al hombre moderado, y las acciones inmodestas lo destruyen. Las acciones de fidelidad preservan al hombre leal y las acciones contrarias lo destruyen. Por contra, las acciones opuestas fortalecen los caracteres opuestos: la desvergüenza fortalece al hombre desvergonzado, la deslealtad al hombre infiel, las palabras injuriosas al hombre injurioso, la ira al hombre irascible, y un dar y recibir desigual hacen al hombre codicioso aún más codicioso. Por esta razón, los filósofos nos apremian para que no nos conformemos sólo con aprender, sino con añadir estudio y después práctica.

Capítulo 19

Muéstrame una persona que esté enferma y feliz, en peligro y feliz, muriendo y feliz, en el exilio y feliz, en la desgracia y feliz. Enséñame esa persona, por todos los dioses, quiero ver un estoico. Si no puedes mostrarme ninguno, al menos enséñame uno que se esté formando, uno que haya mostrado una inclinación a ser estoico. Hazme ese favor. No le escatimes a un anciano una visión que aún no ha podido ver.

Libro III

Capítulo 1

Entonces, ¿Qué es lo que hace a un hombre bello? ¿Es lo mismo que aquello que en su especie, hace a un perro o un caballo bellos? “Eso es”, dijo el estudiante. Entonces ¿Qué es lo que hace a un perro hermoso? La posesión de la excelencia como perro. ¿Y qué es lo que hace a un caballo hermoso? La posesión de la excelencia como caballo. Entonces, ¿Qué es lo que hace a un hombre hermoso? ¿No es la posesión de la excelencia como hombre? Entonces, tú joven, que desees ser hermoso, trabaja ésto, la adquisición de la excelencia humana. Pero ¿Qué es éso? Observa a las personas que alabas cuando de manera imparcial admiras a otras personas. ¿Admiras al justo o al injusto? “Al justo”. A quien alabas, ¿Al moderado o al inmoderado? “Al moderado”. ¿Y al templado o al intemperante? “Al templado”. Entonces, si tú haces de ti una persona así, sabrás que te has hecho una persona hermosa. Pero mientras te niegues estas cosas, serás feo, incluso aunque trates de ingeniártelas para parecer hermoso.

Capítulo 11

A cualquiera que crea que algo es bueno, exceptuando las cosas que dependen de la voluntad, déjale que envidie, desee, que alague, que se perturbe; a cualquiera que considere que algo es malo, déjalo afligirse, déjalo lamentarse, déjalo llorar, déjalo que sea infeliz. Y aún así, a pesar de ser severamente castigados por ello, no podemos evitar seguir haciéndolo.

Capítulo 24

No permitas que el desacuerdo de otros con la Naturaleza sea un mal para ti: pues tú no has sido formado por la Naturaleza para deprimirte con otros ni para ser infeliz por los otros, sino para ser feliz con ellos. Si un hombre es infeliz, recuerda que su infelicidad es culpa suya; porque Dios ha hecho a los hombres para que sean felices, para que sean libres de las perturbaciones. Para este propósito, Dios ha dado como propias varias cosas a cada persona y otras que no le son propias.

Libro IV

Capítulo I

¿Qué es lo que hace que un hombre sea libre y dueño de sí mismo? Porque la riqueza no lo hace, ni tampoco los consulados, ni los altos cargos, ni el poder real. Debe haber algo más. ¿Qué es lo que los hace libres para escribir con destreza? El conocimiento del arte de la escritura. ¿Qué es lo que hace que toquemos un instrumento musical? El arte de tocar ese instrumento. Por lo tanto, en lo que respecta a la vida, también ha de existir un arte de vida.

Capítulo 7

Muéstrame las espadas de los guardianes. Mira que grandes y afiladas están. ¿Qué es lo que hacen esas espadas tan grandes y afiladas? Matan. ¿Y que es lo que hace la fiebre? Lo mismo. ¿Y un tejado que se derrumba? Lo mismo. Entonces, ¿Quieres que me maraville ante esas cosas también y las venere, y me comporte como esclavo de todas ellas? Espero que no pase eso, sino que tan pronto como aprenda que todo lo que viene a la existencia debe también salir de ella, que el universo nunca permanecerá quieto, espero no volver a considerar que existe alguna diferencias entre que sea por una fiebre, un tejado o un soldado. Pero si aún así, tuviéramos que hacer una comparación entre estas cosas, sé que un soldado lo haría más rápido y con menos problemas. Si no temo nada de lo que puede hacerme un tirano, ni deseo nada de lo que puede darme, ¿Por qué miro asustado? ¿De qué me sorprende? ¿Por qué temo a los guardias?

Enchiridion

#5. Los hombres no se alteran por culpa de las cosas, sino por las opiniones que tienen de las cosas. Por lo tanto, la muerte no es nada terrible... el terror reside en nuestra noción sobre la muerte, en que ésta es terrible.

[“No hay nada bueno o malo, sino que es el pensamiento lo que las hace así” William Shakespeare. *Hamlet*, II, ii, 259]

Marco Aurelio (121 D.C.-180 D.C.)

Marco Aurelio fue el último gran emperador de la antigua Roma, y probablemente fue el primero en conferir esa grandeza a su amor por la filosofía estoica. Tras su muerte, el imperio entró en un gran declive del que nunca se recuperó. Sus meditaciones nunca se hicieron para ser publicadas sino que él las escribió en un diario que mantuvo hacia el final de su vida, como reflexiones para sí mismo. Ésos pasajes sublimes de introspección han influido en los corazones y mentes sensibles durante muchos siglos. Lo que sigue a continuación está basado en la traducción de Long de 1904, habiendo sido retocado por Erik Wiegardt para hacer la puntuación y la prosa más contemporáneas.

Libro 2.1: Empieza el día diciéndote a ti mismo: me encontraré con un entrometido, un arrogante, un mentiroso, un envidioso y un insociable. Todas esas cualidades desagradables son el resultado de la ignorancia acerca de lo que es bueno y malo. No puedo estar enfadado con ellos. Yo he visto que el bien es bello y que el mal es feo, y que la naturaleza de éstos que actúan equivocadamente es parecida a la mía, no sólo de la misma sangre y origen, sino que participa de la misma inteligencia y de la misma porción de la divinidad que yo mismo. Pero, nadie puede adherir a mi lo que es feo, y tampoco puedo ser herido por ninguno de ellos, ni odiarlos. Estamos hechos para cooperar, como nuestros pies, nuestras manos o nuestras pestañas, o como los dientes de las mandíbulas inferior y superior. Actuar los unos contra los otros es contrario a la naturaleza y el sentirse molestado y el rechazar a otro es como actuar los unos contra los otros.

