

***"EL ARTE DE VIVIR:
MANUAL DE VIDA DE EPICTETO"***

('O EL SECRETO DE LA LIBERTAD', JOSEPH MOREAU, 1964)

RE-LECTURA Y PARÁFRASIS

DE SANTIAGO BORDA-MALO ECHEVERRI:

UNA PROPUESTA DE 'SOFO-TERAPIA' O SANACIÓN POR LA FILOSOFÍA

"Procura hacerte valer por cosas que no dependan de los demás, sino de ti mismo,

o renuncia a hacerte valer!

¡Firmeza y Luz como cristal de roca (ser diamantino)!

"Sustine et abstine!" ('Aneku kai apeku!') = '¡Soporta y abstente!'

(Citado por José Ingenieros en "El hombre mediocre", 1980: p. 135)

SEMBLANZA DEL SABIO (MÁS QUE UNA 'BIOGRAFÍA CONVENCIONAL')

'Yo, Epicteto, fui esclavo, cojo, pobre y grato a los Inmortales'. Así dice el anónimo epigrama (transmitido por el humanista clásico Macrobio) que, como otros textos de su mismo género, capta casi la esencia de 'un Hombre' -como diría Diógenes- y de una Vida. En efecto, se trata de una vida muy noble. Nació aproximadamente en el año 50, cerca de Hierápolis de Frigia, la ciudad de Cibeles, ruidosa de ritos orgiásticos y llena de vapores sagrados (traducía 'ciudad santa') que exhalaba su 'Plutonium'. Cabría arriesgar la hipótesis de que siendo apenas un niño, conoció personalmente al gran Apóstol de los Gentiles, **San Pablo**, que evangelizó su ciudad (Cf. Tercera Misión -años 54-57, Hechos de los Apóstoles 20 / Colosenses 4:13). No se sabe con precisión cuándo ni cómo fue llevado como esclavo a Roma. Incluso su nombre resulta incierto; posiblemente puede ser un mero adjetivo que traduce 'apéndice'... Epicteto, por lo tanto, es un innominado o ignoto, pero que destacó de manera sublime entre los numerosos esclavos de Roma que, desde Livio Andrónico, formaron en las letras a un pueblo de 'señores'. Este siervo frigio supo hacer del binomio 'Libertad-Virtud' una ecuación proto-cristiana, como Sócrates hiciera con el otro, más griego, 'Sabiduría-Virtud'. Este último concepto del binomio -'**Virtud**'- aparece en Epicteto acrisolado en el fuego.

Su 'amo' Epafrodito, a quien algunos identifican con el famoso liberto de Nerón, lo desfiguró con fría crueldad. Cuenta la anécdota que mientras el instrumento de tortura iba torciéndole la pierna, Epicteto se limitó a decirle al verdugo: '¡Mira que la romperás!' Y, cuando finalmente la pierna se quebró, el esclavo añadió sencillamente: '¡Yo te dije que se rompía!' Esta piadosa narración proviene de Celso, cuyas páginas se encuentran reproducidas por el famoso Orígenes (Cf. 'Contra Celsum', III, 368). Y este testimonio está avalado por san Gregorio de Nacianzo. Se sabe que el rigor de Epafrodito con Epicteto apenas le permitió que lo dejase asistir a las lecciones del maestro estoico Musonio Rufo y, finalmente -por mérito personal de superación-, la manumisión o liberación. No obstante, en último término la virtud doblegó a los tiranos de turno. Musonio Rufo ejerció en él una

impresión indeleble, convirtiendo al esclavo en un '*gran misionero del Estoicismo*' (Souilhé), entendido éste como forma de vida, y en un admirable Maestro de los jóvenes, como Séneca lo fuera de los hombres maduros. Es evidenciable el influjo de Epicteto en san Ignacio de Loyola en sus 'Ejercicios Espirituales'...

Sin embargo, por más que paradójicamente esta escuela filosófico-moral tratara de convertirse una moda aristocrática -en tiempos del sanguinario Nerón, instruido por Séneca-, la tiranía y la Filosofía no podían coexistir, al punto de ser desterrado Musonio Rufo. Epicteto, también alcanzado en la proscripción senatorial general del año 94 -dirigida por igual contra filósofos, matemáticos y astrólogos-, se estableció en Nicópolis (región del Epiro), donde poco tiempo después atrajo a sus enseñanzas a cuantos viajeros hacían escala allí de paso hacia la Magna Grecia, incluido el emperador Adriano. Pero tanto en Nicópolis como en Roma, Epicteto continuó viviendo pobremente -muy al estilo del mencionado *Diógenes 'el Cínico'*, en su tonel de vino-, y solitario. Simplicio cuenta que adoptó un huérfano y ya más viejo le adoptó una mujer que lo ayudara en esa labor de crianza. Murió probablemente entre los años 125-130, cuando contaba 80 años.

Su palabra era tan vigorosa, espontánea y sincera que ha permanecido viva en las notas redactadas con fidelidad taquigráfica por un aventajado y fiel discípulo, el general Arriano de Nicomedia, Jenofonte bitiniano. A él y a su leal entusiasmo debemos las "*Disertaciones*" y el famoso "*Enquiridión*"; además, conservamos algunos fragmentos procedentes de Marco Aurelio (singular emperador estoico), Aulo Gelio, Arnobio y Stobeo. Sin embargo, el lenguaje rudo, los vivaces parangones o paralelos y la energía austera son siempre del Maestro. Arriano nunca quiso usurparle su sabiduría y suplantarlo y se redujo a ser un editor perfecto.

Aun cuando Epicteto no resulte nada original en el ámbito especulativo, sí lo es, en cambio con creces en su completa trasposición práctica del Estoicismo, al cual no pide una vida tranquila junto a los demás, ni una simple y optimista armonía con las grandes leyes inmanentes y con el mismo Dios, en medio del mundo, sino (y en ello aparece la profunda impronta de su personalidad humana) la Libertad como suprema conquista ética, liberación espiritual más bien, e independencia absoluta del alma. De hecho, en sus '*Disertaciones*' no alienta el gran estoicismo de Séneca y Posidonio. Epicteto resulta un Sócrates ya no ático sino romano, sin ironía ni cicuta con un cierto '*plus*' proto-cristiano. Busca la virtud -ya como Libertad más que como Sabiduría-, mediante una especie de inflexibilidad y la fe comunicativa que anima todo su lenguaje sapiencial y proléptico (pregustador e intuitivo).

PRÓLOGO (POR SHARON LEBELL)

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

Sin embargo, Epicteto creía firmemente en la necesidad de entrenarse para ir refinando gradualmente el carácter (*'ethos'*) y la conducta moral. El crecimiento moral no es el dominio natural de las gentes de alcurnia, ni tampoco algo que se obtiene por casualidad y menos por suerte, sino el resultado maduro de trabajar sobre nosotros mismos, con tesón día a día.

Siguiendo el espíritu 'democrático' de la enseñanza testimonial de Epicteto, tenemos una *síntesis* o '*summa*' de las ideas principales del gran filósofo estoico, utilizando un lenguaje y unas imágenes

(iconos) adaptadas a nuestra época actual. Se trata de una selección e interpretación (re-lectura) sobre las ideas del *'Enchiridion'* y los *'Discursos'* o disertaciones, los únicos documentos fidedignos que reúnen la filosofía práctica de este autor ágrafo, que no escribió como *Sócrates* y *Jesucristo*, pocos casos paradigmáticos. ¡Gloriosa trilogía de testigos más que de escritores! Lo importante es comunicar su espíritu, no necesariamente al pie de la letra, sino su enseñanza medular. Epicteto comprendió bien la elocuencia de la acción. Exhortó a sus discípulos a evitar las argumentaciones meramente ingeniosas, y sobre todo a aplicar activamente su enseñanza -más que 'doctrina'- a las circunstancias concretas de la vida cotidiana. He aquí, pues, el núcleo del pensamiento de Epicteto de una manera actualizada y pro-vocadora, que inspire a muchos no sólo a la contemplación (*'theoria'*), sino a introducir en su vida esos pequeños y sucesivos cambios que conducen a la Dignidad personal y a una vida noble, virtuosa e incluso santa.

EL ESPÍRITU DE EPICTETO

"Vedme: carezco de abrigo, de patria, de recursos, de servidumbre.

Duermo en el suelo. No tengo ni mujer, ni hijos, ni palacio de gobernador,

sino la Tierra sola y el Cielo, y un viejo manto.

... ¿Y qué me falta? ¿No carezco acaso de penas y temores,

luego soy libre?"

("Manual": Libro III, Disertaciones 22,47-48, citado por Michel Foucault, 2010: pp. 182,185)

- *¿Cómo puedo vivir una vida 'feliz', realizada? ¿Cómo ser una buena persona?*

Responder a estas dos preguntas fue la única pasión de Epicteto, el influyente filósofo estoico nacido en medio de la esclavitud cerca del año 55 d. C., en Hierápolis (Frigia), en los extremos orientales del Imperio Romano.

Sus enseñanzas, cuando las despojamos de sus antiguos ornamentos culturales, poseen una extraordinaria pertinencia y vigencia para nuestra época *'posmoderna y pos-posmoderna'*. De hecho, en ocasiones su Filosofía suena como lo mejor de la psicología contemporánea, y algo parecida a 'la Oración de la serenidad' atribuida al monje trapense norteamericano *Thomas Merton (1915-1968)*, y que repiten los alcohólicos anónimos en su recuperación:

"Concédeme, Señor, la serenidad de aceptar lo que no puedo cambiar, el valor de cambiar lo que sí puedo cambiar, y la Sabiduría para conocer y discernir la diferencia de las dos situaciones".

En efecto, es posible que el pensamiento de Epicteto sea una de las fuentes de la moderna psicología de la *'realización personal'* o *'autorrealización'* (Cf. *Abraham Maslow, Erik Erikson*), puesto que sus sabias enseñanzas han ejercido una enorme influencia sobre los principales pensadores del 'Arte de vivir' durante ya dos milenios (aunque su pensamiento es hoy menos conocido, debido a la menor importancia que se le concede a la Educación clásica.

No obstante, en algunos aspectos importantes Epicteto parece muy tradicional y poco contemporáneo. Efectivamente, mientras que nuestra sociedad -en la práctica, si no siempre de manera explícita- considera los logros profesionales, la riqueza, el poder y la fama (el *'éxito'* más que la *'Gloria'*) como algo deseable y admirable, Epicteto consideraba tales cosas como algo insignificante y ajeno a la verdadera Felicidad (no confundible con la *'facilidad'* light actual). Lo que

importa, en realidad, es en qué paradigma de *Persona* nos convertiremos, y qué tipo de *Vida* llevamos.

Para Epicteto, una vida **bienaventurada** (máxima expresión de 'feliz' o 'dichosa') y una vida **virtuosa** son una y la misma realidad ('*Eudaimonía*' aristotélica y '*areté*', superadoras de la '*hybris*' y el '*thymos*' compulsivos). Asimismo, la Felicidad y la realización personal son consecuencias naturales de encarnar y practicar lo correcto. A diferencia de muchos 'filósofos' convencionales de su tiempo, a Epicteto sobremanera le preocupaba menos comprender el mundo (cosmología), que identificar los pasos específicos que conducen a la búsqueda de la excelencia moral. Parte de su genio e ingenio es el énfasis que pone sobre el **crecimiento moral** (más que simplemente '*ético*'), por encima de la '*perfección moral*'. Mediante una aguda y preocupante *comprehensión* (la hache plenifica este vocablo) de la facilidad con la que los seres humanos nos apartamos de vivir según nuestros más altos Principios y/o Valores, Epicteto exhorta a sus discípulos a re-considerar la vida filosófica como una progresión de etapas que se aproxima gradualmente a los más preciados Ideales de cada uno.

Para la praxis epictetiana la noción de la '*vida buena*' no consiste en seguir un listado de preceptos ('*cumpli-mientos*' moralistas), sino más bien en armonizar de fondo nuestros actos y anhelos con la Madre Naturaleza. Su objetivo supremo no es realizar '*obras buenas*' para '*ganar el favor de los dioses*' y la admiración de los demás, sino ante todo alcanzar la **serenidad interior** (superior a la conformista aceptación y jamás equiparable a la espuria y anti-cristiana '*resignación*', como se le traduce a veces), y a través y en virtud de ella, la **libertad personal** perdurable, paralelas al '*supra-sentido*' cristiano: "Conoceréis la Verdad, y Ella os hará libres" (San Juan 8:32). En este orden de ideas, la auténtica **Bondad** ('*águeda*' se le denominaba) es una empresa de igual complejidad, pero disponible para cualquier Persona y en cualquier momento, por adverso que parezca: sea rico o pobre, culto o ignorante; y no es el dominio pretencioso y exclusivo de los '*profesionales de la Espiritualidad y la Ética*', tales como monjes, santos o ascetas aislados.

A todas luces, Epicteto propuso una concepción de *Virtud* sencilla y accesible, corriente y cotidiana en toda su expresión. Privilegió una vida de constante obediencia a la **Voluntad divina**, por encima de un despliegue extraordinario, conspicuo o heroico de bondad. Su fórmula para llevar una '*vida buena*' (nunca un recetario o '*panacea*' como los que esperamos), se centra y concentra en tres temas y problemas principales: *el dominio de los deseos, el cumplimiento del deber (tomando más amigablemente como 'compromiso'), y el aprehendizaje de una clara manera de pensar con relación a nosotros mismos y a nuestras relaciones interpersonales dentro de la gran Comunidad de la Humanidad.* Trípode fundamental de toda vida humana personal.

Ahora bien, aun cuando Epicteto era un brillante Maestro (= '*el-que-muestra o testifica*') de la *lógica* (entendida como sabia sumatoria de **Pensamiento, Palabra y Acción**, según el '**Logos**' griego profundo) y del debate, nunca hacía ostentación de sus excepcionales habilidades retóricas. Su actitud era la de un Maestro alegre y humilde -sin falsas poses-, que urgía a sus '*alumnos*' (= '*buscadores-de-la-Luz*') a tomar muy en serio el Ideal de vivir sabiamente o sensatamente (con todo su Sentido), lúcidamente. Epicteto -como los '*peripatéticos*' aristotélicos- caminaba durante sus **meditaciones** (más que 'conferencias', 'ponencias' o simples 'charlas'), vivía con modestia en una especie de choza de puertas abiertas a todos, donde enseñaba gratis y evitaba a toda costa todo interés por la fama, la fortuna y el poder. Cuando era joven, su mencionado '*amo*' Epafrodito -secretario administrativo del sanguinario emperador Nerón-, lo condujo a Roma. Desde temprana edad, el joven y promisorio '*Filósofo*' manifestó un peculiar y superior talento intelectual, que impresionó de tal manera al cruel Epafrodito, que lo envió a estudiar con el famoso maestro estoico Musonio Rufus (ya citado). Epicteto se convirtió en el más célebre y aventajado discípulo estoico de

su época, y con el tiempo fue liberado o manumitido de la penosa esclavitud (por propio '*mérito*' y no por dinero como tantos otros).

Epicteto enseñó en Roma hasta el año 94 (contaba aproximadamente 40 años de edad), cuando el emperador Domiciano, amenazado por la creciente influencia de los '*filósofos*', lo expulsó de la ciudad. Pasó el resto de su vida en Nicópolis -en la costa noroccidental de Grecia-, donde fundó una Escuela filosófica en la que enseñaba cómo vivir con mayor Dignidad y serenidad sapienciales (la profunda '*ataraxia*' y '*apatheia*' o *Beatitud* de maestros anteriores, con el sello de su '*plus*'). Entre sus más distinguidos discípulos se encontraba el joven *Marco Aurelio Antoninus*, quien llegaría a gobernar el Imperio Romano y escribiría sus famosas "*Meditaciones*", cuyas raíces estoicas se remontan a la enseñanza moral de Epicteto. Murió alrededor del año 135 en Nicópolis, a la edad de 80 años.

