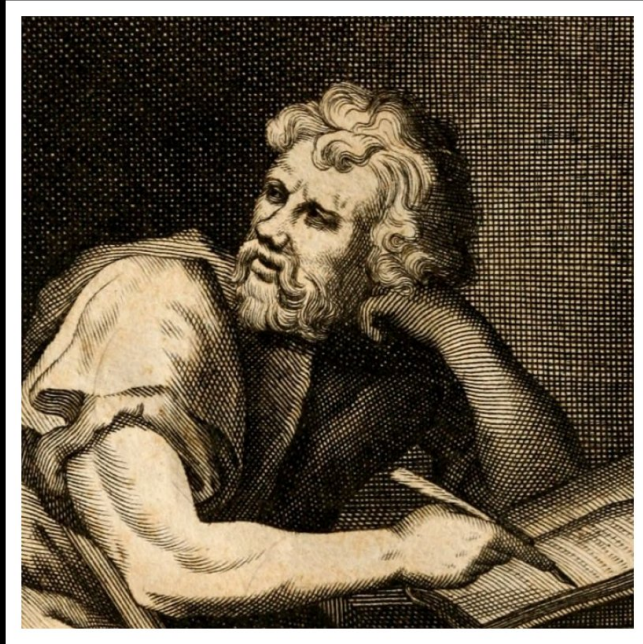


# Epícteto



# Enquiridión

## Manual de Vida

**textos.info**  
biblioteca digital abierta

---

# Enquiridión

Manual de Vida

Epícteto

---

**textos.info**

biblioteca digital abierta

## **Texto núm. 3347**

---

**Título:** Enquiridión

**Autor:** Epícteto

**Etiquetas:** Filosofía, Ética

---

**Editor:** Edu Robsy

**Fecha de creación:** 4 de marzo de 2018

**Fecha de modificación:** 13 de septiembre de 2023

---

Edita **textos.info**

---

**Maison Carrée**

c/ des Ramal, 48

07730 Alayor - Menorca

Islas Baleares

España

---

Más textos disponibles en <http://www.textos.info>

I

Hay ciertas cosas que dependen de nosotros mismos, como la opinión, la inclinación, los deseos, la aversión, y en una palabra, todas nuestras operaciones. Otras hay también que no dependen, como el cuerpo, las riquezas, la reputación, los imperios, y finalmente, todo aquello que no es de nuestra operación.

## II

Lo que depende de nosotros es libre por su naturaleza, y no puede ser impedido ni forzado de ningún hombre; y al contrario, lo que no depende de nosotros es servil, despreciable y sujeto al ajeno poder.



Acuérdate, pues, que si juzgas por libre y tuyo lo que de su naturaleza es servil y sujeto al poder ajeno, hallarás muy grandes inconvenientes, y te verás confuso en todos tus designios y expuesto á mil molestias, y al fin acusarás á los dioses y á los hombres de tu infortunio. Y si, al contrario, creyeres ser tuyo solamente lo que de verdad te pertenece, y supieres considerar como externo ó extranjero lo que en efecto lo es, cierto que nada será capaz ni bastante para desviarte de lo que te hayas propuesto hacer; que no emprenderás cosa alguna que te pese; que no acusarás á nadie, ni murmurarás; que ninguno te ofenderá; que no tendrás enemigos; ni padecerás jamás un mínimo desplacer.

## IV

Si deseas, pues, tan grandes bienes, sabe que no basta desearlos tibiamente para obtenerlos, sino que te conviene evitar del todo algunas cosas y privarte de otras por algún tiempo. Porque si (no contento con lo que posees) tienes ambición de entrar en cargos y de amontonar riquezas, acuérdate que perderás absolutamente los medios verdaderos de granjear la libertad y la felicidad; y también podrá ser que quedes frustrado de lo que pretendes con tanta pasión.

## V

Cuando se te ofrece algún objeto enojoso, acostúmbrate á decir en tí mismo que no es lo que parece, sino pura imaginación. Luego que hayas hecho esta reflexión, examina el objeto por las reglas que ya tienes para ello. Considera si es cosa que depende de tí; porque si no depende, dirás que no te toca.



## VI

Advierte que el fin del desear es obtener lo que se desea, y el fin de la aversión es huir de lo que se pretende evitar. Y como es desdichado el que se ve frustrado de lo que desea, así es miserable el que cae en lo que más piensa evitar. Por lo cual, si tienes aversión solamente de lo que depende de tí (como las falsas opiniones), asegúrate que no caerás jamás en lo que aborreces. Pero si tienes aversión de lo que no depende de tí (como son las enfermedades, la muerte y la pobreza), no dudes que serás miserable, pues que no las puedes evitar, y que has de caer infaliblemente en ellas.