2.9: Es preciso tener siempre presente esto: cuál es la naturaleza del conjunto y cuál es la mía, y cómo se comporta ésta respecto a aquélla y qué parte, de qué conjunto es; tener presente también que nadie te impide obrar siempre y decir lo que es consecuente con la naturaleza, de la cual eres parte.

2.17: La vida humana no es sino un punto en el tiempo, su sustancia cambia constantemente, las sensaciones son embotadas, la composición del cuerpo está sujeta a la putrefacción, el alma es un torbellino, la fortuna difícil de adivinar, y la fama carece de sentido. Y, en una palabra, todo lo que atañe al cuerpo es un arroyo que fluye, todo lo que atañe al alma es sueño y vapor, la vida es guerra y una estancia en tierra extraña, y después de la fama viene el olvido. Entonces, ¿Qué es lo que puede guiar al hombre? Una cosa y sólo una, la filosofía.

Libro 3. 10: Despréndete de todo menos de esto: Todo el mundo vive solo en este momento presente, que es un punto indivisible, y el resto de la vida es o bien pasado o futuro. El tiempo en el que vive cada uno es breve, y la esquina de la tierra en que uno vive es pequeña; y la fama póstuma más duradera es breve, e incluso ésta solo se mantienen por una sucesión de pobres seres humanos que morirán muy pronto, y que ni siquiera se conocen a sí mismos, y menos aún a los que murieron hace tiempo.

Libro 4.3: ¿Por qué estás descontento? ¿Por el mal que causan los hombres? Recuerda que los animales racionales existen los unos para los otros, que tolerar forma parte de la

justicia y que cuando los hombres se equivocan, lo hacen involuntariamente. Considera cuantos han sido ya – tras enemistades mutuas, sospechas, odios y luchas- dados muerte, reducidos a cenizas y silenciados para siempre.

4.7: Haz desaparecer la queja: “He sido dañado” y el daño desaparecerá.

4.40: Constantemente, considera al universo como un ser vivo dotado de una sustancia y un alma. Observa como todas las cosas hacen referencia a una facultad de sentir, la de ese ser vivo, y cómo actúan todas las cosas en virtud de un único movimiento, y cómo todas las cosas son las causas que cooperan en la formación de todo lo que existe. Observa, también, el continuo girar de los hilos y la trama de la red.

4.43-4: El tiempo es como un río hecho de sucesos que corren en un arroyo violento. Tan pronto como el suceso es visto, desaparece, y otro viene en su lugar, y éste también desaparece. Todo lo que sucede es familiar y conocido, como lo es la rosa en primavera y la fruta en el verano; y lo mismo es para la enfermedad y la muerte, la calamidad y la traición, o para cualquier otra cosa de las que deleita o irrita a los tontos.

Libro 5.6: Una persona que te ha hecho un favor te pedirá abiertamente que se lo reconozcas. Otra pensará secretamente que estás en deuda con él. Un tercero, apenas se dará cuenta de haberlo hecho. Éste último es como la viña que produce uvas y no persigue nada después de haber producido los frutos que le son propios. Es como el caballo que ha corrido una carrera o el perro que ha perseguido una presa o la abeja que ha hecho miel. El tercero de los hombres, cuando ha realizado una buena acción, no llama a los demás para que vengan a verlo, sino que se va a por otra acción, igual que la viña continúa produciendo uvas en la nueva estación.

5.10: El fenómeno de la existencia está tan rodeado de oscuridad que puede confundir incluso al mejor filósofo. Incluso los mismo estoicos tienen dificultades y admiten que todas nuestras opiniones están sujetas a cambio; pues ¿Dónde está el hombre que siempre sea infalible?

5.16: Los hábitos de tus pensamientos se convertirán en el carácter de tu mente; porque la mente se tiñe de los pensamientos. Tiñela pues, con pensamientos como éste: Dónde quiera que uno viva, puede vivir bien, incluso si uno debe vivir en un palacio.

5.28: ¿Te enfadas con aquellos a los que les huele la axila? ¿Te enojas con ésos que tienen mal aliento? ¿Qué tiene de bueno tu ira? Una persona tiene mal aliento, a otra le huele la axila. Es normal que tales olores vengan de determinados sitios.

5.33: Hijo, muy pronto serás ceniza y huesos, y tu nombre será famoso o quizás no. Pero incluso un gran nombre es tan solo sonido y eco. Las cosas que son más apreciadas en la vida son vacuas, triviales o putrefactas, como perrillos mordiendo los unos a los otros, o niños pequeños que ora pelean, ora ríen, e instantes después se ponen a llorar.

Libro 6. 10: El Universo es o bien caos y azar; o bien es unidad, orden y providencia. Si es lo primero, ¿Por qué debería yo desear continuar en tal confusión y desorden? ¿Y por qué debería desear otra cosa que no fuera volver a la tierra? ¿Y por qué estoy

preocupado, si la dispersión de los elementos que me integran se producirá con independencia de lo que yo haga? Pero si la otra suposición es correcta, entonces yo venero firmemente y confío en el dios de la Naturaleza que gobierna todo.

6.21: Si hay alguien capaz de convencerme y mostrarme que no pienso o actúo correctamente, alegremente cambiaré. Yo busco la verdad, y nadie ha sido nunca dañado por la verdad. El daño sólo afecta a aquellos que persisten en el error y la ignorancia.

Libro 7.18: ¿Hay alguien asustado por el cambio? ¿Por qué? ¿Qué hay que pueda tener lugar sin cambio? ¿Qué hay que sea más agradable y apropiado a la naturaleza universal? ¿Puedes tomar un baño caliente a menos que la madera sea puesta a arder y sufra un cambio? ¿Puedes ser alimentado a menos que el alimento experimente un cambio? ¿No ves que los cambios en ti son lo mismo e igualmente necesarios para la naturaleza universal?

7.54: En todos los lugares y en cualquier momento está bajo tu poder el venerar a los dioses mostrándote satisfecho con tu situación actual, comportarte justamente con los que están a tu alrededor, y ejercita tus habilidades sobre tus pensamientos presentes, de manera que nada se cuele dentro de ellos sin haber sido examinado a fondo.