La moral epictetiana se fundamenta sustancialmente en dos 'ideas-fuerza': '*Diairesis*' y '*Proairesis*'. La primera es el principio según el cual las cosas se distinguen en dos clases: 'las que no dependen de nosotros' (exógenas), y 'las que sí dependen de nosotros' (endógenas). La segunda es una opción fundamental y vital, pre-elección o pre-decisión intuitiva (*proléptica*), original, radical, perentoria y definitiva que se sigue a la anterior división y que impone el carácter moral ('*ethos*') del Hombre que, si escoge las exógenas, estará infeliz a merced de ellas, de los acontecimientos y las personas -al precio de su Libertad, encadenándose a perturbaciones y sufrimientos-; si escoge las endógenas eliminará la fuente del dolor y, por ende, será feliz como estado de gozo espiritual y paz del alma... Se trata de una Ética que armoniza intelecto y voluntad en una virtud ya de matiz cristiano. Su '*Logos*' es ya expresión de la Voluntad divina y no una elucubración cerebral... De hecho, Epicteto introyectó una concepción personalista de Dios y de su Providencia, que trasciende con creces su misma Escuela estoica, dada al simple virtuosísimo humano. Los 'especialistas' academicistas le reprochan no haber planteado un sólido fundamento ontológico. Para mí supera tanto el monismo estoico de tipo panteísta como el dualismo maniqueísta platónico, superando incluso el '*Siglo de Oro*' helénico en su trilogía brillante: *Sócrates*, *Platón* y *Aristóteles*... Porque "quien se humilla será enaltecido" (Mt 23:12; Lc 14:11; 18:14, texto triplicado por *Jesucristo*, '*el Filósofo de los filósofos*'), y no hay otra razón filosófica que dilucide este fenómeno sin antecedentes.

Sin exagerar, Epicteto aporta la **voz de la Conciencia**, que no podemos nunca acallar o amordazar...

INVITACIÓN A SU 'MANUAL DE VIDA':

+ "La dignidad estoica tuvo su apóstol en Epicteto.

Una convincente elocuencia caldeaba su palabra de liberto.

Vivió como el más humilde, satisfecho con lo que subsistía,

durmiendo en casa sin puertas, entregado a meditar y educar,

hasta provocar el decreto que proscribió de Roma a los filósofos.

Enseñó a distinguir -en toda cosa- lo que depende y lo que no de nosotros.

Lo primero nadie puede cohibirlo; lo demás está subordinado a fuerzas misteriosas.

Nos enseñó a colocar el Ideal en lo que depende de nosotros

y ser indiferente a todo lo demás:

he ahí una fórmula para el inmortal Idealismo experimental...

Buscando el camino de la perfección,

y mirando cada vez más hacia su interior. Sirvió a este Ideal, vivió de él;

¡nadie le forzó a soñar lo que no quería ni le impidió ascender hacia su sueño!

(...) Como estoico enseñaba los secretos de la Dignidad: contentarse con lo que se tiene

Honestamente adquirido, restringiendo al máximo las propias necesidades.

Porque un Hombre libre como él no esperaba nada de otros ni necesitaba pedir.

La única felicidad que dan los bienes materiales radica en no tener que preocuparse de ellos.

Jean de La Bruyère (1645-1696), autor ético francés de 'Los caracteres', supo calibrar el altísimo

precepto que encabeza el 'Manual de Epicteto': 'Se faire valor par des choses qui ne dependet

point des autres, mais de sois seul, ou renoncer á se faire valoir!'

Esa máxima le parece inestimable y de recursos infinitos en la vida humana,

útil para los virtuosos y los que brillan con su ingenio, tesoro intrínseco de los caracteres excelentes;

es, en cambio, proscrita donde reina la mediocridad,

'pues urge desterrar de todos los ámbitos de la sociedad tantas tretas,

malos oficios, la bajeza, la adulación y la intriga'. Entonces las naciones

no se llenarían de serviles domesticados, sino de varones y mujeres excelentes

que legarían a sus hijos menos vanidades y más nobles ejemplos.

Amando los propios méritos más que la prosperidad indecorosa, crecería el amor a la virtud,

el anhelo de la Gloria y el culto por Ideales de perfección incesante:

en la admiración por los genios, los santos y los héroes.

Esa dignificación moral de los Hombres auténticos señalaría en la Historia

el ocaso de tantas apenas sombras humanas que proliferan!

(...) La corruptela moral de las 'mediocracias' -que ignoran el Valor de la Dignidad-

antepone el favoritismo al mérito:

Cuando se acepta la responsabilidad del poder político,

'equivocarse es una culpa', como sentenció Epicteto.

(...) Basta que un Hombre libre como Epicteto denuncie el mal

con una sola palabra virtuosa, estoica, incorruptible, decidida a sacrificarse

sin mirar atrás con tal de ser leal a su dignidad,

¡para borrar tantas adulaciones de las pjaras porqueriles que medran con nauseabundo arribismo!

(José Ingenieros, filósofo argentino en: "El hombre mediocre",

Buenos Aires : Losada, 1973, 7a ed., pp. 31, 134-135, 188 y 191-192)

+ "La serenidad estoica y entusiasta es el dulce privilegio de los caracteres virtuosos como el de Epicteto:

Este Idealismo moral es admirable en todas sus formas, desde este estoicismo primigenio y el de Jesucristo, hasta la Ética de Baruch Spinoza y el constructivo anarquismo de León Tolstoi, el Trascendentalismo de Ralph W. Emerson, Henry D. Thoreau y John Ruskin.

(...) Paul Desjardins ha dicho que los mejores discursos eticistas no pueden dejar de evocar -por su elevación y eficacia-, junto con Jesucristo, Buda y Sócrates, a los incomparables estoicos antiguos, como las páginas del 'Manual' de Epicteto, Séneca y Marco Aurelio... ("Hacia una Moral sin dogmas", Buenos Aires : Losada, 1972: pp. 59,116,152 y 154, 5a ed.).

+ "El hombre justo aparece paradigmáticamente y siempre, por fuerza, estoico, porque sabe decir '¡no!' a sus allegados y a sí mismo, cuando le asalta una tentación injusta. Es dulce la disciplina iniciada por Zenón de Citio -en medio de la meditación e la Naturaleza-, renovada luego por sus discípulos Epicteto y Séneca, practicada por Marco Aurelio aun siendo emperador, cumbres venerables de la ejemplar 'Stoa' (Escuela del Pórtico o columna), cuyo ideal moral cantó el clásico Horacio en versos inmortales, porque tendieron hacia la perfección procurando armonizar su vida con sus Ideales, y obrando como si la Felicidad consistiera en la Virtud, mediante un temple que ahuyenta el dolor y vence la cobardía. Porque todos los males resultan pequeños frente al supremo Bien de sentirse digno de sí mismo.

La santidad es de este mundo, y entran en ella los auténticos Hombres que merecen pasar a la Gloria como paradigmas de una Humanidad más perfecta. (...)

En los estoicos de la palabra debe pasar la firmeza a la conducta;

Por ello no se cansaban de recordar gestos como el del senador Helvidio Prisco, cuando el sanguinario emperador Vespasiano quería amordazar su austera palabra en el Senado.

'¡Yo nunca podré dejar de expresar lo que considero justo!', he aquí su tajante respuesta.

Lo amenazó entonces de muerte... A lo que respondió enfático el senador:

'Los dos haremos lo que está en nuestras conciencias:

Yo diré la Verdad ('Parresía') y el pueblo te despreciará por corrupto. Tú me harás morir y yo desafiaré la muerte sin quejarme, porque ¿acaso no te he dicho que soy inmortal?'

Graba este admirable ejemplo en tu memoria, poeta o filósofo,

aunque no puedas imitarlo en tan heroico grado. Y haz de él un mandamiento de tu 'Credo'.

Piensa que el porvenir de la Humanidad dependerá del temple moral de las Personas.

(...) El arte de escribir carecerá de excelencia mientras se preocupe de acariciar el oído

o de engañar la razón con oblicuos sofismas. Por eso nos conmueve tanto una

'máxima' de Epicteto: desnuda, sin pomposidades,

estilo prístino que deja impresión de inigualable y serena belleza:

adecuación inequívoca de Fondo y Forma, realizando esta esencial armonía.

Porque el más noble estilo es el que trasluce Ideales hondamente sentidos y los expresa en forma contagiosa,

capaz de transmitir a otros el propio entusiasmo por todo lo que embellece la vida humana:

Salud moral, firmeza de voluntad y serenidad espiritual.

(...) Es indudable que en el pasado existieron Valores personales dignos de admiración,

en todos los órdenes del Saber, de la Belleza y la Virtud: imposible despreciar insensatamente

la memoria de Pitágoras, Epicteto, Ovidio, Spinoza, Leonardo Da Vinci, Copérnico...

sus enseñanzas y sus Obras que siguen conmoviendo hasta hoy: Los grandes Hombres

con su rango de Gloria: Dante, Virgilio, Shakespeare, Eurípides, Mozart, Homero,

Euclides, Newton, Miguel Ángel y Rodin...

("Las fuerzas morales", Buenos Aires : Losada, 2002: pp. 37,50,52-53,66-67, 88, 17 ed.)

Epicteto no dejó una Obra escrita, ateniéndose al filosofar socrático. Fue 'agrafo' como Sócrates y el Señor Jesucristo. Se preocupó más por encarnar y vivir sus convicciones y criterios.... Por fortuna, los principales puntos de su **Filosofía praxeológica** (fusión armónica de teoría y praxis) fueron preservados para la posteridad por su discípulo, el historiador *Flavio Arriano*, quien transcribió fielmente y con enorme dedicación un gran número de las enseñanzas de su Maestro para sus amigos. Estas meditaciones fueron conocidas como "**Discursos**" (o '**Diatribas**', **instrumento lingüístico y pedagógico de la Parresía o testimonio pleno y martirial de la Verdad**), y reunidas inicialmente en ocho libros, de los cuales sólo se conservaron cuatro, apenas la mitad.

El "**Manual**" (o '**Enchiridion**') de Epicteto es un expresivo conjunto de extractos seleccionados de los '**Discursos**', que conforma una concisa síntesis o '**Summa**' de las esenciales enseñanzas del Maestro estoico. Según hipótesis de algunos '**críticos**', Fue calcado toscamente de los manuales militares de la época, y por eso comparte con ellos algo de la directa sencillez de clásicos como '**El Arte de la guerra**' de *Sun-Tzu* (sabio chino que también se refiere metafóricamente al combate interior que libra todo ser humano), y se afirma que los soldados portaban consigo el '**Manual**' incluso en las batallas. Durante siglos y en diversas culturas, líderes mundiales y gente del común han confiado por igual en el '**Manual de Epicteto**' como su principal guía sapiencial hacia la serenidad personal y la orientación moral, en medio de las grandes pruebas y luchas que nos depara la vida humana.

Distingue entre lo que puedes controlar y lo que no...

"Dios ha puesto junto a cada hombre, como custodio, un genio particular que no se deja engañar: Dios está adentro y tú eres una chispa de Él (...)

Llevas en tí ese Dios, pero puedes opacarlo con tus pensamientos impuros y tus acciones perversas!"

(‘Diatribas’ Libro I, 14 y Libro II, 8, citados por Michel Foucault, 2010: pp. 265).

La *Felicidad* y la *Libertad* comienzan con la clara comprensión de un *Principio* vital: algunas cosas se encuentran bajo nuestro control y otras no. Sólo cuando enfrentamos esta Regla fundamental y aprehendemos a distinguir o discernir entre lo que podemos controlar y lo que escapa a nuestro control, es posible alcanzar la serenidad interior y la eficacia exterior.

Bajo nuestro control están nuestras opiniones (*‘doxa’*), aspiraciones, deseos y lo que nos repugna. Tales ámbitos nos incumben, pues están directamente sometidos a nuestra influencia. Siempre podemos elegir el contenido y el carácter (*‘ethos’*) de nuestra vida interior (lo *endógeno*). Sin embargo, fuera de nuestro control están cosas tales como el tipo de cuerpo que tenemos, si nacemos en la abundancia o en la fortuna, la opinión que los demás se forman de nosotros y nuestra posición en la sociedad. Debemos recordar que todo esto es externo (*exógeno*) y, por lo tanto, no debemos preocuparnos. Tratar de controlarlo o cambiarlo sólo produce tormento.

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

La confianza y la cautela no se contradicen. Es posible hacerlo todo juntamente con cautela y con confianza: a la muerte oponer la confianza y al miedo de la muerte, la cautela. ¡Sólo el sabio es libre y todo necio siempre esclavo! Piensa que no eres nadie y que no sabes nada... A la par debemos ser precavidos y confiados: en lo ajeno al albedrío, confiados; en lo perteneciente al albedrío, precavidos. Mantener la *‘ataraxia’* (= tranquilidad) y la *‘apatheia’* (ecuanimidad, sosiego), procurando no hacer nada injusto ni en privado ni en público.

Asimismo, son compatibles magnanimidad y diligencia... Ir y decir lo que debes (*‘parresía’*), aun a veces con ironía (gr.: *‘eironeía’*), no deformadora sino reveladora.

II

Limítate a tus propios asuntos...

Debemos procurar mantener nuestra atención centrada por entero en lo que realmente nos concierne, y tener claridad o *lucidez* acerca de que lo que pertenece a otros no es asunto nuestro. Si lo hacemos, no estaremos sujetos a la coacción o coerción, y nadie podrá detenernos. Seremos verdaderamente libres y eficaces, pues nuestros esfuerzos serán aprovechados al máximo y no tontamente desperdiciados en criticar u oponernos a otros. Si conocemos y nos ocupamos de lo que

en realidad nos concierne y compete, nadie podrá obligarnos a hacer algo contra nuestra voluntad; los demás no podrán nunca herirnos, y no tendremos enemigos ni sufriremos daño.

Si sólo ambicionamos vivir según estos *Principios*, debemos recordar que no será fácil: será preciso renunciar a muchas cosas y posponer otras más. Quizás sea necesario privarnos de la riqueza, el poder y el placer excesivos, para asegurarnos de obtener la *Felicidad* y la *Libertad* auténticas.

III

Reconoce las apariencias por lo que engañosamente son...

En lo sucesivo, frente a todo lo que parezca desagradable, repitamos: ***'Eres sólo una apariencia y no lo que realmente eres'***. Y luego, consideremos a cabalidad el asunto, según los *Principios* enunciados, básicamente: ¿Se refiere esta apariencia a las cosas que están bajo mi control o a las que no lo están? Y si se trata de algo que no está bajo nuestro control, aprehendamos de fondo a no preocuparnos por ello.

Dios es la esencia del Bien, Quien todo lo ve... Somos centella divina, poseemos en nosotros mismos una porción de Él. Procura no hacer nada indigno de quien te fabricó, ni de ti mismo. Somos responsables sólo ante Dios, no ante ningún 'señor' terrenal. Éste es el nervio de un auténtico **Filósofo**. De lo contrario, incapaces de desempeñar la vocación y misión de hombres, pretendemos asumir las de 'filósofos'... El sabio no se contenta sólo con aprender, sino también añadir aplicación y luego ejercicio (= 'ascesis'). De lo contrario, sólo seremos apenas intérpretes de ajenas doctrinas, alejados de la práctica de o que se profesa y envanecidos con la 'ciencia'... El Bien reside en este albedrío. La puerta de la Filosofía es la conciencia de la propia flaqueza y la incapacidad acerca de lo verdaderamente necesario (incontingente o perdurable)... Aquí se ubican las pre-nociones (= 'prolepsis'). Y filosofar es esto: examinar y afianzar los criterios de verdad del Hombre bueno y honrado... Ser bueno obliga a conformarse y mantenerse indiferente con lo meramente exterior, siempre ajeno a sí mismo, con discreción y valentía... Así se comportaron *Pitágoras*, *Sócrates* y *Diógenes* ante los tiranos (como Alejandro Magno o Filipo), los jueces y en la prisión, sin pena, sin miedo, sin perturbación, seguros de que hay Dios y mantiene Providencia del Universo; como émulo o discípulo de Dios obrar y hablar en todo, entendiendo a fondo la verdad de las palabras... Sin ser tozudos o tercos, mantenerse en las decisiones personales con firmeza y constancia. Cuidarse sofismas o falacias, verdades a medias, conformarse con la Voluntad divina... Haz ya un imposible por la Bienaventuranza, la Libertad y la Magnanimidad: *'Usa, Señor, en fin de mí como quieras, identificado estoy contigo, tuyo soy. Nada rechazo de lo que Tú decidas; llévame adondequiera y dame el hábito que quieras'*... Mirando sólo a Dios, comulgando sólo con Él, consagrándose a sus mandatos...