## VII

Si quieres ser dichoso, nunca repugnes á lo que no depende de tí; mas transfíere tu odio contra lo que resiste á la naturaleza de las cosas que dependen de tu voluntad. Demás de esto, no desees por ahora nada con pasión; porque si desees cosas que no dependen de tí, es imposible que no te veas frustrado; y si desees las que de tí dependen, advierte que no estás bastante instruido de lo que es necesario para desearlas honestamente. Por lo cual, si quieres hacer bien, acércate á ellas de manera que puedas retirarte cuando quieras. Pero todo esto se ha de hacer con medida y discreción.

## VIII

El verdadero medio de no estar sujeto á turbación es considerar las cosas que son de nuestro gusto ó de nuestra utilidad, ó aquellas que amamos, como ellas son en sí mismas. Hase de comenzar el examen por las que importan menos. Por ejemplo: cuando manejas una olla de barro, piensa que es una olla de tierra la que manejas, y que puede quebrarse fácilmente. Porque, habiendo hecho esta reflexión, si acaso se quebrare, no te causará alteración. Asimismo, si amas á tu hijo ó tu mujer, acuérdate que es mortal lo que amas, y por este medio te librarás del impensado sobresalto cuando la muerte te los arrebate.

## IX

Antes de emprender alguna obra examínala muy bien. Si has resuelto ir al baño, antes de partir represéntate todos los inconvenientes que se siguen de ir al baño: el echarse agua los unos á los otros, el empujarse para tomar mejor lugar, el darse vayas y el perder los vestidos. No dudes que ejecutarás muy seguramente lo que emprendes, si dices en tí mismo: «Quiero ir al baño, pero también quiero observar el modo de vivir que me he propuesto.» Sigue esta máxima en todo lo que emprendes, porque por este medio, si te sucede algún inconveniente ó alguna desgracia bañándote, te hallarás todo resuelto, y dirás: «No he venido aquí solamente para bañarme, sino también he venido con resolución de no hacer nada contra mi modo de vivir, el cual yo no observaría si sufriese con algún pesar ó desplacer las insolencias que aquí se cometen.»

# X

No son las cosas las que atormentan á los hombres, sino las opiniones que se tienen de ellas. Por ejemplo: la muerte (bien considerada) no es un mal; porque si lo fuera, lo habría parecido á Sócrates como á los demás hombres. No, no; la opinión falsa que se tiene de la muerte, la hace horrible. Por lo cual, cuando nos hallamos turbados ó impedidos, debemos echar la culpa á nosotros mismos y á nuestras opiniones.

## **XI**

De ignorante y brutal es el culpar á otros de las propias miserias. Aquel que á sí mismo se culpa de su infortunio, comienza á entrar en el camino de la sabiduría; pero el que ni se acusa á sí, ni á los demás, es perfectamente sabio.

## XII

No te alabes jamás de ajenas excelencias. Si un caballo pudiese decir que es hermoso, en su boca sería tolerable. Pero cuando te alabas de tener un hermoso caballo, ¿sabes lo que haces? Te alabas de lo que no te pertenece. ¿Qué es, pues, lo que es tuyo? El uso de lo que está á tu vista. Por esta razón, si miras las cosas conforme á su naturaleza, y juzgas de ellas como debes, entonces te es permitido gloriarte en ellas, porque te alegras con un bien que posees efectivamente.

## XIII

Si te hallases embarcado y el bajel viniese á tierra, te sería permitido desembarcar para buscar agua: y asimismo, nadie te impediría el coger las conchuelas que te hallares en tu camino; pero te convendría tener la vista siempre en el bajel, atendiendo á cuando el piloto te llamase, y entonces sería menester dejarlo todo de miedo que no te hiciese embarcar atado de pies y manos como una bestia. Lo mismo sucede en la vida. Si Dios te da mujer é hijos, permitido te es amarlos y gozar de ellos. Pero si Dios te llama, conviene dejarlos sín más pensar, y correr ligeramente á la nave. Y si ya eres viejo, guárdate de alejarte y de no estar prevenido cuando seas llamado.



## **XIV**

Nunca pidas que las cosas se hagan como quieres; mas procura quererlas como ellas se hacen. Por este medio todo te sucederá como lo deseas.