7.65: Ten cuidado de no sentir hacia el hombre vil lo mismo que él siente hacia ti.

Libro 8.5: Ésto es lo principal: No te molestes. Todas las cosas ocurren de acuerdo a la naturaleza del universo, y dentro de poco no serás nadie, lo mismo que Adriano o Augusto. Además, céntrate firmemente en tu trabajo y al mismo tiempo recuerda que es tu deber ser un buen hombre. Haz lo que demanda la Naturaleza sin quedarte al margen. Habla de la manera que te parezca más justa, con disposición, con modestia y sin hipocresía.

8.28: El dolor es o bien un mal para el cuerpo... o para el alma; pero está en poder del alma mantener su propia serenidad y tranquilidad, y el no pensar que el dolor es un mal. Todos los juicios, impulsos, deseos y aversiones se encuentran allí dónde el mal no puede alcanzar.

8.55: La maldad no daña en nada al universo en general; y la maldad de una persona no daña a otra persona en particular. Sólo es mala para aquellos que ostentan el poder de liberarla, desde el mismo momento en que escogen hacerlo.

8.58: El que teme la muerte, o bien teme la falta de sensación, o bien un tipo de sensación diferente. Pero, si no tienes sensación, no sentirás ningún daño; y si adquieres otro tipo de sensación, te convertirás en un ser vivo de otra especie, y por tanto no dejarás de vivir.

Libro 10.4: Cuando los otros se equivocan, enséñales amablemente y muéstrales el error. Pero si no eres capaz, culpate a ti mismo, o ni siquiera eso.

Libro 12.5: ¿Cómo puede ser que la Naturaleza, después de hacer todas las cosas tan bien y tan benévolamente para la humanidad, haya pasado por alto el hecho de que

algunos de los mejores entre nosotros, aquellos que han alcanzado la mayor comunidad con la divinidad a través de actos altruistas y prácticas espirituales, se extingan completamente una vez que mueren? Pero, es que incluso aunque fuera ése el caso, podemos estar seguros que si debiera haber sido de otro modo, la Naturaleza lo habría hecho de otro modo. Porque si fuera justo, también sería posible, y si fuera de acuerdo con la Naturaleza, entonces se habría hecho así.

* * * *

“El DdE”

una síntesis extrema de los *Discursos de Epícteto*

El mayor guerrero tribal que ha vivido nunca, Genghis Kahn (1162-1227), probablemente fuera un analfabeto, pero sin duda era un maestro en la gran memoria y la tradición oral que ha permanecido con nosotros durante un milenio. Los 150.000 guerreros de la caballería de Kahn no se desplazaban en una única columna multitudinaria, como era habitual en su época, sino que se disgregaban en muchas unidades que se desplegaban sobre grandes distancias. La dificultad de mantener un ejército así estaba en la comunicación. Prácticamente todos sus soldados eran analfabetos, incluyendo la mayoría de los oficiales, lo que implicaba que todos los mensajes debían ser comunicados verbalmente. Como todos sabemos, cuanto más alejada está la fuente de cualquier información oral, más se distorsiona ésta. Para evitar malentendidos, todas las leyes, códigos de conducta y órdenes de batalla dictadas por el Gran Kahn, se componían en el estilo poético mongol conocido por todos, iban acompañadas de música y eran cantadas por los hombres mientras cabalgaban en sus caballos.

Lo que sigue a continuación está escrito en forma de verso por la misma razón: es más fácil de recordad y reduce las probabilidades de ser distorsionado con la repetición. Está hecho para ser memorizado. Los *Mneme*, o ejercicios memorísticos eran una parte importante de la educación estoica clásica. Lo que encontrarás aquí es una síntesis extrema de los Discursos de Epícteto (El DdE), organizado y compuesto en estilo poético común, rima libre. “El DdE” es un *mneme*, un ejercicio memorístico que puede recitarse al comienzo del día y/o tan a menudo como sea necesario, cuando uno desee o necesite recordad los preceptos de vida de Epícteto.

“El DdE”

Una regla que nos une:

vive de acuerdo a la Naturaleza.

Dos máximas que nos guían:

*El bien es la virtud de la que el mal carece;
todo lo demás es indiferente.*

*El bien y el mal están en la voluntad;
solo la voluntad está en nuestro poder*

Tres estudios que nos competen:

*Juicios y el diálogo interior,
Deseos y las pasiones emergentes,
Acciones y las nobles obligaciones.*

Escucha al sabio en tu interior:

practica, practica, practica, practica

* *

UNA REGLA

Epícteto señaló que ésta era una regla de vida... hacer lo que fuera de acuerdo con la naturaleza. Porque, si nosotros deseamos ajustarnos a la naturaleza en cada asunto y en cada ocasión, debemos en cada ocasión hacer de ello nuestro ánimo evidente. [Discursos, 1:26]

El encabezamiento actual de este capítulo de los *Discursos* se titula “Cual es la Regla de la Vida”. Sobre esto no puede haber duda. Desde Zenón hasta el final del periodo clásico, el lema estoico puede formularse de varias maneras -en armonía con la naturaleza, de acuerdo con la naturaleza, confortablemente con la naturaleza – y todas ellas significan lo mismo: hay una regla que une a todos los estoicos y a todos los aspectos de la filosofía estoica. Es tan importante que incluso Epícteto declaró como algo evidente que alguien que no viviera bajo esta regla “... vagaría de arriba a abajo, completamente sordo y ciego, creyendo ser alguien, cuando en realidad no es nadie”. [ibid. 2:24]

Es importante recordar que vivir de acuerdo con la Naturaleza *no* significa vivir peleando con uñas y dientes por la supervivencia del más grande y más fuerte de todos. Eso podría ser una descripción más adecuada para otras muchas criaturas. Pero no, nuestra única habilidad dada por la Naturaleza no son dientes o músculos mayores, sino cerebros mayores. El uso de la razón es nuestra vía, o debería serlo. Si queda alguna duda en ti sobre esta regla de vida, lee a Epícteto.