La primera tarea de quien filosofa es desechar la vana *opinión* (gr.: 'doxa'), aplicando los pre-saberes o intuiciones sabias ('prolepsis')... No quieras más sino lo que Dios quiere. Entonces, ¿quién te estorbará o te obligará? Sea Él tu supremo guía y con Él quieras colaborar... y alzar la vista hacia el Cielo, como amigo de Dios, sin temor de lo que pueda acontecer. Así, yo quiero ser impassible y de ánimo tranquilo, como pío filósofo, diligente.

Se trata de combatir las *representaciones* (= 'fantasías'), que nos vuelcan y distraen en las apariencias, procurando ante todo ser puros con nosotros mismos y con Dios...examinando nuestra Conciencia asiduamente. Encauzaremos tales representaciones, sin dejarnos arrastrar por ellas, oponiéndoles otras hermosas y nobles **Representaciones** por un reino, por la Libertad, por la Paz y la tranquilidad del alma. Acuérdate de Dios y llámalo para que te asista y socorra, ante las representaciones que zarandean y distorsionan la razón.

IV

El deseo exige su propia satisfacción y encadena...

Nuestros deseos y aversiones son impetuosos soberanos. Exigen ser satisfechos a toda costa. El deseo nos ordena correr y obtener lo que deseamos. La aversión, por el contrario, nos urge a evitar lo que nos repugna. Y permanecemos en este fuego cruzado...

Cuando no obtenemos lo que deseamos, por lo general nos sentimos desencantados, y cuando obtenemos lo que no deseamos, nos sentimos desdichados. Si, por consiguiente, evitamos sólo aquellas cosas indeseables que son contrarias a nuestra armonía natural y se encuentran bajo nuestro control, nunca obtendremos algo que no deseamos. No obstante, si intentamos evitar cosas comúnmente ineludibles -tales como la enfermedad, el infortunio o la muerte- sobre las cuales no poseemos ningún control real, sufriremos y haremos sufrir a nuestros prójimos.

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

Hagamos lo posible por refrenar el deseo, pues si deseamos algo que no se encuentra bajo nuestro control, seguramente vendrá el desencanto o desengaño; y, entretanto, estaremos descuidando aquellas cosas que sí podemos controlar y son dignas de ser anheladas, más que simplemente deseadas sensitivamente. Desde luego, habrá momentos en los cuales, por razones prácticas, debemos buscar una cosa y evadir otra; pero es preciso hacerlo con gracia, delicadeza y flexibilidad, al mismo tiempo.

V

Observa las cosas como son en realidad...

Las circunstancias no se adecuan a nuestras expectativas. Los sucesos ocurren simplemente como ocurren, y las personas se comportan tal como son. Abracemos, pues, lo que en realidad tenemos. Abramos los ojos: veamos las cosas como son realmente, y así nos evitaremos los falsos apegos y una devastación gratuita.

Pensemos en las cosas que nos causan deleite, las herramientas de las que dependemos y la gente por quien sentimos afecto. Pero recordemos siempre que todos ellos tienen su propio carácter, el cual es muy diferente de la forma como nosotros lo vemos. A manera de ejercicio concreto, pensemos en las cosas más pequeñas a las que estamos apegados. Y supongamos -por ejemplo-, que tenemos una taza predilecta. Después de todo, es sólo un utensilio, y si se rompiera, podríamos soportarlo. Prosigamos con todo de esta manera hasta llegar a las demás cosas -o incluso a las personas- hacia las cuales nuestros sentimientos y pensamientos se aferran con mayor intensidad.

Recordemos, por ejemplo, que cuando abrazamos a nuestro hijo, nuestro esposo o esposa, estamos abrazando a un simple mortal. Así, si alguno de ellos hubiere de morir, lo podremos soportar con más serenidad. Cuando algo de esto ocurre, lo único que está en nuestro poder es nuestra actitud hacia ese suceso o insuceso; y podremos aceptarlo o rechazarlo.

Lo que realmente nos atemoriza y desconsuela no son los acontecimientos en sí mismos, sino la forma como pensamos en ellos y los asumimos. No son las cosas o los eventos las que nos perturban, sino la forma como *interpretamos* (hermenéutica existencial) su importancia.

¡Dejemos entonces de atemorizarnos con nociones impulsivas y compulsivas, mediante nuestras reacciones e impresiones sobre la forma como son las cosas! Éstas y las personas nunca son lo que deseamos que sean y menos lo que aparentan ser: ¡son lo que son!

Procura pasar de las palabras de los filósofos a los actos virtuosos, superando la superficial erudición o información teórica mediante una moral comprometida. Mi meta con este **Manual de Vida** es forjar personas libres, pacíficas, bienaventuradas, la vista puesta en Dios en todo, tanto en lo pequeño y cotidiano como en lo grande. Créanme y verán...

VI

Armoniza tus acciones con la Vida, tal como ésta es y se presenta

No intentemos inventar nuestras propias reglas arbitrarias. Procuremos comportarnos en toda ocasión -grandiosa y pública, o insignificante y doméstica-, según las Leyes de la Madre Naturaleza. Armonizar nuestra voluntad con la Naturaleza debe ser nuestro máximo Ideal ('*iusnaturalismo*' moderado). *¿Y dónde practicamos este propósito?* En los detalles de nuestra vida cotidiana, con sus tareas y deberes particulares y puntuales. Y cuando llevemos a cabo estas labores -tales como tomar un baño- hagámoslo, en cuanto nos sea posible, en armonía con la Naturaleza. Cuando comamos, hagámoslo en cuanto nos sea posible en armonía con ella, y así sucesivamente en todo...

No es tan importante **lo que** hacemos, sino **cómo** lo hacemos. Y cuando comprendamos a cabalidad este *Principio* y vivamos de acuerdo con él, aun cuando surjan tantas dificultades -pues éstas también son parte del Orden divino ('*cosmos*')-, será posible mantener siempre la *Paz interior*.

Así brota la genuina *Dialéctica*, aun en medio de la *angustia* o miedo de las cosas inciertas de la vida (gr.: '*agonian*' = lucha).

VII

Los acontecimientos 'per se' no te lastiman, pero tu percepción de ellos sí...

Las cosas en sí mismas no nos lastiman ni entorpecen nuestra vida. Tampoco los prójimos lo hacen. Pero la forma como los percibimos a ambos -personas y cosas- es otro asunto muy distinto; de hecho, son nuestras *actitudes* y *reacciones* las que nos causan muchos problemas a diario.

Por tanto, incluso la muerte pierde su importancia considerada en sí misma. Es nuestra idea de la muerte -el prejuicio de que ella es algo terrible-, la que nos atemoriza tanto. En efecto, hay muchas formas diferentes de concebir la misma muerte. Examinemos nuestras imágenes e ideas acerca de ella, y de todo lo demás. *¿Acaso son realmente verdaderas? ¿Y nos reportan algún bien?* No temamos, por consiguiente, a la muerte ni al dolor; tememos al *miedo* anticipado de la muerte y del dolor...

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

VIII

Que no haya vergüenza ni culpa...

Ahora bien, si son nuestros *sentimientos* acerca de las cosas los que nos atormentan -y no las cosas mismas-, se entiende que culpar a los demás es una tontería. Por esta razón, cuando suframos reveses en la existencia, perturbaciones o penas, nunca culpemos a nuestros prójimos sino a nuestras propias *actitudes*.

La gente mezquina -por lo general- reprocha a los demás por sus infortunios. En cambio, la gente sensata se reprocha a sí misma. Quienes viven y asumen su vida con *Sabiduría* comprenden que la tendencia a inculpar a algo o a alguien es una necesidad; que nada se obtiene con echarle la culpa a los demás o incluso a nosotros mismos.

Uno de los signos del alborar del progreso moral es la gradual extinción de la culpa, puesto que constatamos a diario la futilidad de acusar a los demás. Desde luego, cuanto más examinamos nuestras *actitudes* y trabajamos sobre nosotros mismos, menos susceptibles somos de dejarnos arrastrar por reacciones emocionales tormentosas, en las que buscamos explicaciones simplistas para acontecimientos imprevistos e incomprensibles.

Las cosas son sólo lo que son... Que los demás piensen lo que piensen, esto no es de nuestra incumbencia. ¡Que no haya vergüenza ni culpa agobiantes y estériles!

IX

Crea tu propio mérito (la 'meritocracia' posible)...

Procuremos nunca depender de la admiración de los demás, pues no hay ninguna garantía ni fuerza en ella. El mérito personal no puede provenir de una fuente externa; no debemos buscarlo en nuestras relaciones interpersonales, y tampoco en la consideración de los demás. Es un hecho de la vida que las otras personas -incluso aquéllas que nos aman- no necesariamente coincidirán con nuestras ideas y puntos de vista, nos comprenderán o compartirán nuestros entusiasmos. ¡Maduremos y desapeguémonos! *¿A quién le importa lo que piensen los demás?* ¡Creemos a pulso nuestro ***propio mérito!***

El mérito personal no puede lograrse simplemente a través de nuestras relaciones con personas que han logrado la excelencia. A cada uno le ha sido asignada su propia Misión. Dedicuémonos a ella ahora mismo, hagámosla de la mejor manera posible, y no nos preocupemos por quién nos observa (*'el qué dirán'* y el respeto humano).

Realicemos nuestro propio trabajo útil sin prestar atención al respeto o a la admiración que nuestros esfuerzos puedan despertar en los demás. El mérito indirecto no existe. Los triunfos y las excelencias de los demás les pertenecen o no a ellos. De igual manera, nuestras posesiones pueden ser magníficas, pero a nosotros no nos corresponde ningún mérito por ellas.

Pensemos en esto: *¿Qué nos pertenece en realidad?* Apenas el *uso* que hacemos de las ideas, los recursos y las oportunidades que pasan por nuestro camino. *¿Tenemos libros?* Leámoslos. Aprendamos realmente de ellos. *¿Tenemos un conocimiento especializado?* Usémoslo a cabalidad y para el mejor fin (*'telos'*) posible. *¿Tenemos herramientas?* Construyamos o reparemos algo con ellas. *¿Tenemos una buena idea?* Sigámosla y llevémosla a término. Hagamos el mejor uso de lo que tenemos a disposición, de lo que en realidad nos pertenece.

Y cuando hayamos armonizado nuestras acciones con la Naturaleza, a través del reconocimiento de lo que en realidad nos pertenece, podremos sentirnos justificadamente tranquilos y contentos con nosotros mismos. Tomaremos **Conciencia...**

X

Concéntrate en tu Compromiso o deber principal...

Hay un tiempo y un lugar para la diversión y el esparcimiento, pero nunca debemos permitir que ellos desconcentren o invaliden nuestros verdaderos propósitos. Si estuviésemos en un viaje y el barco anclara en un puerto, podríamos ir a la playa por agua y hallar una concha o una planta. Pero debemos ser cuidadosos; estemos atentos al llamado del capitán. Mantengamos nuestra atención puesta en el barco; distraernos con nimiedades es lo más sencillo del mundo. Si el capitán nos llama, debemos estar dispuestos a abandonar estas distracciones y acudir de inmediato, sin siquiera mirar hacia atrás.

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

XI

Acepta con serenidad y celeridad los sucesos tal como ocurren...

No pidamos que las cosas ocurran como nosotros deseamos. Aceptemos los acontecimientos como sucedan en realidad. Y así conseguiremos la tan anhelada *Paz*.

XII

Tu voluntad está siempre a la mano en tu poder...

Nada puede detenernos en realidad. Nada nos impide avanzar, porque nuestra voluntad está siempre bajo nuestro control. La enfermedad puede amenazar nuestro cuerpo, pero, ¿acaso somos sólo nuestro cuerpo? Incluso la invalidez -como en mi caso- puede paralizar nuestras piernas, pero no somos sólo nuestras piernas. Nuestra voluntad es mucho más que nuestra destreza física. No es preciso que nuestra voluntad se vea afectada por un incidente, a menos que dejemos que eso suceda. Recordemos esto cada vez que nos ocurra algo negativo...

XIII

Aprovecha a cabalidad todo lo que te suceda...

Cada dificultad u obstáculo de la vida -por grande que sea- nos ofrece una nueva oportunidad para mirar en nuestro interior e invocar nuestros recursos internos. Las tribulaciones que soportamos pueden y deben darnos a conocer nuestras fortalezas. Las personas prudentes y sensatas siempre ven más allá del incidente mismo, y buscan desarrollar el hábito de sacar el mejor provecho de cada incidente.

Con ocasión de un acontecimiento accidental, no reaccionemos de forma caprichosa e impulsiva; mirémonos hacia adentro y preguntémonos con qué recursos contamos para aprovecharlo y transfigurararlo. Cavemos profundamente dentro, pues todos poseemos fortalezas de las que quizás no seamos conscientes. Encontremos la más apropiada y usémosla para crecer más.

Si encontramos una persona atractiva, el autocontrol es la fortaleza (*'andréa'*) requerida; si encontramos dolor o debilidad, requerimos resistencia (hoy la llaman *'resiliencia'*); y si es una injuria verbal, adquiramos *paciencia* (con un válido retruécano: *'ciencia-de-la-paz'*)... A medida que el tiempo transcurra y nosotros desarrollemos el *hábito* de contraponer el recurso interior apropiado a cada incidente o accidente, disminuirá proporcionalmente la tendencia a dejarnos llevar por las apariencias engañosas de la vida, y dejaremos de sentirnos abrumados (hoy decimos *'estresados'*) la mayor parte del tiempo.

XIV

Cuida lo que tienes en este momento presente: ¡No hay nada que perder!...

En realidad, nada puede sernos arrebatado; no hay nada que perder... La *Paz interior* comienza cuando dejamos de decir quejumbrosamente: *'He perdido esto o aquello'*, y afirmamos más bien: *'Esto o aquello ha sido devuelto al lugar de donde vino'...* ¿Ha muerto un hijo nuestro? Él ha regresado al Lugar de donde vino... ¿Ha muerto nuestro esposo o esposa? Él o ella ha retornado al Lugar de donde vino... ¿Nuestras posesiones y pertenencias nos han sido arrebatadas? Ellas también han regresado al lugar de donde vinieron...

Quizás estemos molestos porque una mala persona se ha apoderado de nuestras pertenencias. Pero, ¿por qué debiera preocuparnos tanto *quién* regresa nuestras cosas al mundo que nos las dio? Lo importante es cuidar bien lo que tenemos mientras el mundo nos permite tenerlo, así como el viajero cuida su habitación provisional en un hotel...

XV

La 'vida buena' es la vida de la serenidad interior...

(La sabia 'apatheia', muy diferente a la 'apatía')

El signo más fehaciente y seguro de una vida sabia es la serenidad. El progreso moral tiene como resultado evidente la Liberación de la agitación interior; podemos tajantemente dejar de inquietarnos por esto y aquello... Efectivamente, si buscamos una vida superior, debemos y podemos -si queremos- evitar caer en patrones o paradigmas de pensamiento tales como: *"Si no me esfuerzo más en el trabajo, nunca tendré una vida decente, nadie me reconocerá y seré un 'don nadie' "*; o bien: *"Si no reprimo a mi empleado, él se aprovechará de mí"...*

Convenzámonos a fondo: *¡Es mejor morir de hambre, libre de pena y temor, que vivir en la opulencia, aquejado por la preocupación, el miedo, la sospecha y el deseo desenfrenado!* Comencemos de inmediato -en este instante- un **programa puntual de auto-dominio (a corto, mediano y largo plazo)**. Pero comencemos modestamente, a partir de los más pequeños detalles cotidianos que nos molestan. ¿Dejó caer algo nuestro hijo? ¿Extraviamos nuestra billetera? Digámonos: *"Soportar con tranquilidad este contratiempo es el alto precio que pago por mi serenidad interior, por estar libre de perturbaciones y ansiedades; no es posible obtener algo tan valioso al costo de nada"...*

Y cuando llamemos a nuestro hijo, debemos estar preparados para que ni siquiera nos responda; y si lo hace, lo más probable es que no desee hacer lo que queremos que realice. Bajo estas circunstancias adversas, de nada le servirá a nuestro hijo que nos enojemos exageradamente. ¡No debiera estar *en su poder* el manipularnos y causarnos semejante perturbación!