## **XV**

La enfermedad es un impedimento del cuerpo, no de la voluntad. Por ejemplo: el ser cojo impide los pies de andar, mas no embaraza la voluntad de hacer lo que ella quiere, si emprende tan solamente lo que puede efectuar. De esta misma manera puedes considerar todas las cosas que suceden y conocerás que á tí no te embarazan, aunque impiden á los demás.

## **XVI**

En todo lo que te sucediere, considera en ti mismo el medio que tienes de defenderte. Por ejemplo: si ves una hermosa mujer, advierte que tienes la templanza, que es un poderoso medio para oponer á la hermosura. Si estás obligado á emprender algún trabajo penoso, recurre á la paciencia. Si te han hecho alguna injuria, ármate de la constancia. Y si te acostumbras á obrar de esta manera siempre, nunca los objetos tendrán poder sobre tí.

## XVII

Nunca digas que has perdido alguna cosa, sino siempre di que la has restituido. Cuando tu hijo ó tu mujer murieren, no digas que has perdido tu hijo ó tu mujer, sino que los has restituido á quien te los había dado. Pero cuando se nos haya quitado alguna heredad, ¿habremos de decir también que la hemos restituido? Puede ser que pienses que no, porque el que te ha despojado de ella es un hombre malvado, como si á ti te tocara, por cuya mano vuelve tu posesión á quien te la dió. Por lo cual conviene que mientras la tienes á tu disposición, la tengas por extraña, no haciendo más caso de ella que el caminante hace de las posadas en que aloja.

## XVIII

Si quieres adelantar en el estudio de la virtud, aparta del entendimiento estos pensamientos: «Si no tengo cuidado de mis negocios, no tendré con qué subsistir: si no castigo á mi hijo, saldrá malo.» Advierte que vale más morir de hambre y conservar la grandeza del ánimo y la tranquilidad del espíritu hasta los postreros suspiros, que vivir en la abundancia con un alma llena de inquietud y de tormento. Advierte, te digo, que vale más sufrir que tu hijo salga malo, que hacerte tú mismo desdichado. Al fin el sosiego del espíritu se ha de preferir á todo; mas para tenerle, es menester que desde luego te ensayes en las cosas menores. Por ejemplo: si se derrama tu aceite ó te roban el vino de tu cueva, haz esta reflexión y di en ti mismo: «Á este precio se compra la tranquilidad y la constancia.» En efecto, nada se adquiere de gratis, y necesariamente nos ha de costar alguna cosa. Haz lo mismo cuando llamas á tu criado; piensa que no está pronto á tu voz y que cuando lo esté, puede ser que no haga nada de lo que desees que haga. Sea lo que fuere, no permitas jamás que tenga el poder de enojarte y de turbarte el espíritu cuando él quiera.

## **XIX**

No se te dé nada de que el pueblo te tenga por extravagante porque desprecias las cosas exteriores, ni tampoco afectes el parecer hombre suficiente. Si por suerte sucede que se haga algún caso de ti, desconfía entonces de ti mismo. Porque es extremadamente difícil el dejarse llevar de lo exterior y conservar en sí una resolución conforme á la naturaleza y modo de vivir que te has propuesto; y no puede ser que se haga lo uno, sin olvidar lo otro.

## **XX**

Si quieres que tus hijos, tu mujer ó tus amigos vivan siempre, has perdido el entendimiento. Porque es querer que dependa de tí absolutamente lo que no depende en manera alguna, y que lo que es ajeno te pertenezca. Asimismo, si pretendes que tu hijo no cometa falta alguna, también eres ridículo; porque quieres que el vicio no sea vicio. Por lo cual, si tienes gana de no ser jamás frustrado en tus deseos, no desees sino aquello que depende de ti.

## **XXI**

Verdaderamente es dueño de todas las cosas el que tiene poder de retener las que quiere y de desechar las que le disgustan. Cualquiera, pues, que tenga deseo de ser libre de esta suerte, conviene que se acostumbre á no tener deseo ni aversión alguna de todo lo que depende del poder ajeno. Porque, si obra de otra manera, caerá infaliblemente en la servidumbre.



## XXII

Acuérdate que debes comportarte en la vida como en un banquete. Si se pone algún plato delante de ti, puedes meter la mano y tomar honestamente tu parte; si sólo pasa por delante de ti, guárdate bien de detenerle ó de meter la mano en él temerariamente: antes, espera apacible á que vuelva á ti. Lo mismo debes hacer para con tu mujer, tus hijos, las dignidades, las riquezas y todas las otras cosas de este género. Porque por este medio te harás merecedor de comer á la mesa de los dioses. Empero, si eres tan generoso que rehúses también lo que te presentan, no solamente serás digno de comer á la mesa de los dioses, sino que merecerás tener parte en su poder. Diógenes y Heráclito fueron reputados por hombres divinos (como lo eran en efecto) por haber obrado de esta manera.