DOS MÁXIMAS

La Primera Máxima: *El bien es la virtud de la que el mal carece; todo lo demás es indiferente.*

La esencia del bien y del mal consiste en un cierto tipo de propósito moral. Entonces, ¿Qué son las cosas exteriores? Los materiales sobre los que actúa el propósito moral, mientras está obteniendo su propio bien o mal. Entonces, ¿Cómo se logra el bien? Cuando la intención no se deja confundir por los materiales que emplea; porque son los principios correctos relativos a esos materiales, los que mantienen el propósito moral en buen estado; y los principios perversos y distorsionados los que hacen de él algo malo. Dios dispuso una ley que dice: “Si deseas el bien, recíbelo de ti mismo”. Epícteto [ibid., 1:29]

El bien es la virtud de la que el mal carece. ¿Qué significa esto? Ya hemos visto en nuestros principios generales que el bien y sólo el bien, es la virtud. Sólo aquello que es bueno y no puede ser nunca usado para ganancias indebidas o propósitos inmorales puede ser calificado inequívocamente como bueno. Sólo las virtudes son buenas en

cualquier situación y en todas las ocasiones, y por tanto calificadas con la denominación que siempre es honorable, el Bien.

Por lo tanto, el bien es la virtud. Las virtudes cardinales, como recordarás, son sabiduría, justicia, coraje y decoro. *La virtud de la que el mal carece* significa que el mal es simplemente la falta de virtud. Eso es lo que es el mal. Eso es. El mal es la falta de virtud. No tiene nada que ver con cometer pecados terroríficos que te son susurrados al oído por un Príncipe de las Tinieblas, con la intención de despertar la ira de un dios vengativo. Éso son historias para niños. Si el mal es la falta de virtud, entonces *El mal es la ausencia de sabiduría, justicia, coraje y decoro*.

Podemos usar *mal* o *perversión* indistintamente. Aquéllo a lo que normalmente nosotros llamamos mal (*katon*) no es verdadero mal. La enfermedad, la pobreza y el exilio son para el sabio *indiferentes*. Incluso la muerte, que no es más que el inevitable y natural proceso de cambio, no es buena ni mala y por tanto ha de ser uno de los indiferentes. No hay mal en la Naturaleza, sólo en los seres humanos, cuando éstos actúan sin virtud. Así como la virtud es el único bien, así es que las acciones de las personas que carecen de virtud son las únicas fuentes de mal en este mundo.

Y ahora vamos al final de la primera máxima: *todo lo demás es indiferente*. Éste es uno de los conceptos más importantes del estoicismo, uno que todos debemos aprender, recordar y retornar a él de vez en cuando. Son aquéllos a los que Epicteto siempre se refiere como “los externos”. El bien y el mal surgen de dentro, del interior, no de fuera de nosotros, de lo externo. Los externos son asuntos que conciernen a otros, lo mismo que los cambios inevitables que son consecuencia de la Naturaleza. Todas aquellas cosas que nosotros *comúnmente* llamamos buenas o malas [ver más arriba] no son ni buenas ni malas, son sólo indiferentes. Sólo la virtud es buena, y sólo la falta de virtud es mala. Por lo tanto, exceptuando la sabiduría, la justicia, el coraje y el decoro, o la falta de todos ellos, todo lo demás son indiferentes. ¿Qué *son* los indiferentes? ¿Qué quiere eso decir exactamente?

Durante años yo concedí poco valor a los indiferentes, simplemente porque no los entendía realmente. Pero la cita de Epicteto sobre los indiferentes como materiales sobre los que actúa el propósito moral, finalmente penetró en mi cabezota y reordenó mis pensamientos sobre el tema. Repasando lo que había escrito sobre este tema en el pasado, pude ver que yo pronunciaba las palabras adecuadas, pero no las había asimilado en mis entrañas. Es tan fácil pasar por alto los indiferentes cuando aprendes que debes ser indiferente a todo excepto a tu comportamiento ético. Eso es lo que yo hacía, pero éso no era lo que significaban en absoluto.

Aislar las virtudes *sin* los indiferentes es como existir en el vacío, lo cual es imposible y absurdo. Sin indiferentes sobre los que trabajar, no puedes tener virtudes. De hecho, ni siquiera puedes existir. Los indiferentes te dan algo que *hacer* en la vida. Ellos *son* tu vida. Todo lo que te pasa *a* ti, es un externo, un indiferente, y lo que tu *haces* con cada cosa es lo que define tu carácter como noble o innoble, bueno o malo. Decir que tú no vas a preocuparte por lo externo es ridículo. Realmente, no tienes elección. Tu única elección es *lo que* haces con ellos, y *como* actúas sobre los materiales que te han sido dados.

Es como el alfarero sentado ante el torno. Los indiferentes serían la arcilla. ¿Cómo podría el alfarero ser indiferente a la arcilla? Sin la arcilla, él no tiene nada que hacer, mas que contemplar el torno dando vueltas. El alfarero *cuida* su arcilla. La habilidad del alfarero trabajando con sus manos para dar forma a una vajilla bonita y útil a partir de un pedazo de arcilla es como la habilidad del estoico trabajando con sus virtudes cardinales para moldear un carácter noble. La arcilla del estoico está hecha a partir de los indiferentes. Sin la arcilla y los indiferentes, el alfarero y el estoico no tienen nada sobre lo que practicar sus habilidades.

Aquí tienes otro ejemplo. Estoy pensando en inscribirme en un club local de fútbol. Tengo un poco de tiempo libre y un poco de talento, y realmente me divierte jugar al fútbol. También se que hacerme miembro del equipo me expondrá a muchos gritos, insultos, rabietas y ocasionales jugadas _mezquinas por parte de los componentes de mi equipo y los de los otros. Ser miembro del club de fútbol es un indiferente. Todos los inconvenientes son indiferentes. Por lo tanto, ¿Debería evitar jugar con ellos y tener algo que ver con esa actividad? No, por supuesto que no, debería jugar con ellos. En éso es en lo que consiste la vida. *Cómo* juegue el partido es lo que importa.

Lo mismo sucede con todas las actividades: la política, emprender o dirigir un negocio, cuidar un hogar, la actividad policial, o cualquier otra cosa. No tengas miedo de tu arcilla, los indiferentes; no la rehuyas. Úsala, disfrútala, trabaja con ella. Practica, practica, practica.