XVI

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

El verdadero progreso espiritual requiere que fijemos nuestra atención sobre lo esencial e ignoremos todo lo demás como empeños triviales que no merecen demasiada atención. Más aún, es bueno en realidad que incluso nos crean tontos y cándidos en relación con aquellos asuntos que no nos conciernen. No debieran preocuparnos tanto las impresiones que los demás se forjen de nosotros; ellos están deslumbrados y engañados por las apariencias... Permanezcamos más bien fieles a *nuestro propósito*, pues sólo esto fortalecerá nuestra voluntad y carácter moral, y dará coherencia plenificante a nuestra vida.

No intentemos obtener la aprobación y admiración de los demás. Nosotros elegimos un camino superior. Tampoco anhelemos que nos consideren sofisticados, originales y menos sabihondos... Más bien alertémonos cuando aparezcamos ante los demás como personas '*excepcionales*'. Estemos siempre en guardia contra todo falso sentimiento de '*importancia*', singularidad y vanidad. *Mantener nuestros anhelos en armonía con la Verdad* (lo endógeno) y preocuparnos sólo por lo que está más allá de nuestro control (lo exógeno), son dos cosas mutuamente incompatibles y excluyentes. ¡Mientras estemos absortos en una -ojalá la primera-, ignoraremos de hecho la otra!

XVII

Procura ajustar tus deseos y expectativas a la Realidad...

Para bien o para mal, la Vida y la Naturaleza están gobernadas por Leyes que no podemos cambiar a nuestro antojo. Y cuanto más pronto aceptemos de buena gana esto, tanto más tranquilos y gozosos estaremos. Sería tonto esperar que nuestros hijos o compañeros vivieran para siempre; ellos son simples mortales -como también lo somos nosotros-, y la Ley de la mortalidad y/o caducidad está completamente fuera de nuestras manos.

Análogamente, sería iluso y torpe desear que un empleado, familiar o amigo careciera de defectos. Esto equivaldría a desear controlar cosas que no se encuentran dentro de nuestras humanas posibilidades. Bajo nuestro control sólo está la posibilidad de no sentirnos desilusionados por nuestros deseos, si los administramos de acuerdo con los hechos reales, en lugar de dejarnos manipular por ellos. En última instancia, somos controlados por aquello que concede o niega lo que buscamos o evitamos. Si es verdad y libertad lo que buscamos, no debemos desear o rehuir nada que dependa de otros; ¡de lo contrario, siempre seremos impotentes esclavos!

Debemos comprender qué es realmente la Libertad y cómo y a qué precio se obtiene. La auténtica Libertad no es el derecho o la capacidad para hacer lo que nos venga en gana... Ella surge de la comprensión de los límites de nuestro poder y los límites naturales establecidos por la *Divina Providencia*. *Dios es Padre de los hombres...* Y nosotros somos parientes de Él, Quien a todos nos contempla. Al aceptar los límites de la existencia humana y sus aspectos inevitables, y al trabajar con ellos y aprovechándolos en lugar de luchar contra ellos, nos liberamos. Si. Por otra parte, sucumbimos a nuestros efímeros deseos por causa de cosas que no están bajo nuestro control, perdemos la invaluable Libertad.

XVIII

Acércate al misterio de la Vida como a un Banquete...

Meditemos en el misterio de nuestra Vida como si fuese un *Banquete* en el que nos comportaríamos con elegancia. Cuando se nos ofrezca un plato, extendamos la mano y sirvámonos una porción moderada. Si una apetitosa bandeja pasa de largo por nuestro lado, disfrutemos de lo que ya tenemos en nuestro '*plato fuerte*'. Y si aún no se nos ha ofrecido nada, aguardemos con recia paciencia nuestro turno.

Extendamos esta actitud de amistosa compostura y gratitud a nuestros hijos, cónyuges, profesión e incluso las finanzas... No es necesario anhelar, envidiar y arrebatar, puesto que recibiremos nuestra justa y merecida porción cuando sea el momento propicio. **Diógenes de Sinope ('el Cínico')** y **Heráclitode Éfeso** fueron impecables modelos o paradigmas de vida según estos preciosos y precisos **Principios** y no según sus impulsos instintivos ('*pathos*' y '*thymos*'). Debemos proponernos imitar el valioso ejemplo y testimonio de estos sabios, en los que prevaleció lo '*apolíneo*' sobre lo '*dionisíaco*'...

XIX

Evita adoptar las opiniones negativas de los demás...

Las ideas y los problemas de los demás pueden ser contagiosos. Por tanto, no nos abrumemos adoptando aunque sea involuntariamente actitudes negativas e improductivas a través de nuestras relaciones interpersonales con los prójimos. Verbigracia, si encontramos a un amigo abatido, a un pariente en duelo o a un colega que ha sufrido un súbito revés de fortuna, cuidémonos de no afligirnos o ser indolentes por el aparente infortunio. Recordemos -eso sí- que debemos discernir o distinguir entre los acontecimientos y la interpretación que hacemos de ellos. En efecto, recordemos: "*Lo que hiere a esta persona no es tanto el acontecimiento en sí mismo, pues otra persona podría no sentirse oprimida por esta situación en absoluto. Lo que más le duele a esta persona es la respuesta que ella ha adoptado ciegamente*".

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

Mas si conversamos con alguien que está deprimido, herido o frustrado, seamos amables y escuchémoslo con simpatía; sólo cuidémonos de no dejarnos contagiar y llevar por su abatimiento y negativismo. Aprehendamos más lo bueno que lo malo, meta no fácil...

XX

Representa siempre bien la Misión que se te ha encomendado...

Somos como actores en una inmensa y misteriosa Obra de Teatro. La Voluntad divina nos ha asignado nuestros papeles en la vida sin consultarnos. Algunos actuaremos en un drama corto, otros en uno más largo. Es posible que se nos haya asignado un modesto papel, aunque siempre sin un destino fatalista predeterminado... Aun cuando no podemos esclarecer y controlar del todo las misiones que nos han asignado, debe ser nuestra responsabilidad actuarlos de la mejor manera posible, y abstenernos de quejarnos de ellos. Dondequiera que estemos y cualesquiera que sean

las circunstancias, ofrezcamos una actuación impecable y recta de intención, sin conformismos. Debemos asumir hasta sus últimas consecuencias nuestros talentos y carismas...

XXI

Todo ocurre por una ignota 'buena razón'...

Nos convertimos en aquello que pensamos. Debemos evitar conferir supersticiosamente a los acontecimientos un poder o un significado del que carecen; preservemos en todos ellos la serenidad. Nuestra mente está siempre sacando distintas conclusiones, fabricando e interpretando signos que no existen. Supongamos, más bien, que todo lo que nos sucede es para algo bueno. Que si decidimos ser afortunados, lo seremos. Todos los acontecimientos contienen alguna ventaja trascendente para nosotros, si la buscamos. ¡Existe la **causalidad** providencial y no la vana *casualidad*!

XXII

¡La Felicidad sólo puede ser hallada en el interior!

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

¿Anhelamos ser invencibles? Entonces no combatamos aquello sobre lo que no poseemos verdadero control. Nuestra Felicidad depende de *tres condiciones* que están -todas- en nuestro poder: *nuestra voluntad, nuestras ideas acerca de los acontecimientos en los que nos vemos involucrados, y el uso que hacemos de nuestras propias ideas.*

La Felicidad auténtica siempre es independiente de las condiciones externas (exógenas). Practiquemos con celo la indiferencia hacia las condiciones exteriores, porque la Felicidad sólo puede ser hallada en nuestro interior. Con cuánta facilidad y ligereza nos dejamos deslumbrar y engañar por la elocuencia, la posición, los títulos humanos, los honores, las posesiones sofisticadas (o falseadas), los trajes costosos o un comportamiento refinado. No cometamos el error de suponer que las celebridades, las figuras públicas, los líderes políticos, las personas adineradas o aquéllas que poseen un gran talento intelectual o artístico son necesariamente felices. Hacerlo equivale a dejarnos aturdir por las apariencias y esto sólo hará que dudemos de nosotros mismos...

Recordemos a fondo: La verdadera esencia del Bien se encuentra únicamente en las cosas que están bajo nuestro control (*'Diairesis'*). Si mantenemos esto profundamente en mente, no nos sentiremos falsamente envidiosos o desdichados, comparándonos lastimosamente a nosotros mismos y nuestras realizaciones con las de los demás. Dejemos -de una vez por todas- de aspirar a ser alguien diferente de lo mejor que podemos ser, pues esto sí se encuentra en nuestro poder y capacidad.

XXIII

¡Nadie podrá herirte si tú no lo permites!

Los demás no tienen el poder de herirnos. Incluso si alguien nos injuria o nos golpea, o si nos insultan, siempre es nuestra elección considerar lo que sucede como ofensivo o no. Si alguien nos irrita, es sólo nuestra propia respuesta lo que nos irrita y perturba. Por consiguiente, cuando alguien

parezca provocarnos, recordemos que es sólo nuestro juicio del incidente lo que nos provoca. No permitamos entonces que nuestras emociones se enciendan por meras apariencias.

Tratemos de no reaccionar en el momento. Tomemos distancia crítica de la situación concreta. Y adoptemos una visión más amplia y objetiva; ¡serenémonos, sin ceder en nuestros criterios y convicciones!

XXIV

El crecimiento espiritual se logra a través de la confrontación con las dificultades, calamidades y la misma muerte...

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

XXV

Siembra y cultiva en tu mente los Ideales que debieras anhelar...

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

XXVI

Quienes busquen vivir con Sabiduría siempre serán ridiculizados y subestimados...

Quienes persigan una vida superior, sabia y virtuosa; quienes busquen vivir de acuerdo con Principios espirituales, deben estar preparados para ser objeto de burla, reprobación e incluso persecución. Muchas personas que han abandonado progresivamente sus pautas personales y virtudes en un esfuerzo por obtener la aprobación social y las comodidades de la vida, resienten amargamente a aquéllas de inclinación filosófica que rehúsan negociar sus Ideales espirituales y buscan mejorarse de raíz a sí mismas. Nunca vivamos en simple reacción a estos pobres espíritus. Seamos compasivos con ellos sin dejar, al mismo tiempo, de aferrarnos apasionadamente a lo que *sabemos* que es bueno.

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

Pero si permitimos que las opiniones mezquinas de los demás nos hagan vacilar en nuestros propósitos, ¡incurriremos en una doble vergüenza: defraudarlos a ellos y a nosotros mismos!

XXVII

¡Buscar agradar a los demás es siempre una peligrosa trampa!

Cuando tratamos de agradar siempre a los demás, nos desorientamos buscando lo que se encuentra más allá de nuestro ámbito de influencia. Y al hacerlo, perdemos el control del propósito fundamental (pro-yecto) de nuestra vida. Contentémonos con ser amantes de la Sabiduría ('filósofos') y auténticos buscadores de la Verdad. Regresemos una y otra vez a lo que es esencial y valioso. ¡No nos contentemos con aparecer como 'sabios' ('sophos') o sabihondos ante los demás!

Si realmente anhelamos vivir con *Sabiduría* ('Sophía'), vivamos la vida coherentemente de acuerdo con nuestros *Principios* y para nosotros mismos, hasta sus últimas consecuencias.

XXVIII

El carácter moral ('Ethos') es más importante que la reputación o fama...

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

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

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

- "*Y, ¿qué hay de mis obligaciones para con mi país?*" ¿Qué significa eso? Si estamos hablando de realizar maravillosas donaciones de caridad o de construir elegantes edificios, ¿acaso tiene eso realmente importancia? Un herrero no hace zapatos y un zapatero no fabrica armas... ¡Basta con que todos hagamos lo que debemos hacer! "*¿Y si alguien hiciera lo mismo que yo?*" Eso está bien, y no resta ningún valor a la contribución de cada uno. "*¿Y mi posición en la sociedad?*", podemos continuar preguntándonos. Cualquier posición que podamos adquirir, mientras mantengamos el honor y la lealtad a nuestros compromisos, está bien. Pero si nuestro anhelo de contribuir a la

sociedad compromete nuestra responsabilidad moral, ¿cómo habríamos de servir a nuestros conciudadanos si nos convertimos en personas irresponsables y desvergonzadas?

¡Es mejor ser realmente *'buenos'* y cumplir nuestra misión con altura moral, que tener renombre y poder a costa de *'negociar'* nuestros criterios, convicciones, Valores y Virtudes!

XIX

Toda ventaja aparente implica un alto precio...

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

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

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

XXX

Adopta la voluntad de la Madre Naturaleza como tu propia voluntad...

Conozcamos la voluntad de la Madre Naturaleza (el profundo *'Logos'*). Meditémosla, escuchémosla y hagámosla nuestra. En efecto, la voluntad de la Naturaleza se nos revela a través de las experiencias cotidianas. Si, por ejemplo, el hijo del vecino rompe una taza, decimos: *"Esas cosas pasan"*. Cuando es nuestra taza la que se rompe, debiéramos responder de esa misma forma.

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

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

Recordemos cómo nos sentimos cuando escuchamos lo mismo con respecto a otra persona (empatía). Y traslademos ese sentimiento a nuestras circunstancias actuales. Aprehendamos a aceptar todos los acontecimientos, incluso la trascendental muerte, con sensatez, inteligencia y lucidez.

XXXI

El dominio de tí mismo es la meta que la Voluntad divina desea que alcances...

El mal no habita naturalmente en el mundo, en las cosas o en la gente. El mal es un producto secundario del olvido, la desidia o la distracción; y aparece y nos acecha cuando perdemos de vista

nuestra verdadera meta en la vida. Pero cuando recordamos que nuestra meta es el progreso espiritual, volvemos a esforzarnos por ser lo mejor que podemos ser. Así es como se obtiene la Felicidad posible en esta tierra...

XXXII

Atesora tu voluntad, valora tu recta razón y aférrate a tus altos Objetivos...

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

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

XXXIII

Principio moral vital: Considera primero cada situación, después sus consecuencias, y luego sí actúa...

Cultivemos el hábito de examinar y someter a prueba cada posible acción antes de emprenderla. Efectivamente, antes de proceder en todo, retrocedamos y contemplemos el conjunto o cuadro total, para no obrar precipitadamente movidos por el simple impulso reactivo y primario... Determinemos qué sucede primero, a qué conduce esto, y luego sí intentemos actuar de acuerdo con lo que hemos aprehendido.

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

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

Si realmente deseáramos triunfar en tan ambiciosa meta, para prepararnos adecuadamente sería preciso que siguiéramos un régimen estricto que nos conduciría a los límites de nuestra resistencia. Tendríamos que someternos a reglas muy exigentes, seguir una dieta estricta, renunciar a las golosinas y manjares, ejercitarnos con vigor en el calor y en el frío, y dejar toda bebida alcohólica... Sería indispensable obedecer con rigor las instrucciones de nuestro entrenador como si fuese nuestro propio médico. Y luego, cuando finalmente lleguemos a competir, podríamos terminar en una zanja, con un brazo o un tobillo lastimado, y con el rostro metido entre el fango. Y, después de pasar por todo este trance podríamos, además, ser derrotados...