## XXIII

Cuando veas suspirar á alguno porque su hijo partió de su casa, ó por haber perdido lo que poseía, no te dejes vencer de este objeto, ni te imagines que aquél sea efectivamente desdichado por la pérdida de estas cosas extrañas; pero haz en ti mismo esta distinción y di luego: «No es este accidente el que aflige á este hombre, pues que no toca á otros muchos: lo que le atormenta es la opinión que ha concebido.» Consecutivamente haz todo lo posible para desengañarle y sanarle de esta mala opinión. Y asimismo, fingirás estar triste y compadecerte de su aflicción si lo juzgas á propósito. Mas guárdate sobre todo que fingiéndolo no te entristezcas efectivamente en tu corazón.

## **XXIV**

Acuérdate que conviene que representes la parte que te ha querido dar el autor de la comedia. Si es corto tu papel, represéntale corto; y si largo, represéntale largo. Si te manda hacer el papel de pobre, hazle naturalmente lo mejor que pudieres. Y si te da el de príncipe, el de cojo ó el de un oficial mecánico, á ti te toca el representarlo, y al autor el de escogértele.

## **XXV**

Si por acaso algún cuervo vuelve á graznar, no te cause alteración. Haz luego en ti mismo esta reflexión. «No grazna por mí este cuervo; puede ser que sea por mi cuerpo ó por el poco bien que poseo, ó por mi reputación, ó por mis hijos y mi mujer: cuanto á mi no hay nada que no me sea presagio de dicha, porque á mi sólo me toca sacar provecho y utilidad de cuanto sucediere.»

## **XXVI**

Puedes ser invencible, si nunca emprendes combate de cuyo suceso no estés seguro y sólo cuando sepas que está en tu mano la victoria.

## **XXVII**

Cuando veas á alguno promovido á dignidades ó favorecido ó acreditado, no te dejes llevar de la apariencia ni digas que es dichoso. Pues la verdadera tranquilidad de espíritu consiste en no desear sino lo que depende de nosotros mismos: no ha de causarnos celos ni envidia el lustre de las grandezas. No has de tener ambición de ser Senador, Cónsul ni Emperador; conviene que cuides solamente de ser libre. En esto se han de terminar todas tus pretensiones; un solo medio hay para alcanzarlo, que es menospreciar todo lo que no depende de nosotros.

## **XXVIII**

Acuérdate que no te ofende el que te injuria, ni el que te golpea, sino la opinión que has concebido. Cuando alguno, pues, sea causa de que hayas encolerizado, sabe que no es él, sino tu opinión, la que te irrita; por lo cual conviene estar atento á no dejarte llevar de tu pasión, porque cuanto más presto lo hicieres, tanto más fácilmente la domarás.

## **XXIX**

Ten cada día delante de los ojos la muerte, el destierro y las otras demás cosas que la mayor parte de los hombres ponen en el número de males. Pero cuida particularmente de la muerte, porque por este medio no tendrás ningún pensamiento bajo ni servil, ni desearás nunca nada con pasión.



## XXX

Si tienes designio de perfeccionarte en el estudio de la Filosofía, prepárate (antes de emprenderlo) á sufrir las burlas y las befas de todo el mundo. Diránte: ¿cómo te has hecho filósofo de golpe? ¿De dónde te viene este severo semblante? Búrlate de todo como no sea verdad lo que te dicen ni tengas la gravedad de que te reprendan. Compórtate solamente con los que te pareciere mejor, de manera que nada sea bastante á moverte, y queda en esto tan firme como si Dios te lo hubiese ordenado. Si persistes en la misma resolución y quedas constante en el mismo estado, serás objeto de admiración á: los que antes se burlaban de ti. Si, al contrario, decaes y mudas una vez de resolución, todo lo que has hecho servirá solamente para dar causa á que se redoblen las burlas y los escarnios contra ti.