La Segunda Máxima: *El bien y el mal están en la voluntad; sólo la voluntad está en nuestro poder.*

El bien y el mal están en la voluntad. Los estoicos creemos que nosotros escogemos el bien o el mal ejercitando nuestra fuerza de voluntad. De hecho, no sólo tenemos esta elección, sino que ésta es nuestra *verdadera* elección, ésta es nuestra única elección. Amigos, enemigos, tiranos, nadie, ni siquiera un dios puede quitarnos nuestro poder de elección para hacer el bien o el mal que reside en nuestra voluntad. Como decía Epícteto a propósito de los tiranos, “ Tú engrilletarás mi pierna, pero ni siquiera el mismo Zeus puede tomar lo mejor de mi voluntad” [ibid., I: 1] Así es el enorme poder que nosotros tenemos. Piensa en ello. Piensa en el gran descubrimiento que los estoicos hicieron acerca de la fuerza de la voluntad para escoger hacer el bien o el mal.

Pero antes de que sigamos adelante, quizás deberíamos asegurarnos de que sabemos en qué consiste nuestra voluntad. Cuando tenemos dudas, siempre podemos consultar el diccionario. Ésto es lo que dice el mio:

1a. La facultad mental por medio de la cual uno escoge deliberadamente o decide sobre un curso de acción; volición. **b.** El acto de ejercer la voluntad...

Cuando decimos que la virtud y la ausencia de virtud están en la voluntad, estamos hablando de la “facultad mental por medio de la cual uno escoge deliberadamente o decide sobre un curso de acción”. Cuando decimos que solo la voluntad está en nuestro poder, estamos diciendo que el bien y el mal solo existen en nuestra facultad mental de elección, y que *solo esta elección entre el bien y el mal está en nuestro poder*, nada más.

Ahí es donde termina nuestro poder. Todo lo demás está o bien bajo la voluntad de otra persona o bajo la Voluntad de la Naturaleza.

Pero ahora, aunque está en nuestro poder cuidar de una cosa, y consagrarnos a una sola, escogemos cuidar de muchas, y preocuparnos de muchas – el cuerpo, la propiedad, los hermanos, los amigos, los hijos, los esclavos- y, por esta multiplicidad de compromisos, nos encontramos encadenados y arrastrados...Entonces, ¿Qué deberíamos hacer? Sacar lo mejor de aquello que está en nuestro poder, y aceptar el resto tal y como sucede. ¿Y cómo sucede? Como Dios desea. Epícteto, Discursos, I: 1.

¿Es ésto cierto? Lo del poder que tenemos parece cierto, pero ¿No tenemos *algún* poder sobre otras cosas? Quiero decir, ¿Que hay del alfarero y su arcilla como símil del estoico trabajando con los indiferentes, los externos? ¿No tengo yo cierto poder sobre mi salud, por ejemplo, si como adecuadamente, hago ejercicio, evito los hábitos destructivos, etcétera? Estadísticamente, mis posibilidades de vivir una larga vida se incrementan si cuido de mi salud ¿Cierto? Es verdad, pero puedes ser alcanzado por un rayo, atropellado por un camión, o morir de un cáncer de pulmón a los 30 años sin haber fumado nunca (como le sucedió a una amiga de mi esposa hace un par de años).

Una de las primeras sorpresas que descubres cuando perteneces a la profesión médica, o te encuentras próximo a alguien de esta profesión, es que la gente con la mejor salud puede empeorar sus condiciones gravemente y morir a cualquier edad, o bien contraer una enfermedad que nunca deberían haber tenido. O eso es lo que creemos habitualmente. Lo cierto es que nosotros *somos* capaces de cuidarnos, y la prudencia nos dice que *deberíamos* hacerlo, pero al final, el gozar de una vida de buena salud y la llegada de la muerte son cosas que no están bajo nuestro poder.

Lo mismo puede decirse de todas las demás cosas externas. La gente que ha amasado una fortuna quiere que nos creamos que lo hicieron a partir de sus propias fuerzas, por medio de su inteligencia superior y su excepcional trabajo duro. Éso es solo una forma de negación y falta de auto-consciencia. El sino y el destino influyen mucho más en la acumulación de riqueza o poder que cualquier individuo, y pueden acabar con esa situación en una sola noche.

Para empezar, algunas personas nacen con ciertas condiciones y habilidades que otros no tienen. Algunos tienen una energía y ambición ilimitada mientras que otros están crónicamente enfermos y/o carecen de auto-confianza. Ellos no han causado estas condiciones más allá de lo que un genio es responsable de haber nacido con una inteligencia superior. Y además está el factor medioambiental. Un niño puede nacer en medio de una pobreza aplastante y otro criarse en una mansión. Incluso entre aquellos que nacen en la pobreza, uno luchará día y noche para superar esta situación y otro caerá víctima del primer traficante de drogas que llame a su puerta. ¿Por que? ¿Quién lo sabe! Aquellos que creen en la reencarnación creen tener la respuesta. Los genetistas creen poderlo explicar todo a partir del ADN. Los astrólogos tienen otras teorías. Y así podríamos continuar indefinidamente.

Al margen de todo ésto, la elección entre el bien y el mal está en nuestra fuerza de voluntad, y es solamente nuestra. Todo lo demás está en la voluntad de la Naturaleza, sea lo que ésta sea. Nosotros somos responsables de una sola cosa; el destino es responsable de todo lo demás.

TRES ESTUDIOS

Hay tres campos de estudio en los que aquél que aspira a ser sabio y bueno debe ejercitarse: Los relativos a [1] los deseos y las aversiones...[2] los objetivos y lo que se evita, y en general, los deberes de la vida...[y, 3] Todo lo que atañe al juicio.
Epícteto [ibid., III: 2]

Es posible que hayas notado que el orden en que fueron escritos los apuntes de Arriano sitúan los deseos los primeros y los juicios los últimos. Asumiendo que Arriano los tomara en el orden en que le fueron enseñados, parece que Epícteto creía que lo que debía resaltar a sus estudiantes era, primero y más importante, los deseos. Luego, se desprendía de manera natural que las acciones surgirían de los deseos. No obstante, yo me he tomado la libertad de comenzar por los juicios que se forman en la mente, porque creo que cronológicamente es más acertado. Me siento mas a gusto empezando por el principio de un suceso antes que por la mitad, y nosotros hemos visto varias veces que es en lo que pensamos acerca de una cosa, donde comienza todo.