Después de haber contemplado todas estas posibilidades -conscientes de todo lo que puede ocurrir y de sus consecuencias-, y si nuestro anhelo es aún imperioso, ejercitemos nuestro juicio. Si el cuadro o conjunto total todavía parece ser beneficioso, entonces ingresemos a las justas deportivas con total decisión y *entusiasmo* (en griego '*enthousiasmós*' = '*Dios-dentro-del-alma*' o '*endiosamiento*')...

Por consiguiente, al considerar el cuadro total, nos diferenciamos del mero aficionado, de quien participa en algo sólo mientras se siente cómodo o interesado. Y eso no es noble. Es necesario meditar las cosas concienzudamente y comprometernos por completo; de lo contrario, seremos como los niños que fingen ser unas veces un luchador, otras un soldado, otras un músico o un actor en una tragedia...

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

Un espíritu tibio o mediocre no contiene fuerza. Los esfuerzos tentativos conducen a resultados apenas tentativos. La gente común -del montón- se entrega a sus labores precipitadamente y sin cuidado. Quizás encuentre una *figura ejemplar o paradigmática* y se inspire en ella para superarse. Todo eso está muy bien y es bueno hacerlo, pero debemos considerar primero la verdadera naturaleza de nuestras aspiraciones, y compararla con nuestras necesidades más profundas.

Seamos muy honestos con nosotros mismos. Evaluemos con claridad nuestras fortalezas y debilidades. ¿Poseemos lo que nos hace falta para competir y alcanzar la victoria? Ser un luchador en el ámbito deportivo, por ejemplo, requiere poseer una fuerza extraordinaria en los hombros, la espalda y los muslos. ¿Acaso tenemos la destreza física y la agilidad que nos permita ser uno de los mejores en un deporte? Porque una cosa es querer ser campeón o hacer algo con normal habilidad, y una cosa muy otra es serlo en realidad y realizarlo con habilidad consumada. Diferentes personas están hechas para diferentes faenas...

Desde luego, así como se requieren ciertas capacidades especiales para sobresalir en un ámbito particular, también se requieren ciertos grandes sacrificios... Y si deseamos descollar en el **ARTE DE VIVIR CON SABIDURÍA**, ¿creemos, acaso, que podemos comer y beber en exceso, o continuar sucumbiendo a la ira y a nuestros hábitos de frustración e infelicidad? ¡No! Si buscamos con ahínco la verdadera **Sabiduría** y somos sinceros y fieles a nosotros mismos, será indispensable que trabajemos arduamente sobre nosotros mismos. Será preciso superar muchas apetencias malsanas y reacciones simplemente viscerales. Debemos considerar de nuevo con quiénes nos relacionamos y preguntarnos francamente: ¿Son nuestros amigos y conocidos gente de valor? Su influencia -sus hábitos, Valores y comportamiento- nos hace crecer, o se reduce a reforzar los hábitos descuidados de los que, en últimas, queremos escapar? A todas luces, vivir la vida con **Sabiduría**, al igual que todo lo elevado, tiene un altísimo precio. Y es seguro que, al emprenderlo, se nos ridiculice, y que incluso terminemos mal en todos los aspectos de nuestra vida pública: en nuestra misma profesión, vida social e incluso situación legal...

Y una vez que hayamos meditado con empeño sobre los elementos que conforman el esfuerzo por llevar una vida superior, aventurémonos a seguirla con nuestra mejor disposición y plena resolución. Hagamos los sacrificios inaplazables e ineludibles que constituyen el elevado precio que hay que pagar por el más digno de los propósitos humanos: *la Libertad, la serenidad y la tranquilidad, la Felicidad accesible en esta vida temporal*. No obstante, si al evaluar y calibrar con honestidad nuestro temple y reciedumbre, no somos idóneos o no estamos debidamente preparados de tan excelsa meta, liberémonos del engaño y adoptemos un camino diferente y más realista, asequible a nuestras mediocridades... ¡No dejemos en 'obra gris' nuestra vida!

Indudablemente, si nos esforzamos por ser lo que no somos o buscamos obtener algo que se encuentra mucho más allá de nuestras actuales capacidades, terminaremos siendo unos patéticos

aficionados o diletantes que intentan primero ser personas sabias, luego burócratas rastreros y, finalmente, politiqueros o grises dirigentes cívicos... Y estos papeles desteñidos no son coherentes; no podemos saltar de modo oportunista y astuto en todas las direcciones, a pesar de lo atractivas que parezcan estas simulaciones, y al mismo tiempo llevar una vida integrada y fructífera. Seremos vulgares camaleones '*mim-éticos*'...

Indiscutiblemente, sólo podremos ser una sola persona -valga el pleonasma-, buena o mala. No hay medianías equilibradas en la cuerda floja...Estamos únicamente ante dos opciones esenciales o alternativas disyuntivas: O bien nos dedicamos a desarrollar la '*ortos Logos*' ('*recta ratio*') o lúcida sensatez -exclusivamente adheridos a *la Verdad*, o bien nos conformamos con perseguir todas las cosas exteriores. ¡La opción es de cada quien y sólo de cada uno! Así y todo, podemos dedicar nuestras capacidades al trabajo interior, o perdernos irreversiblemente en las cosas externas y engañosas; es decir, estamos ante dos caminos: ¡ser personas sabias o seguir los senderos trillados de los mediocres, amantes de despreciables medianías!

XXXIV

Tus interrelaciones personales con los prójimos definen tus compromisos o deberes...

No somos seres aislados, sino una parte única e insustituible del universo ('cosmos' = ordenamiento natural): No lo olvidemos: somos una pieza esencial del rompecabezas de la Humanidad, donde cada uno es parte importante -no desechable- de una vasta, intrincada y perfectamente ordenada Comunidad ('*koinonía*') humana. Pero cabe preguntarse: *¿Dónde encajamos dentro de esta red? ¿Y con quién estamos en deuda?*

Investiguemos y comprendamos nuestras interrelaciones personales con los demás. Y cuando reconozcamos nuestras relaciones naturales con ellos y, al hacerlo, identifiquemos nuestros deberes y/o compromisos, nos ubicaremos adecuadamente dentro del constructo cósmico. De hecho, nuestros deberes surgen naturalmente de relaciones tan fundamentales como la familia, el vecindario, el lugar de trabajo o nuestra nacionalidad. Desarrollemos, por tanto, el hábito de considerar nuestra ***misión*** -como padres, hijos, vecinos, ciudadanos o dirigentes-, y las '*ob-ligaciones*' naturales que se desprenden de ella. Y una vez sepamos a cabalidad quiénes somos y con quiénes estamos vinculados, sabremos qué hacer con certeza.

Si tenemos vivo a nuestro padre, por ejemplo, de allí se desprenden ciertas '*ob-ligaciones*' espirituales y prácticas. El que sea nuestro padre implica ya un vínculo fundamental y perdurable entre nosotros. Y estamos naturalmente '*ob-ligados*' (= '*ligados a*') a cuidar de él, a escuchar sus consejos, a ejercitar la paciencia cuando escuchamos sus opiniones y a respetar su orientación.

No obstante, supongamos que no es un buen padre...Quizás sea fatuo, maleducado, inculto o poco refinado, o tenga ideas muy diferentes de las nuestras...¿Acaso la Naturaleza le da un padre *ideal* a cada uno, o simplemente un padre? Cuando se trata de nuestros deberes fundamentales como hijos, cualquiera que sea el carácter de nuestro padre, cualesquiera que sean sus hábitos o su personalidad, tales aspectos son secundarios, accesorios... El orden divino no diseña a la gente o a las circunstancias de acuerdo con todos nuestros gustos... Lo hallemos agradable o no, este hombre es -en última instancia-, nuestro progenitor, y estamos '*ob-ligados*' a cumplir, de la mejor manera posible, con todas nuestras obligaciones filiales, más allá de nuestros pretextos.

Supongamos, además, que tenemos un hermano o hermana que nos trata muy mal. *¿Qué importancia tiene esto?* De todas maneras, persiste un imperativo moral que nos *ob-liga* a reconocer y preservar nuestro deber fundamental hacia él o ella. No nos concentremos, pues, en lo que hace,

sino en mantener *nuestro* propósito superior. Nuestra meta debe ser buscar la armonía plena con la Madre Naturaleza, porque ése es el verdadero camino hacia la Libertad. Dejemos que los demás se comporten como deseen -de cualquier manera-, esto no está bajo nuestro directo control, y por consiguiente no debiera hacer parte de nuestras preocupaciones inmediatas. Comprendamos que la Naturaleza en su conjunto está ordenada según la *recta Razón*, pero que no todo en la Naturaleza es directamente '*razonable*'... Persiste un misterio apenas intuible...

Cuando nos esforzamos honestamente por actuar como personas sabias y honestas, que buscan a toda costa adecuar sus intenciones y actos a la Voluntad divina, no nos sentimos heridos por las palabras o las acciones de los demás. En el peor de los casos, tales palabras y acciones nos parecen divertidas o dignas de lástima... Con excepción del abuso físico extremo -como en mi caso-, los demás no pueden herirnos a menos que se lo permitamos. Y esto es cierto aun si se trata de nuestro padre, hermano, profesor o jefe... No permitamos que nos hieran y jamás seremos heridos, porque ésta es una opción sobre la cual podemos tener control.

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

Con todo, la auténtica Libertad exige mucho, a veces demasiado, de nosotros. Al descubrir, esclarecer y comprender nuestras relaciones fundamentales con los demás, y cumplir con celo nuestros deberes, la verdadera Libertad -anhelada por todos-, se hace realmente posible.

XXXV

La esencia de la Fidelidad

La esencia de la *Fidelidad* reside -principalmente- en sostener opiniones y actitudes acordes con ***lo Fundamental***. Recordemos que el *Orden divino* es inteligente, providente y fundamentalmente uno. La vida no es una serie de episodios arbitrarios y sin sentido, ***casuales, sino causales***: un Todo ordenado y elegante, que sigue armónicamente leyes comprensibles en última instancia.

La Voluntad divina existe y dirige el Universo con justicia y bondad. Aun cuando no siempre sea evidente cuando contemplamos únicamente la superficie de las cosas, el Universo que habitamos es el mejor posible, ¡y el peor si el hombre introduce el mal deliberadamente!

Centremos, pues, nuestra determinación en esperar Justicia, Bondad y Orden, y estas Virtudes se harán presentes cada vez más en todas nuestras dimensiones y asuntos. Confiemos a pie juntillas en que existe una ***Inteligencia divina***, cuyas intenciones dirigen el Universo. Y hagamos que nuestra ***Meta primordial*** sea dirigir nuestra vida en consonancia con la Voluntad del Orden divino.

A decir verdad, cuando nos esforzamos por adecuar cabalmente nuestras intenciones y acciones al Orden divino, no nos sentimos perseguidos, culpables, impotentes, confundidos o resentidos frente a las circunstancias exteriores de la vida; nos sentimos fuertes, decididos y seguros, plenos.

La ***Fidelidad*** no es una creencia ciega; consiste ***primero*** en practicar con firmeza el Principio ('*arké*') de evitar aquellas cosas que no están dentro de nuestras posibilidades, dejando que operen según el sistema natural de las responsabilidades y corresponsabilidades... No tratemos de controlar los

acontecimientos; reduzcámonos a aceptarlos benévolutamente, con dignidad e inteligencia (*lat.: 'intus'= adentro; 'legere' = leer*).

Es imposible permanecer fiel al propósito que nos ha sido asignado, cuando nos desviamos y comenzamos a imaginar que las cosas que no están en nuestro poder son intrínsecamente buenas o malas... Cuando esto ocurre, el hábito de culpar a los demás por nuestra '*suerte*' o '*destino*' ('*Hado*' o '*sino*' par los estoicos) en la vida, se arraiga inevitablemente, y nos perdemos en una espiral negativa de envidia, lucha, desencanto, ira y reproche. *¡Círculo vicioso y jamás virtuoso!*

Recordemos siempre que, por naturaleza, las criaturas se apartan de aquellas cosas que consideran dañinas, y buscan y admiran aquéllas que consideran buenas o convenientes... El segundo aspecto de la *Fidelidad* es la importancia de observar con prudencia las tradiciones y costumbres válidas de nuestra familia, nuestro país y nuestra comunidad. Realicemos los rituales comunitarios con un corazón puro, sin codicia o extravagancia. Al hacerlo, nos unimos al orden espiritual de nuestro pueblo y fomentamos las aspiraciones últimas de la Humanidad.

A todas luces, la *Fidelidad* es el antídoto contra la amargura y la confusión, y nos otorga la convicción de que estamos debidamente preparados para cualquier circunstancia positiva, avatar, vicisitud o percance que misteriosamente permita para nuestra maduración la Voluntad divina. Nuestra ***Meta máxima*** debe ser contemplar el mundo como un *Todo* integrado, inclinar fielmente nuestro ser hacia el sumo Bien, y adoptar la voluntad de la Naturaleza como propia.

XXXVI

Los acontecimientos son en sí mismos asépticos (neutros), impersonales e indiferentes...

Cuando consideremos el futuro, recordemos que todas las situaciones se desarrollan independientemente de la manera como nos sentimos acerca de ellas. Son nuestras expectativas y temores las que nos arrastran, y no los acontecimientos en sí mismos... Las personas indisciplinadas, aquéllas que se dejan llevar simplistamente por sus simpatías y antipatías, están siempre atentas a los signos que apoyan sus improvisadas ideas y opiniones ('*doxas*'). Pero los acontecimientos son en sí mismos impersonales, aunque la gente sensata ciertamente puede y debe -si quiere- responder a ellos de manera provechosa.

En lugar de personalizar un suceso o evento: "*Éste es mi triunfo*", "*ése fue mi error*", "*éste es mi amargo infortunio*", y sacar terribles conclusiones acerca de nosotros mismos o de la naturaleza humana, observemos cómo podemos utilizar para nuestro bien algunos aspectos de ese acontecimiento, preguntándonos: *¿No habrá en él algún beneficio implícito que no resulta evidente en apariencia, pero que un ojo entrenado y avizor sí puede discernir?* Prestemos suma atención; convirtámonos en sabuesos del espíritu... Quizás haya una lección trascendente que podamos extraer y aplicar a acontecimientos similares en el futuro incierto...

A pesar de cuán deplorables puedan parecernos los acontecimientos, nada nos impide buscar en ellos posibilidades ocultas y superiores. Es falta de imaginación creadora no hacerlo. Pero explorar tales posibilidades exige mucho valor, pues la mayor parte de las personas que nos rodean persistirán en interpretar superficialmente los acontecimientos, en los términos más toscos y miopes: éxito o fracaso, bueno o malo, correcto o incorrecto... Y estas categorías humanas simplistas y polarizadas dialécticamente, ocultan interpretaciones más creativas -y útiles- de los acontecimientos, las cuales son mucho más provechosas e interesantes, y sobre todo trascendentes.

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

Hay siempre un tiempo para la planeación prudencial, y para prepararnos para las situaciones por venir (**prospectiva** y no banal *'futurismo'*mágico). La adecuada preparación para el futuro consiste en desarrollar buenos hábitos personales. Y esto se alcanza persiguiendo consciente y activamente el Bien en todos los pormenores de nuestra existencia cotidiana, y examinando con regularidad nuestros motivos para asegurarnos de que están libres de impedimentos del temor, la codicia y la desidia. Si hacemos esto, no seremos arrastrados por los acontecimientos externos, en apariencia azarosos, aleatorios y arbitrarios...

Entrenemos entonces nuestras intenciones, en lugar de continuar engañándonos al pensar que podemos manipular los eventos externos. La meditación y la oración nos ayudan; practiquémoslas con hondura... Y busquemos ante todo el *consejo divino* a través de la *Fe*, cuando la aplicación de la simple *razón* no nos haya dado ninguna respuesta; cuando ya hayamos agotado otros medios humanos... He aquí la **prolepsis** o anticipación intuitiva y pregustativa de la Luz espiritual que todo lo dilucida.