Una impresión viene a la mente a partir de un estímulo exterior, o de un discurso interno, y entonces se forma un juicio. A partir de ese juicio, uno siente deseo o aversión hacia la impresión, y de ahí comienza la motivación para la acción. O deseamos que algo sea o que no sea. Y a partir del deseo, seguramente surge la acción. Lo que Epícteto refiere como “objetivos o aquello que se evita” nosotros lo vamos a recordar más fácilmente denominándolo *acciones*. Nosotros actuamos para el logro de aquello que deseamos, como por ejemplo un pastel o un helado, y actuamos para evitar aquello que no deseamos, como pueda ser un vómito.

Primer estudio: *Juicios y el discurso interior,*

Despréndete de la queja, “he sido dañado”, y el daño desaparece [Meditaciones, Libro 4.7]. Los hábitos de tus pensamientos se convertirán en tu carácter, porque el alma se tiñe por los pensamientos. Por lo tanto, tiñela con pensamientos como éstos: allá donde uno viva, puede vivir bien, incluso si debe vivir en un palacio. Marco Aurelio [Ibid., 5.16]

Ciertamente, el discurso interior que nos decimos a nosotros mismos acerca del mundo constituye uno de los temas más importantes de toda la literatura estoica. El académico francés Pierre Hadot cree que ahí reside la verdadera esencia de ser estoico. Él dice, “Todas las cosas en la vida de un individuo dependen de cómo se representa esas cosas a sí mismo, en otras palabras, como se las describe a sí mismo en su diálogo interior [La Ciudadela interior-*The Inner Citadel* (Harvard, 1998), pág. 50]”. Como puedes ver, gran

parte del trabajo actual para llegar a ser un estoico, empieza por los *juicios y el discurso interior*.

Nuestro primer estudio es el discurso interior y cómo se forman nuestros juicios. Como dice Marco Aurelio más arriba, cuando te desprendes de la queja, el daño desaparece. Shakespeare dice lo mismo en *Hamlet* de forma más concisa y poética. “No hay nada bueno ni malo en sí mismo, sino que nuestro pensamiento hace que lo sea”. Son los juicios que nos formamos en la mente los que inflaman o enfrían las pasiones, las emociones que se vuelven locas.

Por supuesto que nosotros sentimos miedo en las situaciones que entrañan un peligro real, debido a nuestro primer impulso de supervivencia. Y éso es correcto. Es más que correcto; es *ordenado* por la Naturaleza. Los estoicos no son retardados. Sabemos que hay un lugar para la adrenalina. *Se espera* de nosotros que nos activemos cuando vemos aproximarse un toro, en ese caso para prepararnos a luchar o a huir. Si no hubiéramos evolucionado desarrollando esta reacción activada por la adrenalina no habríamos evolucionado como especie.

Además de para enfrentar el peligro, existen muchos otros tipos de juicios que nosotros formamos mediante los pensamientos de nuestro discurso interior. De hecho, prácticamente sobre todo. ¿De dónde si no pueden provenir los sentimientos de deseo y aversión? Nosotros deseamos una cosa, no deseamos otra, y esa información que nos decimos a nosotros constituye el discurso interior. Sin embargo, es lo que hacemos con esa información lo que importa. La mente adquiere una impresión, hace un juicio, y entonces desea que algo suceda o no.

Segundo estudio: *Los deseos y las pasiones,*

De esos [tres estudios] el principal y más urgente es aquel que atañe a las pasiones; porque las pasiones solo se producen por la insatisfacción de los deseos de uno mismo, o cuando se incurre en aquello hacia lo que se tiene aversión. Es ésto lo que introduce las perturbaciones, los tumultos, las desgracias y las calamidades; ésa es la fuente de la pena, de los lamentos y de la envidia; ésto es lo que nos convierte en envidiosos y plagiadores, e incapaces de escuchar a la razón. Epícteto, Discursos, III:2.

Los estoicos estudian sus deseos y aversiones para poder alinearlas con la voluntad de la Naturaleza. Esa es una manifestación de nuestro lema, *vivir de acuerdo con la Naturaleza*. En primer lugar, usamos el primer atributo diseñado por la Naturaleza para nosotros, nuestra razón. Cuando usamos la razón, vemos que sólo existe un bien, la virtud. El mal, por tanto, es la falta de virtud. Tanto el bien como el mal están en la voluntad, y sólo la voluntad está en nuestro poder. De este modo, vivir de acuerdo con la Naturaleza, significa *desear* el bien, la virtud, y *desear* evitar el mal, la falta de virtud. Ése es el poder que la Naturaleza nos ha dado, las elecciones de la voluntad. El uso correcto de la razón y los juicios de la voluntad constituyen los deseos del estoico.

Tercer estudio: *Las acciones y los nobles deberes.*

El tercer tema se refiere a los deberes de la vida. Porque yo no soy inmune a las pasiones, como lo es una estatua; sino como uno que preserva las relaciones naturales y las adquiridas, como persona pía, como hijo, hermano, padre, ciudadano. [ibid., III:2]

Nuestros deseos y acciones dependen de los juicios que hayamos hecho y que se convierten en motivación para las acciones venideras. Si queremos un coche nuevo, tenemos que encontrar el dinero para pagarlo. Epícteto no se detienen en nuestras acciones más mundanas sino en cómo esas acciones se convierten en nuestros deberes, los deberes de la vida. La evolución desde el Primer Impulso hacia el amor propio hasta llegar al amor por los demás (*Oikeosis*), constituye la tarea del filósofo estoico. Ésos son sus deberes. La madurez adulta, el comportamiento socializado, se ejemplifican con el carácter noble, el espíritu elevado, el filósofo estoico, el sabio. Este proceso representa uno de los grandes principios de la ética.

Si nuestros deseos y aversiones se encuentran alineados con la Naturaleza, nosotros estaremos obligados por una única responsabilidad, vigilar la presencia del bien y el mal en la voluntad. El ejercicio adecuado de esa responsabilidad se muestra en nuestras acciones como personas pías, como buenos hijos, buenos hermanos, buenos padres, buenos ciudadanos. Un estoico es la piedra angular de una una sociedad civilizada, en la que *preservamos* las relaciones naturales y adquiridas. Todas nuestras acciones se orientan a esa preservación. Para un estoico, éstos son los nobles deberes de la vida. Ellos son deberes *nobles* porque muestran claramente la naturaleza de nuestro carácter.

ESCUCHA AL SABIO

Escucha al sabio en tu interior: *practica, practica, practica, practica.*

... Los filósofos nos aconsejan no contentarnos con el mero aprendizaje, sino añadir además meditación, y después práctica...Por lo tanto, si no ponemos igualmente en práctica las opiniones correctas, no seremos nada más que expositores de las doctrinas abstractas de otros. Epícteto, Discursos II:10.