Acaso vale interpelarse *mayéuticamente*: ¿Qué es un acontecimiento realmente *'bueno'*? Y, en este mismo orden de ideas: ¿qué es un acontecimiento *'malo'*? ¡No existe una cosa semejante, rotulada! ¿Qué es una persona *'buena'*? Es aquélla que ha alcanzado la serenidad gracias a que ha desarrollado el hábito de preguntarse en toda ocasión: "**¿Cuál es la acción correcta en este momento?**" Y alumbrarse (darse a luz) a sí mismo -con sabio y libre albedrío- mediante un profundo intento de respuesta...

XXXVII

Nunca reprimas un impulso generoso y servicial

Sigamos todos nuestros impulsos genuinamente generosos. No los pongamos en duda, en especial cuando un amigo nos necesite, actuemos en su favor sin dilación. ¡No vacilemos! No permanezcamos nunca ociosos especulando acerca de los posibles problemas o peligros insolubles. Mientras permitamos que nos guíe la auténtica racionalidad (sensatez), estaremos seguros. De hecho, es nuestro deber principal estar al lado de nuestros amigos en sus momentos de necesidad con integral solidaridad.

XXXVIII

Define claramente qué tipo o paradigma de Persona anhelas ser...

Preguntémonos pecho adentro: *¿Qué tipo de persona anhelas ser? ¿Cuáles son nuestros Ideales personales más hondos? ¿A quién realmente admiramos? ¿Y cuáles son los rasgos esenciales y especiales de las personas (paradigmas) a las que quisiéramos imitar?*

Es tiempo de dejar de ser imprecisos. Identifiquemos clara, diáfana, qué tipo y prototipo de Persona anhelas llegar a ser. Si llevamos un diario (excelente ejercicio de auto-conocimiento o introspección), escribamos en él a qué aspiramos -con hondo calado y alto bordo-, para poder tomar como referencia esta auto-definición. Describamos con precisión la actitud que deseamos adoptar,

y adaptar, para poder mantenerla a toda costa cuando estemos solos o en compañía de otras personas.

XXXIX

Procura hablar solamente con buena intención...

Es preciso prestar honda atención a la importancia moral de nuestros *actos* y sus efectos colaterales. Pero quienes realmente buscan vivir una vida superior, también llegan a comprender el poder moral de las *palabras*, ya potenciales acciones.

De hecho, uno de los signos más claros de una vida sabia es la escrupulosa atención que se concede a las palabras. ***¡La palabra es el Hombre!*** Y, por tanto, perfeccionar al máximo nuestra manera de hablar es una de las piedras angulares de un programa espiritual auténtico.

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

Si es necesario, guardemos silencio la mayor parte del tiempo o procuremos hablar poco. Aunque hablar no es bueno ni malo en sí mismo, es muy común que la gente hable sin cuidado; es preciso, por consiguiente, estar en guardia. Las conversaciones frívolas o superficiales son dañinas; además, no es decoroso ser un parlanchín o charlatán, mercachifle...

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

No es necesario restringirnos a hablar sobre elevados temas todo el tiempo, pero debemos ser conscientes de que la charlatanería que pasa por una discusión de valor tiene un efecto corrosivo o desgastante y vulgarizador sobre nuestros propósitos superiores (lo que sucedía a los sofistas y corrigió Sócrates). Cuando conversamos acerca de cosas triviales, nos volvemos frívolos o epidérmicos, pues nuestra atención es acaparada por tales asuntos, y nos terminamos convirtiendo en aquello a lo que prestamos atención. Nos tornamos mezquinos cuando participamos en discusiones interminables acerca de otras personas o autores... En especial, debemos evitar culpar, elogiar o comparar excesivamente unas personas con otras.

Y cuando advirtamos que el conversatorio en el que participamos degenera en vulgar palabrería (la **'episteme'** o conocimiento riguroso se degrada a **'doxa'** u opinión superficial), tratemos -en la medida de lo posible-, de reorientarla hacia temas más altos y constructivos. Pero si nos encontramos entre personas extrañas e indiferentes, limitémonos a permanecer en elocuente silencio meditativo... Seamos, en todo caso, de buen talante y disfrutemos de una buena sonrisa cuando sea sincera y conveniente, pero evitemos el tipo mediocre de risotadas descontroladas que degeneran con facilidad en vulgaridad o malevolencia. Congraciémonos *con*, pero nunca nos riamos *de*...

Cuando sea posible, evitemos hacer promesas vanas, que no cumpliremos, cayendo en la grave falta del perjurio... ¡Procuremos nunca fallar a la **palabra empeñada!**

XL

Procura mantenerte alejado de la mayoría de las diversiones populares...

La mayor parte de los pasatiempos que pasan por diversiones legítimas son inferiores o tontas, y sólo satisfacen o explotan las debilidades y ligereza de la gente. Por tanto, evitemos ser uno más de la muchedumbre que se complace en tales entretenimientos. Nuestra vida es demasiado corta y tenemos mucho por hacer que aporte verdaderamente a la Humanidad. Seleccionemos o filtremos las imágenes e ideas que permitimos que entren en nuestra mente. Si nosotros mismos no elegimos con rigor los pensamientos y las imágenes a las que nos exponemos, alguien lo hará por nosotros y sus motivos seguramente no sean los más elevados...Caer imperceptiblemente en la vulgaridad (ramplonería, ordinarietà) es la cosa más fácil del mundo, porque el que no avanza, retrocede. Pero no es necesario que esto ocurra, si estamos decididos a no malgastar miserablemente nuestro tiempo libre y nuestra atención en tonterías y bagatelas...

XLI

Sé cuidadoso al escoger y cultivar tus amistades

Independientemente de las creencias de cada uno, las personas no siempre viven según los Valores espirituales auténticos. Por consiguiente, seamos muy cuidadosos al escoger nuestras amistades. Ya se ha vuelto un refrán popular el sabio aforismo del poeta Menandro: "**¡Las malas amistades corrompen las buenas costumbres!**"Es humano imitar los hábitos de quienes nos rodean, sobre todo los malos; inadvertidamente adoptamos sus intereses, sus opiniones, sus valores e incluso su forma contagiosa de interpretar las cosas. Aun cuando muchos presentan '*buenas intenciones*', es posible también que ejerzan una influencia perjudicial e incluso nefasta (letal) sobre nosotros, porque no saben distinguir entre lo que es realmente importante y lo que no lo es... Construirse una escala y/o jerarquía de Valores.

Es preciso ser cauteloso sin ser receloso: Sólo porque algunas personas se muestran amables con nosotros, esto no significa que debamos pasar y dilapidar nuestro tiempo con ellas. Sólo porque nos busquen y muestren mucho interés por nosotros o por nuestros asuntos, esto no significa que debamos relacionarnos en intimar con ellas. Seleccionemos, por tanto, cuidadosamente a nuestros amigos, colegas y vecinos, pues todas estas personas pueden tener un efecto negativo sobre nuestra misión. El mundo está cuenta con gente agradable y talentosa; y la clave es estar en compañía sólo de quienes nos elevan y despiertan lo mejor de nosotros mismos. Pero recordemos que la **influencia moral** es una calzada de doble vía, y que por ello debemos asegurarnos también de que nuestros **pensamientos, palabras y actos(cuya sumatoria es el 'Logos' y el 'Ethos')** ejerzan una influencia positiva sobre quienes nos rodean. La verdadera prueba de la *excelencia personal* reside en la atención que prestamos a los pormenores cotidianos -a menudo ignorados- de nuestra *conducta moral*.

Preguntémonos, pues, con regularidad y franqueza: *¿Cómo afectan mis pensamientos, palabras y actos a mis amigos, a mi cónyuge, a mi vecino, a mi hijo, a mi jefe, a las personas a mi cargo y a mis conciudadanos? ¿Estoy poniendo todo de mi parte para contribuir al progreso espiritual de todos aquellos con quienes me relaciono cada día?*" Entonces, esforcémonos por despertar lo mejor en los demás, convirtiéndonos nosotros mismos en un paradigma, intachable ejemplo o dechado referencial, no por vana satisfacción de sí mismo, sino por la edificación del prójimo.

XLII

¡Cuida tu cuerpo, pero nunca lo exhibas vulgarmente!

Respetemos las necesidades básicas de nuestro cuerpo (sentido profundo de la 'corporeidad'), proporcionándole los mejores cuidados para promover su salud y vitalidad. Démosle todo lo que requiere, incluyendo alimentos y bebidas saludables, trajes dignos y un hogar cálido y acogedor. Sin embargo, no utilicemos nuestro cuerpo como pretexto o señuelo (carnada) para el espectáculo o el lujo y la banalidad, en tiempos en que se estila aquello tan degradante: *'Lo que no se exhibe, no se vende'...*

XLIII

¡Evita el sexo casual e irresponsable!

Evitemos el sexo casual o momentáneo y, en particular, las relaciones sexuales antes del matrimonio (tanto las mujeres como los varones). Esto suena mojigato y timorato, pero es una convicción comprobada a través del tiempo de demostrar respeto por nosotros mismos y por los demás, aunque sea el blanco de la burla y el sarcasmo...

No obstante, si conocemos a alguien que mantenga relaciones sexuales pasajeras y promiscuas, no tratemos de convencerlo a fuerza de simples ideas a manera de santurronerías, sin negociar por ello nuestros criterios responsables.

XLIV

Abstente de defender a ultranza tu reputación o tus intenciones...

No temamos nunca a la injuria verbal o a la crítica mordaz; sólo quienes son moralmente débiles se sienten presionados a defenderse o justificar sus acciones ante los otros. Dejemos que la calidad de nuestros actos rectilíneos hable por nosotros; de hecho, no podemos controlar -aunque quisiéramos- las opiniones que los demás se forjan sobre nosotros, y ese estéril esfuerzo sólo nos demerita.

Así, si alguien nos dice que otra persona se ha expresado mal de nosotros, no nos preocupemos por presentar excusas o descargos, defendiéndonos; basta con sonreír y replicar serenamente: *"Supongo que esa persona no conoce mis demás defectos. De lo contrario, ¡no hubiera mencionado sólo éstos!"* Sin caer, obviamente, en la *falsa humildad*, un vicio peor...

XLV

¡Compórtate siempre con Dignidad insobornable!

Procuremos comportarnos siempre como si fuésemos personas dignas, independientemente del lugar en que nos encontremos, custodiando la unidad y coherencia de vida en todos sus ámbitos. Aun cuando el comportamiento de la mayoría de la gente es dictado por lo que sucede a su alrededor, sigamos patrones o referentes más elevados. Preocupémonos por evitar fiestas o juegos donde la parranda y la juerga irresponsables -incluso la orgía o el aquelarre- sean la moda y hasta la norma... Si nos encontramos en un evento público (verbena), procuremos permanecer aferrados a nuestros propósitos e Ideales más elevados, transmutando inclusive lo negativo en posibilidad de crecimiento, evitando caer en dicotomías, y dualidades maniqueas o esquizofrénicas en que nos desdobleemos bestialmente...

XLVI

Desarrolla tus Ideales y aspiraciones personales a través de la imitación de elevados Arquetipos o Paradigmas de comportamiento...

Una de las mejores maneras de elevar nuestro espíritu de forma inmediata es hallar **Modelos** valiosos de comportamiento moral que podamos imitar o seguir en la medida de nuestras posibilidades. Si tenemos la valiosa oportunidad de conocer a una *persona virtuosa* -más que célebre, famosa o popular-, no nos tensionemos; invoquemos más bien los rasgos de las personas a quienes profesamos mayor admiración y apropiémonos sus Valores, adoptemos y adaptemos su discurso moral, su carácter ('*ethos*') y estilo definidos, y ante todo su comportamiento moral, como si fuesen los nuestros: **su Rostro y su Rastro**... No hay nada de falso o postizo en introyectar estas **Virtudes** (más que simples Valores), pues todos llevamos la semilla de la grandeza dentro de nosotros, pero necesitamos tener imágenes concretas como puntos de referencia para que pueda ella germinar adentro de nosotros...

Al mismo tiempo, conocer a una persona de grandes méritos no significa que debamos sentirnos abrumados. Las personas son sólo personas mortales con falencias, independientemente de su talento y su influencia, por reconocidos que sean... ¡No mitifiquemos nunca a nadie, convirtiéndolo en fetiche y menos fanteche!

XLVII

Procura ser discreto y moderado en tu conversación...

Darse importancia a sí mismo no es la forma de ser del verdadero sabio o docto (más que doctor)...Y nadie disfruta de la compañía de un fatuo fanfarrón. Por consiguiente, no agobiamos a los demás con relatos dramáticos acerca de nuestros logros y hazañas; a nadie le importan tanto nuestras historias, anécdotas y aventuras dramáticas, aun cuando las soporten por un tiempo por amabilidad. Hablar con frecuencia y en exceso de nuestros propios méritos es fatigante y pomposo e infla el ego neciamente.

No es preciso convertirse en el payaso del grupo; tampoco necesitamos recurrir a otros métodos indelicados para convencer a los demás de que somos inteligentes, sofisticados o afables. Acreditémonos por nosotros mismos, con sencillez y sobriedad humilde... Las conversaciones agresivas, triviales u ostentosas deben evitarse a toda costa, pues ellas sólo contribuyen a rebajarnos en la estima de nuestros conocidos.

Asimismo, muchas personas condimentan su conversación con obscenidades procaces o morbosidades para comunicarle fuerza e intensidad a su discurso, o simplemente para incomodar y fastidiar a los demás. Rehusemos tajantemente participar en tales conversaciones. Y cuando la gente que nos rodea comience a deslizarse hacia conversaciones indecentes y desprovistas de propósito serio, abandonemos o escabullámonos del lugar -si es posible- o, al menos, guardemos grave silencio y dejemos que nuestra autoridad moral evidencie que este tipo de conversaciones soeces y ramplonas nos ofende.

XLVIII

Prefiere la satisfacción perdurable a la gratificación inmediata y facilista...

Dejemos que predomine la auténtica **Racionalidad**. Inculquemos el hábito de la deliberación o sano cuestionamiento y disputa, sin rodar a estériles discusiones, que en lugar de elevarnos a la altura del tema, degradan éste a un bajo nivel de curiosidad. Practiquemos más bien al sutil arte de comprobar si cada cosa es en realidad buena o no. Aprendamos a aguardar y evaluar, en lugar de reaccionar siempre a partir del instinto inculto. La espontaneidad no es en sí misma una virtud.

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

Si, una vez considerado con serenidad, advertimos que si cedemos a este placer lo lamentaremos después, abstengámonos de él y disfrutemos de nuestra prudencia y sensatez. Reforcemos el triunfo de nuestro carácter moral; y esto nos fortalecerá sobremanera, enseñoreándonos de nosotros mismos. **"Sustine et abstine!" (= '¡Soporta y abstente!')**

XLIX

Asume siempre y en todo una clara posición...

Una vez que hayamos deliberado y decidido que determinada acción es correcta y benéfica, nunca tratemos de desacreditar nuestros propios juicios. Reafirmémonos en nuestra decisión. Es probable que algunas personas interpreten mal nuestras intenciones y que, incluso, nos reprueben. Pero si, de acuerdo con nuestro buen juicio (*'sindéresis'*= discreción), estamos actuando correctamente, no tenemos nada qué temer. Asumamos siempre y en todo una clara posición; no seamos cobardemente indecisos (pusilánimes) o falsamente '*prudentes*'... Practiquemos la auténtica *Prudencia* (*'phrónesis'*, '*auriga virtutum*' = '*rienda de la vida*') para tomar acertadas decisiones.

L

La buena formación y la lógica asumen cada una su lugar...

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

Cuando cenemos con otras personas, seamos conscientes no sólo de cuánto disfruta nuestro cuerpo de las delicias naturales que se nos ofrecen, sino de cuán importantes son las actitudes y la delicadeza en los gestos (sin poses postizas y ficticias), más que la simple urbanidad y las '*buenas maneras*' para quedar bien ante los demás...

LI

El dominio de ti mismo depende de que seas siempre honesto y fiel contigo mismo...