* * * *

Cuatro Ejercicios Prácticos

Los estoicos siempre hemos recalcado que los principios de nuestra filosofía no son tan sólo conceptos abstractos, destinados a ser discutidos y argumentados por siempre, sino que están para ser aplicados a las situaciones actuales de la vida. Muchos de los ejercicios prácticos usados por los maestros originarios se han perdido, pero unos pocos han sobrevivido y pueden comprenderse a partir de los escritos de los estoicos romanos. Hay cuatro ejercicios que todo estoico puede y debe practicar.

Visualización

Tanto Marco Aurelio como Epicteto recomiendan la visualización negativa, la cual se convierte en una realización positiva una vez que el ejercicio ha sido realizado. Debemos recordar cada día que las personas, lugares y cosas que amamos, nos pueden ser arrebatados. Nada es fijo, nada está seguro. Todas las cosas nacen, viven durante un tiempo, y mueren. La esposa, el marido o los hijos que amas pueden ser arrebatados en un instante. Tu casa puede arder hasta convertirse en cenizas. Tú puedes recibir un golpe que te impida volver a correr o a jugar de nuevo. Para estar preparado ante estas eventualidades, visualiza ahora mismo cómo sería la pérdida de todo aquello que más amas. Contempla en tu mente la muerte de tu esposa, tu hijo, tu casa ardiendo con todos tus tesoros dentro, tu cuerpo retorcido por el dolor, confinado a una silla de ruedas o a una cama.

Un ejercicio así te prepara mental y emocionalmente para los cambios de la fortuna, que son parte de la vida de todo el mundo. Estar preparado de este modo suaviza el golpe de la pérdida de aquello que más queremos, y lo que es más increíble, nos ayuda a recordar la conveniencia de ser agradecidos por las bendiciones que nos han sido dadas *mientras ellas están todavía con nosotros*. Visualizar la muerte de un ser querido debería recordarte el estar agradecido cada día porque esa persona esté aún enriqueciendo tu vida. Se feliz, date cuenta de lo afortunado que eres, y no te olvides de decir a las personas amadas cuanta felicidad te proporcionan.

Tres Controles

Todos los estoicos clásicos están de acuerdo en que todo el mundo tiene tres niveles de control sobre sus vidas: control completo, algún control y nada de control. La denominada “Oración de la Serenidad” tienen muchos padres, pero uno de ellos podría haber sido un estoico.

Dios, dame la serenidad,
Para aceptar las cosas que no puedo cambiar;
Coraje para cambiar las cosas que puedo cambiar;
Y sabiduría para distinguir la diferencia.

O, quizás prefieras el “Mother Goose Rhyme” escrito en 1695:

Existe un remedio, o no existe ninguno;
Si existe uno, intenta encontrarlo;
Si no existe, no te preocupes.

Ésta es la esencia del ejercicio de Control. En cada una de las decisiones que tomes todos los días, la **primera** pregunta que debes hacerte es cuánto control tengo sobre esa situación. Cada vez que te enfrentes a un problema, una crisis, una agresión física o psicológica, el nivel de control debería influir en tu búsqueda de la solución. Epícteto fue probablemente el más radical al enseñar a sus alumnos que nosotros no tenemos control sobre nada excepto sobre la voluntad. El correcto uso de la voluntad, diría él, está totalmente bajo nuestro control. Nadie, ni siquiera un dios, puede quitártelo. La elección de construir un carácter noble es tuya y solo tuya. Todo lo demás corresponde al destino.

Nosotros sabemos que hay algunas cosas sobre las que ejercitamos algún control. Si tú estas buscando una esposa o un marido, la manera en que afrontes la búsqueda tendrá cierto control sobre el resultado. Si te quedas en casa noche tras noche esperando a que la persona adecuada llame a tu puerta, tus oportunidades de encontrar esa persona son considerablemente menores que si sales activamente y te muestras disponible en diferentes círculos sociales mostrando tu personalidad. Nosotros también sabemos que somos todos mortales y que podemos hacer poco acerca de la muerte como desenlace final, más bien nada de hecho, no tenemos ningún control sobre esto, pero aún podemos tener cierto control sobre nuestra salud y longevidad cuidando nuestros cuerpos mientras estamos vivos.

El aspecto más importante de este ejercicio es la tranquilidad que produce el darse cuenta que muchas de las cosas que por las que nos quejamos y preocupamos están en gran medida fuera de nuestro control. Alguien nos corta el paso con el automóvil, ¿Hay algo que podamos hacer al respecto? Por supuesto. Podemos acelerar y pegarle un tiro al imbécil, pero eso no va a evitar que otra persona mal educada nos vuelva a cortar el paso en el futuro. Como dice Marco Aurelio, la gente tiene mal aliento, porque ése es el tipo de olor que emana de esos lugares. ¿Por qué molestarse? Dejémoslo estar.

Tres Defensas

Existen tres tipos de ejercicios defensivos contra las agresiones personales de otros sobre nuestro carácter:

1. Auto-depreciación. Epícteto dijo que si alguien te acusa de tener algún defecto en el carácter, deberías decirle a esa persona que es buena cosa que él no te conozca lo suficientemente bien para descubrir los peores defectos que tienes. Rápidamente desvías las críticas con toques de auto-depreciación. Incluso sin ser ingenioso, mediante la admisión entusiasta de tu error, estarás sacándote el aguijón de la acusación contra ti.

2. La defensa de la Reina Maab. En la película *Merlín*, el mago elimina el poder de la malvada reina bruja Maab, simplemente organizando a la gente para que simplemente le den la espalda a su ira. Ésta es la defensa silenciosa que siempre puedes usar si no eres lo suficientemente rápido para pensar en una buena observación auto-despectiva. Cuando ignoras a alguien, estás diciendo que su opinión carece de interés para ti. Y que de hecho, su existencia no es lo suficientemente importante para ni siquiera reconocerla. Ésto puede ser muy efectivo para cualquiera y especialmente para los niños, tanto los grandes como los pequeños.