Conozcamos primero quiénes somos (*'autognosis' socrática*) y de qué somos capaces, bueno y malo... De la misma manera en que nada grande se crea en un instante, el perfeccionamiento de nuestros talentos tampoco surge de repente por arte de magia. Siempre estamos aprehendiendo y siempre madurando. Es correcto, por tanto, aceptar y asumir retos y metas a corto, mediano y largo plazo; ésta es la manera de progresar al siguiente nivel de *desarrollo intelectual, físico, moral y espiritual*.

Pero no nos engañemos: si tratamos de ser algo o alguien que no somos, despreciamos nuestro propio ser y no nos desarrollamos en aquellos ámbitos en lo que habríamos podido sobresalir naturalmente. Porque cada uno tiene su propia **Vocación** o llamado dentro del Orden divino. Escuchemos la nuestra y sigámosla fiel y tenazmente.

LII

Procura proteger a toda costa tu sensatez y lucidez ('recta racionalidad')...

Así como al caminar estamos atentos a no tropezar y lastimar nuestros pies, debemos tener el mayor cuidado de no dañar -de ninguna forma- la más alta facultad de nuestra *alma* (mente). La vida virtuosa depende primero y ante todo de un conocimiento profundo y sapiencial, Y si protegemos nuestra *inteligencia* en su etimología fontal (**'Logos'** más que simple racionalidad), ella nos protegerá y librará de muchos errores, haciéndonos libres.

LIII

Procura observar siempre la adecuada ecuanimidad y la moderación (templanza)...

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

Cuando carecemos de entrenamiento moral (*'ascesis'*) podemos ser inducidos fácilmente al exceso. En el caso de los zapatos, por ejemplo, muchas personas se ven tentadas a comprar zapatos muy elegantes y exóticos, cuando todo lo que se necesita es calzado cómodo, durable y a la medida. Y cuando caemos en cualquier exceso, así sea levemente, este impulso se acumula y podemos perdernos en nuestros caprichos y apegos pasajeros.

LIV

¡La rectitud (autenticidad) y la belleza interior valen más que las apariencias!

Las mujeres se ven especialmente agobiadas por la atención que reciben a causa de su apariencia... Desde su juventud, son aduladas y cortejadas por los varones o valoradas únicamente en términos de su apariencia meramente externa. Infortunadamente, esto puede llevar a una mujer a creer que sólo está hecha para dar placer a los hombres con su sensualidad, y entonces sus verdaderas dotes interiores tristemente se atrofian. Puede sentirse presionada a dedicar demasiado tiempo y esfuerzo a aumentar su belleza exterior, y a distorsionar y sofisticar o maquillar su ser natural para sólo agradar a otros, desertando de su ser...

Es lamentable ver que mucha gente -tanto varones como mujeres- cifra toda su atención en el manejo de su apariencia física y de la impresión e impacto que causa en los demás, buscando descrestarlos... Pero quienes buscan vivir verdaderamente una vida sabia llegan a comprender

que, aunque el mundo entero pueda recompensarnos por razones equivocadas o superficiales -tales como nuestra prestancia física, la familia hidalga de la que provenimos y accidentales cosas semejantes-, lo que importa en realidad es quiénes somos en nuestro interior -lo que crece adentro-, y en qué tipo de buena *Persona* nos estamos convirtiendo.

LV

El alma (mente) es más importante que el cuerpo...

Quienes carecen de disciplina y temple moral dedican una desmedida cantidad de tiempo a su cuerpo. Procuremos, más bien, realizar las funciones animales espontáneamente; toda nuestra atención debe estar puesta en el cuidado y desarrollo de nuestra *alma*, que abarca y plenifica la *razón*, pues a través de ella podemos comprender las sabias leyes de la Madre Naturaleza.

LVI

El maltrato proviene de las falsas impresiones y percepciones...

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

Y si otra persona llega a una conclusión equivocada a partir de una falsa impresión o sensación, es ella quien más sufre y no nosotros, porque es ella quien está desorientada en su espejismo o quimera. De hecho, cuando alguien interpreta una proposición verdadera como si fuese falsa, la proposición misma no sufre; sólo la persona que sostiene una opinión equivocada se engaña, y en esa justa medida se lesiona. Cuando comprendamos esto con *claridad y sensatez*, será mucho menos probable que nos sintamos ofendidos por otros, incluso si ellos nos vilipendian u ofenden gravemente. Podemos entonces decirnos serenamente: "*Eso le pareció a esa persona, pero eso es sólo su impresión*"....

LVII

Dialéctica existencial: ¡Todo en la vida tiene dos caras y/o asideros!

Todo en la vida tiene dos manijas o asideros: una que permite manejarlo y otra que no, su envés y su revés... Si, por ejemplo, un hermano nos trata mal, no tomemos la situación por el asa del resentimiento y menos de la injusticia, porque no podremos soportarla, y nos amargaremos mucho. Hagamos lo contrario: tomemos la situación o coyuntura por la manija de los lazos familiares. En otras palabras, concentrémonos en el hecho de que es nuestro hermano, que crecimos juntos, y que por ello tenemos un vínculo perdurable e inquebrantable. Al considerar la situación de esta manera, la comprenderemos correctamente y preservaremos nuestro equilibrio y armonía, rescatando más lo que nos une a ella que lo que nos separa....

LVIII

Procura pensar siempre con claridad (diafanía: lucidez y sensatez)...

La existencia vivida y asumida con *Sabiduría* es una vida resplandeciente de auténtica racionalidad. Es importante aprehender a pensar con claridad y coherencia. Pero pensar con lucidez no es una empresa casual; requiere un entrenamiento adecuado y persistente. Y la claridad del *pensamiento* es lo que nos permite también dirigir apropiadamente nuestra *voluntad*, aferrarnos a nuestro

verdadero propósito, y descubrir las estrechas interrelaciones que tenemos con los demás, y al mismo tiempo los deberes que se desprenden de estos vínculos. Toda persona debe aprehender a identificar el pensamiento confuso y falaz (*sofismasy argucias*). Aprehendamos, pues, a realizar deducciones legítimas e *inferencias*, para evitar llegar a conclusiones infundadas, inmediatistas y facilistas...

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

Ahora bien, tomemos otro ejemplo: "*Hablo de manera más persuasiva que tú, por consiguiente, soy mejor que tú*"... A todas luces, de esta afirmación sólo podemos concluir: "*Hablo de manera más persuasiva que tú, por consiguiente, mi discurso tiene más eficacia que el tuyo*" (relación dialéctica afirmación-razón)...

Pero recordemos bien despiertos: nuestro carácter (*'ethos' endógeno*) es muy independiente de nuestras posesiones y de nuestra forma de expresarnos (cosas exógenas por bellas que sean). Tomemos el tiempo para estudiar con asiduidad el pensamiento claro y traslúcido (que deja pasar la Luz), y no nos dejemos enredar ni engañar y tramar. Una educación fuerte en una auténtica **Lógica** (que contenga de fondo del '*Logos*' = *Pensamiento* que se traduce en la *Palabra* y en la *Acción*), y en las reglas de la argumentación eficaz nos puede ser de utilidad (más allá de malabarismos retóricos, silogísticos y tautológicos o repetitivos en que a veces se reduce la filosofía). Yo voy contra los *académicos* puramente especulativos epicúreos cuando se tornan hedonistas vulgares, sin una clara escala de Valores, para quienes todo conocimiento es relativo y llevan vida de gusanos, sin piedad ni santidad ni honra a la Divinidad... Agnosticismo académico de inútiles, flojos y refinados '*intelectuales*' que sólo buscan el lucimiento de los enunciados y silogismos tramadores, sofistas que no discernen la Verdad y se reducen a charlatanería.

Sólo entre virtuosos se presenta la verdadera amistad (= gr.: '*philia*'), que sabe discriminar lo bueno de lo malo, según la Educación griega (= '*Paideia*'). Primero, nada nos es más entrañable que nuestro propio 'yo'... para que en las relaciones sociales interpersonales proyectemos la lealtad, la paciencia, la beneficencia, según el profundo desarrollo personal del **albedrío**.

LIX

¡Atrévete a llamar a todas las cosas por su verdadero nombre! (Total veracidad: 'Parresía')

Cuando llama a las cosas por su verdadero nombre, las comprendemos correctamente sin añadirles información o juicios que no están allí. *¿Alguien se baña con rapidez?* No aseveremos que se baña mal, sino rápidamente. Describamos la situación tal como es, y no la filtremos y empañemos a través de nuestros ojos turbios o miopes... *¿Alguien bebe mucho vino?* No nos aventuremos a afirmar que es ya un alcohólico, sino que bebe demasiado. A menos que ya tengamos un completo conocimiento de su vida, ¿cómo podemos saber que es un caso patológico?

No corramos el peligro de que las apariencias nos engañen y terminemos construyendo teorías e interpretaciones, e hipótesis o suposiciones basadas en las distorsiones creadas por el hábito de nombrar errada y precipitadamente las cosas. Demos nuestra aprobación sólo a las cosas que son *realmente* verdaderas.

La auténtica **elocución** -sin medias tintas-, expresada en la palabra certera y diáfana brota de un **pensamiento** recto, y se plasmará en una acción virtuosa, completando y plenificando el sentido cabal del '**Logos**'... base del propósito (gr.: '*prothesis*') claro en la vida. Se aspira así a la *Perfección* o predisposición hacia lo más excelente (del lat.: 'cielo') y principal... He aquí un Hombre amasado de modestia socrática que sabe a qué ha venido a la existencia ('Suma Filosofía')... *¡Esto sólo tengo que decirte!* Sin esto medular, permaneceremos en la ignorancia. Ésta es la máxima 'Lógica' filosófica.

LX

***La Sabiduría se revela a través de la acción (en todas las esferas de la vida = 'praxeología'),
y no de simples palabras...***

No nos auto-declaremos sabios ni discutamos nuestras aspiraciones espirituales con personas que no las aprecian en su justo Valor. Expresemos nuestro carácter ('*ethos*') y nuestro compromiso con la nobleza espiritual a través de nuestros actos coherentes.

La incongruencia o incoherencia es la peor confusión, pues para Sócrates quien conocía la Justicia no debiera en conciencia cometer ningún acto injusto.

LXI

Si quieres probar tu resistencia ('resiliencia'),

hazlo todo primero para ti mismo, no para quedar bien con los demás...

No nos hinchemos neciamente de orgullo si conseguimos satisfacer nuestras necesidades a bajo costo. De hecho, la primera tarea de quien desea *vivir sabiamente* es liberarse de los límites tan estrechos del egoísmo.

Consideremos cuánto más austeros que nosotros son las personas marginadas y excluidas -los *empobrecidos*-, y cómo soportan las tribulaciones con mayor fortaleza y heroísmo. Y reclaman *justicia* ('*dikaios*'). Si queremos desarrollar la capacidad de vivir sencillamente, hagámoslo para nosotros mismos, en silencio, y no para impresionar a los demás.

LXII

La Sabiduría depende de la disciplinada atención que prestas a todos tus actos...

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

Pero las personas verdaderamente sabias comprenden que nosotros somos -al mismo tiempo- la fuente de todo lo bueno y de todo lo malo que nos ocurre. Por consiguiente, ellas no recurren a culpar y a acusar a los demás, ni tampoco sienten el impulso de convencerlos de que ellas son personas valiosas, especiales o distinguidas. Si una persona sabia enfrenta un reto o desafío, busca dentro de sí misma la *Luz*; si alguien la elogia, sonrío en silencio para sí misma y no se conmueve con suficiencia; y si es objeto de injuria, no siente la necesidad de defender su buen nombre o reputación.

La persona sabia actúa cuidadosa y cautelosamente, y supone que todo está bien sin que sea absolutamente seguro. Armoniza sus anhelos con la vida tal como es y se presenta, y busca evitar

sólo aquellas cosas que obstaculizan su capacidad de ejercitar adecuadamente su voluntad. Practica la *moderación o templanza* ('*sophrosyne*') en todos sus asuntos; si parece ignorante o sencilla ante los demás, eso no le preocupa en absoluto. Sabe que sólo debe cuidar de sí misma y preocuparse por la dirección de sus propios deseos y anhelos...

LXIII

Encarnar y vivir la Sabiduría es más importante que saber y discursar

(especular y hablar) acerca de ella...

Si alguien trata de impresionarnos con sus conocimientos acerca de los escritos e ideas de un gran pensador o filósofo, pensemos que lo importante no es sólo poder hablar con fluidez acerca de temas abstrusos o abstractos. Lo esencial es comprender la Madre Naturaleza y adecuar nuestras intenciones y acciones a las cosas tal como son. Asimismo, la persona que comprende verdaderamente los escritos o preceptos de un gran erudito, es aquél que verdaderamente aplica sus enseñanzas en todos los planos de su vida (**'praxeología'**). Porque existe una abismal diferencia entre decir cosas valiosas y profundas, y hacerlas realidad en la '*praxis*' cotidiana.

Por consiguiente, no concedamos demasiada importancia a la mera erudición academicista. Imitemos más bien el ejemplo de las personas cuyos actos concuerdan con los *Principios y virtudes* que profesan.

LXIV

Aprende a aplicar puntualmente los Principios básicos a las circunstancias particulares, de acuerdo con la Madre Naturaleza...

Comenzamos a vivir sabiamente cuando aprehendemos a poner en práctica *Principios* tales como '*no mentir*'. El *segundo* paso consiste en demostrar la verdad de los Principios: ¿por qué no debemos nunca mentir! El *tercer* paso -que relaciona a los dos primeros- es indicar por qué las explicaciones bastan para justificar los Principios.

Aun cuando el segundo y el tercer paso son valiosos, el *primero* es el más importante, pues es muy fácil y común mentir -aunque sea '*piadosamente*'-, mientras se demuestra con aguda inteligencia que mentir es siempre malo.

LXV

¡Procura comenzar a vivir tus Ideales hoy mismo!

Ha llegado entonces el momento decisivo de ser serios acerca de la vivencia de nuestros máximos *Ideales*. Una vez que hayamos definido los *Principios* espirituales que anhelamos seguir, sujetémonos a estas *Reglas de Vida* como si fuesen leyes, como si de verdad fuese un pecado romperlas. Y no nos preocupemos vanamente de que los demás no compartan nuestras mismas convicciones. *¿Cuánto tiempo más podemos posponer nuestro anhelo de llegar a ser lo que más profundamente deseamos?* ¡Nuestro ser más noble no puede ya esperar más!

Pongamos en práctica cuanto antes nuestros *Principios*, ¡ahora mismo! Dejemos las excusas falaces y fáciles, y las demoras... Tantos pretextos y subterfugios. ¡Ésta es nuestra auténtica vida! Ya no somos niños...Cuanto más pronto nos dediquemos a nuestro programa-proyecto espiritual, más

felices seremos de veras. Y cuanto más aguardemos, más vulnerables a la mediocridad seremos, y nos sentiremos más invadidos por la vergüenza y el remordimiento porque sabremos que somos capaces de algo mejor.

Desde este mismo instante, prometamos no defraudarnos a nosotros mismos. Separémonos de la muchedumbre o el rebaño... Decidamos ser extraordinarios y virtuosos, y hagamos lo que debamos, podamos y anhelemos hacer, ¡ahora mismo!

.....

+ RESONANCIAS ADICIONALES DE LOS TEXTOS ORIGINALES

"Quienes saben ocuparse de sí mismos pasan una vida exenta de penas,
temores, tribulaciones, saneando todas sus relaciones humanas interpersonales...

Retornad a vosotros mismos ('epistrepsate autoi');

si regresas o te conviertes a ti mismo y sitúas los acontecimientos,

discernirás si ellos son independientes o dependientes de vosotros ('Diairesis' y 'Proairesis').

Al apartarse de los objetos exteriores, uno concentra sus esfuerzos en su propia persona ('proairesin')

y capacidades... Si vuelves y te consagras a ti mismo ('epistrepthes') alcanzarás la Paz.

Hay que meditar ('meletan'), escribir ('graphein') y entrenarse ('gymnazein')

en la realidad, asumir la prueba y el examen de lo real:

Quiera la muerte apoderarse de mí mientras medito, escribo y leo estos sabios proverbios.

Conversa contigo mismo y mantén esos pensamientos noche y día a tu alcance ('prokheira'),

ponlos por escrito y reléelos, rúmialos constantemente.

Toma notas de las cosas dichas ('hypomnemata') y consérvalas para ti mismo

como equipamiento o viático ('paraskeue') en las adversidades de la vida:

'*Dianoia kai Parrhesia*' = 'pensamiento y libertad plena de palabra'...

Para luchar contra la ira, procura no alimentar el hábito de la irascibilidad;

apacigua la primera manifestación;

es preciso comprometerse a no encolerizarse progresivamente

y al final de tu combate victorioso ofrece un sacrificio a Dios.

En cuanto a la pasión sexual, procura ni siquiera representarte ('anazographo')

las imaginaciones; no basta con la abstención externa, es preciso afrontar la situación

mediante un trabajo del pensamiento sobre sí mismo que nos autorregule y refrene,

canalizando nuestra pasión ('pathos');
evitemos el desahogo ('diakhysis') que pierde el control,
viviendo hacia el ser querido: '¡Mañana morirás!'
(...) Las dificultades revelan a los hombres. Por eso, cuando sobrevenga la prueba,
recuerda que Dios, cual entrenador te templa para alcanzar la corona.
Y te envía luego como explorador probado para anunciar la Verdad ('parresiasta')
sin dejarte paralizar por el temor; puedes sacar provecho de todas las dificultades y tribulaciones:
incluso quien me insulta ejercita mi paciencia, mi calma, indulgencia y moderación.
Deberías cantar en toda ocasión, y elevar un himno solemne por la facultad con que Dios te dotó:
la de descubrir y comprender estas perlas e implementarlas con método ('hodos').
Así como Dios vive para sí mismo, también nosotros podemos conversar con nosotros mismos
y saber prescindir de los otros, no perturbarnos con la manera de ocupar nuestra vida
frente a todos los acontecimientos positivos o negativos.
(...) Si quieres ser crucificado, no tienes más que esperar.
La *cruz* vendrá sola si parece razonable aceptarla; y si resulta oportuno,
habrá que tomarla y tu integridad se mantendrá incólume.
(...) Vivir consigo mismo; descansar en sí mismo en un estado de armonía ('apatheia');
meditar en la Razón ('Logos') de Dios sobre todas las cosas,
y alimentarse de pensamientos dignos de sí mismo.
He aquí cuatro criterios y pautas que caracterizan al docto que ha alcanzado la Sabiduría
para vivir con toda independencia.
¿No sabes que enfermedad y muerte vendrán a apoderarse de nosotros en cualquier momento?
¿En cuál circunstancia quieres que te sorprendan?
¡Si quieres que sea en una mejor ocupación que la presente, ejércela!
Controla insistentemente tus representaciones o fantasías...
El hijo de alguien ha muerto. Responde: eso no depende del ser humano, luego no es un mal.
El padre de alguien lo ha desheredado. Tampoco depende de nosotros, luego no es un mal.
Se afligió por eso... ¡Eso sí depende de uno, luego sí es un mal!
(...) Has venido aquí cual discípulo a una clínica,
para que te atiendan y sanen...
Y cuando retornes a tu casa (interior) no lo harás simplemente
como un académico diestro, sino como una *Persona cabal*

que ha sido sanado radicalmente (...)

El sabio -en el tejido de la Humanidad-
debe ser como el hilo rojo que asegura el lustre
y el esplendor del género humano, su plus y punta de lanza

(...) El auténtico filósofo ético es como el sol, cumple su revolución
todas las cosas, las más pequeñas y las más grandes.

(...) debe refugiarse en su reserva ('aidós'), relación profunda consigo mismo

En virtud de la cual se respeta sin tener nada qué ocultar
y, en consecuencia, sin ocultar nada de sí mismo; se trata de un estado de transparencia;
allí se atrinchera el sabio 'cínico', desnudo de mentira, a plena luz del día.

He aquí su casa, su puerta, su recámara, su aposento...

Vive a la vista de todos cual Hombre libre.

Es un explorador que anuncia la Verdad sin dejarse paralizar por el miedo
al extremo de señalar como enemigos a quienes no lo son,
ni dejarse perturbar o enturbiar la mente de ninguna representación engañosa...

Tal es su servicio a la Humanidad entera, marginado de los asuntos muy públicos,
aunque sostiene su verdad con convicción sobre la genuina felicidad y la desdicha,
la buena y la mala fortuna, la esclavitud y la Libertad...

¡Este es el cargo '*parresiástico*' más noble que está ejerciendo!

(...) Examina todo con la mayor seriedad, conócete a ti mismo, interroga a la Divinidad,
y sin Dios no intentes ninguna empresa!

Comienza por tomar un espejo y contemplarte y asumirte
en cuerpo y alma: debes cambiar por completo tu manera actual de obrar
no acusar a Dios ni al hombre, suprimir de raíz tus vanos deseos,
no procurar evitar sino lo que depende de ti,
extirpar la ira y la envidia, mantener cerrada tu puerta al mal.

Retoma tu casa y tu puerta con los guardias de tus aposentos
en medio de tus tinieblas (...)

Controla tu precario cuerpo y no tema al exilio,
porque allí donde vayas estarán el sol, la luna, los astros, los sueños,
las profecías y el coloquio con Dios.

Eres un explorador e investigador de todo para luego anunciar

la Verdad, sin dejarte paralizar por el temor (...)

Retorna a tu Casa interior

porque la guerra espiritual incumbe a todos los hombres,
y especialmente a ti...

Si Dios te adentra en este Camino no es para que te asesten golpes,
sino para llegar a la Plenitud:

Cuando estos te lleguen, en todos los sufrimientos que soportes,
Dios te ejercitará:

Resiste con temple y reciedumbre...

Golpeado como un asno, incluso llegarás a amar
a quien te golpea, como padre y hermano de todos (...)

Por eso, procura mantenerte al margen de todo lo que pueda distraerte;
permanece íntegramente al servicio de Dios,
sin dejarte encadenar por nada ni por nadie,
haciendo tu ronda como un médico y tomando el pulso a todo el mundo (...)

Presta este *Mayor Servicio* ('Diaconía') a las personas,
ejerciendo la vigilancia ('*episkopountes*'),
discerniendo y discutiendo a veces sobre la dicha y la desdicha,
la buena y la mala fortuna, la servidumbre y la Libertad verdaderas...

Y dormirás cada jornada con el corazón puro,
sabiendo que todos tus pensamientos son los de un amigo y servidor de Dios,
asociado a su Providencia, auténtico militante filosófico
que aspira a cambiar en algo el mundo ('*catástasis*'),
en combate espiritual abierto y permanente...

Debemos avanzar hacia la perfección por medio de la *palabra de Verdad* y la *enseñanza*:
Escuchar el '*Logos*' y recibir la '*Paradosis*', y *asumir una 'lexis'* o *estilo veraz de hablar*,
el arte ('tekne') vendrá después, *mediante la experiencia ('empeiria')* y *la práctica asidua ('tribe')*...

Ora: 'Condúceme, oh Dios, y tú, Designio divino',
y experimentar que nada te falta,
pues careces de pesar y temor, ¿no eres acaso plenamente libre?

Por eso en tu rostro no hay indicio de tristeza...

Sino de soberanía y realeza divina,

y el coraje de anunciar y decir la Verdad (*'parrhesiázesthai'*),
 cual ángel de la veracidad que testifica las cosas ciertas (veridicción)...
 Puedes demostrar que siendo honesto y bueno, llevando una vida simple,
 frugal y al aire libre que mantiene el cuerpo rebosante de salud.
 De hecho, la materia prima de tu trabajo es tu alma,
 vigilando sobre el movimiento de las representaciones:
 tendrás clarividencia con tus múltiples ojos:
 controlarás asentimientos precipitados, propensiones desconsideradas,
 deseos insatisfechos y fobias caprichosas (...)
 ¿Por qué entonces no tener el coraje de hablar con toda libertad
 a todas las personas, privilegiando la mirada sobre sí mismo
 y las propias falencias ('cuidado de sí mismo')?
 Lo cual no impide reprender y censurar (mediante la *Diatriba*)
 la ceguera de quienes pierden el norte moral...
 Tal es el Arte de vivir filosófico y moral (del *'Ethos'* o ser auténtico)...
 La *'Parresía'* o transparencia de la Verdad es el modo de relación consigo mismo,
 con la Madre Naturaleza, con los prójimos y con Dios mismo" (...)

('Diatribas', Libro I, 1.4.16.18.24-25; II, 14.18.23; 2, 20; III, 5.11.8.13.20.22.24-25.39; IV, 4, 8-18 y 6, 11-17, citado por Michel Foucault, 2009, 2010, 2011: pp. 284-285 y 303-332; pp.196, 205, 209, 242, 322-323, 341-342, 350, 404-405, 410-412.419-420, 434-436.455.477; 352-353; 1986: p. 21 –'Pláticas'-; 1987: pp. 46, 50, 55, 56, 57, 62, 63, 64, 82, 84, 88, 89, 145,147,148,156,159,160).

+ FUENTES BIO-BIBLIOGRÁFICAS:

Aguirre Monasterio, Rafael. "La teoría de Jesús como un predicador cínico". En: Revista *Estudios Bíblicos*, Universidad de Deusto, 2003, pp. 3-25.

Borda-Malo E., Santiago (1997 / 2004). "Conciencia" (Cuadernos de Filosofía, Humanidades y Ética). Tunja : autoedición. Números 04-39-42 / 1997 y 2004, dedicados a Epicteto, Séneca, Marco Aurelio y José Ingenieros.

Epicteto (1957/1963). "Pláticas por Arriano" (Texto bilingüe griego-castellano). Barcelona : Alma Mater. 2 Volúmenes.

_____ (1995). "El Arte de vivir: Manual de Vida". Bogotá : Norma.

Epicteto y Hadot, Pierre. (2015). "*Manual para una vida feliz*". Madrid : Errata naturae. 246 p.

Ferrater Mora, José (2001). Diccionario de Filosofía. Barcelona : Ariel. Tomo 2, pp. 1033-1034.

Foucault, Michel (1986). "El uso de los placeres (Historia de la sexualidad II)". México : Siglo XXI. 238 p.

_____ (1987). "La inquietud de sí (Historia de la sexualidad III)". México : Siglo XXI. 232 p.

_____ (2009). "El gobierno de sí y de los otros I". Buenos Aires : Fondo de Cultura Económica. 429 p.

_____ (2010). "El coraje de la Verdad: El gobierno de sí y de los otros II (Testamento de la Parresía)". Buenos Aires : Fondo de Cultura Económica. 402 p.

_____ (2011). La hermenéutica del sujeto. Buenos Aires : Fondo de Cultura Económica. 539 p.

Ingenieros, José. (1973). "El hombre mediocre". Buenos Aires : Losada, 7a ed.

_____. (1972). "Hacia una Moral sin dogmas", Buenos Aires : Losada, 5a ed.

_____. (2002). "Las fuerzas morales", Buenos Aires : Losada, 17 ed.

Reale, Giovanni y Antiseri, Dario (2010). Historia de la Filosofía (Filosofía pagana antigua). Bogotá : Universidad Pedagógica Nacional-San Pablo. Tomo 1, pp. 508-511 y 519-522).

APÉNDICE

EPICTETO, UN HOMBRE RECTILÍNEO, CABAL Y LIBRE... INSOBORNABLE

"¡La palabra es el Hombre!" (Mi papá epictetiano)

... Te debía un poema ha mucho tiempo, compañero de anda-dura

en pos de la suma *Sabiduría*...

- ¿Qué decir de ti sin atentar contra tu escueto y perviviente Icono?

¿Qué atreverse a escribir, si tú preferiste ser '*ágrafo*',

porque acaso es mejor no escribir

cuando ya se hablado y escrito demasiado?!

Conste: Te estoy ya traicionando miserablemente

porque no necesitas ser explicado y re-interpretado hoy...

¡Pues por ti mismo te acreditas con creces!

Te contemplo en el detalle de '*La Escuela de Atenas*' de *Rafael Sanzio*,

y quedo asombrado, conmocionado,

y me sobra esta *Estampa* y *silueta* sin adornos:

puro nervio y fibra espiritual...

Intento apenas bucear en ella y luego balbucear tu *Semblanza y Perfil*

(la más reacia a biografía convencional y nauseabunda,
y a cursis perfiles de 'facebook' porque tú no eres 'celebridad'):

Una flor de loto impoluta y fragante

flotando en medio del muladar del imperio romano y su feudalismo nauseabundo;

esclavo convertido a pulso en servidor de la Verdad,

la santa *Parresía*,

sublime sumatoria de *Contemplación y Profecía*.

Dicen que tu mismo nombre traducía 'apéndice'...

Por eso pesa tanto tu ausencia en todo, cuando no te nombran

aunque sea como un 'anexo' imprescindible:

franco siempre y lanza en ristre, sin precio ni mordaza,

-incluso irónico-como tu Maestro Sócrates...

Insobornable, con tu Verdad traslúcida

a flor de piel en tus limpias manos,

autenticidad transpirada

que en el alma humana insuflabas...

Maestro a pie enjuto como *Diógenes*,

a quien perversamente rotularon y estigmatizaron como 'cínico'...

Tú eras '**EL HOMBRE**' cabal que él buscaba,

con su candil en la mano, a pleno mediodía,

o el mismísimo **Sol** que le opacaba el insensato emperador Alejandro en su escampadero-tonel...

¡Un *epíteto* espiritual y profético

-parresiástico- perfecto!

Tú también viviendo casi en un cambuche o choza, a la intemperie,

con tus puertas de par en par abiertas,

transparente siempre y enseñando gratis:

con tu única credencial del '**Arte de vivir**',
diamantino y monolítico '**Manual de Vida**'...

Y yo quedo saciado en él,
y la demás filosofía se me antoja vil cháchara trillada y manoseada,
una gran e insoportable tautología...

¡y tan amordazada y vendida al mejor postor!

¡Hoy miserable subasta de canibalismo ideológico!

Exclamo esto con *Paul Feyerabend* y *Émil Cioran*, dos almas gemelas de la tuya,

pero también de la mía iconoclasta:

'Adiós a la filosofía',

'Adiós a la razón'

(y si quieren en el inglés imperialista

y neo-colonizador de hoy: *'Farewell to reason!'*)

... Se me acabaron las palabras, y lo demás también ya me suena

a maloliente sofística, que hoy tanto prolifera en la Academia...

Eres mi **Antorcha** siempreviva,

¡Ay, eres mi filosofía **praxeológica** y moral

-jirón del alma-,

'reaccionaria' la llaman, pero para mí *revolucionaria*:

antídoto y cauterio

de esta *posmodernidad 'light'* que asquea y produce náusea,

por ser gaseosa y blanda y fofa,

y reacia a toda consistencia!

Te siento palpitante cada día más,

con tu Verdad monolítica y evidente

sin elucubraciones tramadoras...

¡Oh Poeta y Profeta sumo de la Vida humana!

'Dixi'! ¡He dicho!

(¡Y rubrico este poema con *sangre, sudor y lágrimas* de insularidad y marginalidad,
en esta martirial soledad de la *minoría* que aspira a no venderse
al precio que sea!) Y vale la ambivalencia de la frase...

Santiago Borda-Malo Echeverri

(Movimiento '*Diaconía y Parresía*', 2014)

Tunja, 1o de mayo,

Día de sangre proletaria que hay hecho el 'progreso' del mundo,
mientras la mayoría duerme y vegeta...

A 46 años de la Pascua de mi madre Emilia, también epictetiana...

... Y ME QUEDO RUMIANDO DOS SAPIENCIALES GRAFITIS TUNJANOS DE
EPITECTIANOS JÓVENES, MENSAJE IMPENSABLE EN LA ACADEMIA:

- "**¡SUEÑO CON DESPERTAR DEL ADORMECIMIENTO COLECTIVO!**"...

- "**¡LA VERDAD DUELE PORQUE DES-MIENTE LA MENTIRA EN QUE VIVIMOS!**"

(**APÉNDICE DE EPICTETO**)