3. Corrigiendo al niño. La mala educación o los malos comportamientos de los niños deben ser corregidos por razones educativas. Todos deberíamos tomar parte y ayudar a educar a los niños para la vida en una sociedad civilizada. En ocasiones el niño es un adulto (ver “La Paradoja Ética”). No todo el mundo que te encuentras es un sabio. Muchos, si no la mayoría, estarán estancados en los primeros estadios de la evolución ética. Para éstos, Epícteto aconseja que los eduquemos tal como haríamos con un niño. No obstante, nadie dice que un estoico deba soportar a los tontos alegremente. Hay situaciones en las que el trato con tales personas implica tener que señalarles sus errores. Nada personal. Nada emocional. Si tú no les recuerdas el valor de los buenos modales, ¿Quién lo hará?

Meditación de Séneca

Séneca decía practicar un cierto tipo de meditación cada noche antes de irse a la cama. No se trata del tipo de meditación con la que la mayoría de nosotros estamos familiarizados, en la que vacías la mente de todo pensamiento. Es justo lo contrario. Él lo llamaba meditación, pero es más bien un repaso del día. Funciona así. Encuentra un lugar tranquilo en el que puedas cerrar los ojos y ver los sucesos que tuvieron lugar durante el día. Repasa en detalle todo lo que sucedió desde el momento en que te levantaste esta mañana hasta el momento presente. En cada escena, en el desenlace de cada acontecimiento, evalúa si te has comportado como un buen estoico. Recuerda todas las personas que te has encontrado, todo lo que dijiste e hiciste, o aquello que dejaste de hacer. En los momentos y lugares en que te comportaste de una forma valiosa y noble, estarás reafirmando tu práctica. Examina cuidadosamente cada situación en la que te quedaste corto.

Otra forma de practicar este ejercicio es llevando un diario. Ese diario puede ser en papel o puede ser un archivo en el ordenador. Reproduce los sucesos del día en un diario. Escribe las cosas más importantes que puedas recordar y tu reacción a cada suceso que consideres lo suficientemente importante para ser evaluado. Entonces, evalúalo. ¿Fue tu reacción estoica? Si no lo fue, ¿Por qué? Piensa en ello. ¿Cómo podrías mejorar tu comportamiento? Con la práctica, tu diario mostrará el mismo progreso que veremos los demás.

* * * *

La Paradoja Ética

*Afinidad: Un gusto **natural** o una atracción hacia una persona, lugar o cosa.*

Paradójicamente, el amor propio representa la fundación, el punto de partida de la ética estoica. El amor propio de un crío, el amor a la familia de un niño, el amor al país de un patriota, incluso el amor por la belleza y la búsqueda de la verdad son todas actividades apropiadas por las cuales los humanos sienten un gusto *natural* o una atracción. El Principio de Afinidad, o *oikeosis* como se le llamaba en la antigüedad, fue una idea descubierta por los estoicos. Nosotros creemos que ése es el primer impulso de *todas* las criaturas vivas, incluidos los seres humanos. Uno podría incluso extender esta idea a todas las *cosas* vivas, no solo a las criaturas. Todo lo que vive, lucha con toda su fuerza por sobrevivir, desde el alga azul verdosa hasta un científico ganador de un Premio Nobel.

En la antigüedad, esta lucha fue reconocida por primera vez en en los animales superiores. El filósofo Diógenes Laertio dijo, “El primer impulso de un animal, dicen los estoicos, es la auto-preservación”. Antes que él, fue Crisipo, el tercer director de la escuela estoica, el que primero dijo, “Lo más querido para cualquier animal es su propia constitución y su conciencia de sí mismo (D.L. Bk. VII. 85)”. La benevolencia de la Naturaleza es el *comienzo* de la ética para los estoicos y el *final* de la discusión para los epicúreos y los hedonistas. A diferencia de los que creen que el placer es nuestro objetivo último, nosotros creemos que nuestra facultad de raciocinio amplía este Impulso Primario natural de amor propio hacia estadios de evolución ética que buscan un bien mayor, tanto para el individuo como para la sociedad en su conjunto.

Cicerón, un estudiante atento del estoicismo y una gran fuente sobre el pensamiento estoico antiguo, detalló cinco estadios en esta evolución (Fin iii 20-I), pero yo solo destacaré tres:

1. Cuidado por uno mismo y sus necesidades. El Impulso Primario.
2. La habilidad aprendida de hacer distinciones racionales entre aquellas cosas que están de acuerdo con la Naturaleza y aquellas que no.
3. Escoger y vivir conforme a esas cosas que son conformes con la Naturaleza.

A medida que la mente racional se desarrolla, nuestro amor propio, o la afinidad por aquello que nos resulta más querido, *puede* extenderse desde uno mismo para incluir primero a la madre, después a la familia, a nuestra pareja afectiva, a la comunidad, a nuestros hijos, y así sucesivamente. A medida que uno evoluciona éticamente, cada estadio incorpora el estadio anterior. Sin embargo, a pesar del desarrollo de la facultad racional, la evolución ética *no* es automática. Mucha gente *no* gana en sabiduría cuando se hacen mayores; sólo ganan peso. De este modo, **sin esfuerzo**, nos mantenemos anclados en el estadio uno o dos; si no fuera así, todo el mundo llegaría a ser sabio y virtuoso, y obviamente, no lo logran. Evolucionar desde el impulso primario del ego infantil, estadio uno, hasta seleccionar y vivir conforme a esas cosas que son conformes con la Naturaleza, estadio tres, exige un acto de elección y voluntad.

Cuando el individuo ha adquirido la capacidad madura para razonar y escoge vivir confortablemente con la Naturaleza, él/ella ha evolucionado hasta una realización totalmente nueva. Cuando se alcanza el último estadio, el individuo vive la vida en un plano superior a todos los estadios anteriores y la virtud pasa a ser considerada algo bueno en sí mismo. El amor propio ha evolucionado pasando a ser amor por la familia, el/la esposo/a, los hijos, el país, y finalmente el amor por toda la humanidad. Ahí es dónde nos lleva finalmente el Impulso Primario que la Naturaleza nos ha dado: desde el amor propio hasta el amor por la humanidad, desde el egoísmo al altruismo. En eso consiste la paradoja ética de nuestra filosofía y la promesa de evolución hacia un carácter noble a lo largo de la vida. Todo el mundo puede ser un filósofo, un amante de la sabiduría. Todo el mundo. Deja de posponer *cuándo* vas a ser uno. Tan sólo sé uno. Es tu derecho de nacimiento, y la Naturaleza te muestra el camino.

* * * *

fini