## XXXI

No te embaraces el entendimiento con pensar que no se hará caso de ti, que no recibirás honra alguna, porque si el no recibir honra fuese un mal, seguiríase que estaría en poder ajeno el hacernos desdichados, lo cual no puede ser, porque como no podemos caer en el vicio por acción ajena, así no podemos caer en el mal por ajena acción. ¿Depende de ti el tener la soberana autoridad, el ser convidado á los festines, y finalmente, poseer todos los demás bienes extraños? No depende de ninguna manera. ¿Cómo puedes decir que vivirás en ignominia si no gozas de tales cosas? ¿Cómo puedes quejarte que no serás estimado? Pues que debes encerrar todos tus deseos y todas tus pretensiones en ti mismo y en lo que depende de ti donde te es permitido el estimarte cuanto quisieres. Puede ser, me dirás, si vivo así que no llegaré nunca á estado de servir á mis amigos. ¡Oh! cuán engañado estás. ¿Cómo piensas que se ha de entender esta proposición? ¿Conviene asistir á los amigos? No quiere decir que se les haya de dar dinero ni hacerlos ciudadanos de Roma, puesto que esto no está en nuestro poder y que es imposible el dar á otro lo que no se tiene. Ya preveo que me responderás que se ha de hacer todo lo posible para alcanzar haciendas y crédito á fin de socorrer los amigos en las necesidades; pero si puedes mostrarme camino por donde se pueda adquirir esto conservando la honestidad, la fe y la generosidad, te prometo emplear toda clase de medios para alcanzarlo; si me pides que yo pierda mis bienes por adquirirte otros que no son verdaderos bienes, considera que es injusto y contra razón. Juzga si no debes hacer más caso de un amigo honesto y fiel que del dinero. Haz, pues, lo que puedas para conservarme estas calidades, y nunca me obligues á hacer cosa que sea capaz de hacérmelas perder. Replicarásme que por este medio no harás ningún servicio á tu patria. Pero ¿qué entiendes por estas palabras? Verdad es que no la adornarás con pórticos ó baños públicos. No son los herreros los que abastecen la villa de zapatos, ni los zapateros los que la dan las armas; basta que cada uno haga su oficio, ¿Piensas ser inútil á tu

patria cuando la das un ciudadano que es hombre honrado y virtuoso? Pues advierte que no sabrías hacerla mayor servicio. Deja de hoy en adelante estos discursos. No digas que no tendrás dignidad alguna en tu ciudad. Poco importa en qué estado te halles como no olvides la honra y la fidelidad. ¿Piensas hacerte útil á tu patria si te apartas de la virtud? Imagina qué provecho sacará de ti cuando te hayas hecho pérfido é imprudente.

## XXXII

No te ofendas de que sienten á la mesa otro en mejor lugar que tú, ni de que le saluden primero ó se tome su consejo y no el tuyo; porque si estas cosas son buenas, te has de holgar de que le hayan sucedido, y si malas, no te debe pesar porque no te sucedan. Además, acuérdate que pues que haces profesión de no hacer nada para obtener las cosas exteriores, que no es maravilla si no las alcanzas y que te prefieran otros que han hecho todos sus esfuerzos para adquirirlas. En efecto, no es justo que el que no se mueve de su casa tenga tanto crédito como aquel que hace visitas todos los días y está perpetuamente á la puerta de los grandes. No es razón (digo otra vez) que sea tan estimado el que no puede resolverse á alabar á nadie, como el que da excesivas alabanzas por las mínimas acciones. Sería en verdad injusto é insaciable todo junto, querer tener de balde estos bienes y sin comprarlos al precio que ellos cuestan. Supón, por ejemplo, que se venden lechugas y que valen un dinero: si alguno paga el precio, se las dan, pero si tú no quisieres pagar nada, no las tendrás. ¿Serías por eso de peor calidad que el otro? No, de ninguna manera; porque si aquel tiene lechugas, tú tienes dinero. Lo mismo es en las cosas de que hablamos. Si no eres convidado al banquete, es porque no has pagado el escote. El que le da, le vende por alabanzas, por servicios y por sumisiones. Si tienes gana de ser admitido, resuélvete á comprarlo por el precio que cuesta. Porque pretender estas cosas sin hacer lo que es necesario para alcanzarlas, es ser avaro y haber perdido el sentido. ¿Crees también que si pierdes esta cena no tienes nada en recompensa? ¡Oh! tienes algo mucho más excelente: no has alabado al que no queríis alabar; no has sufrido la insolencia y el soberbio modo con que trata á los que vienen á su mesa. Esta es la ganancia que has hecho.

## XXXIII

Por la opinión que tenemos de las cosas que nos tocan podemos conocer lo que desea la Naturaleza. Cuando el criado de tu vecino rompe un vidrio decimos luego que aquello sucede ordinariamente; conviene comportarse de la misma manera cuando te rompa el tuyo, y quedar tan mesurado como cuando se rompió el de tu vecino. Aplica esto también á las cosas mayores. Cuando el hijo ó la mujer del vecino se mueren, no hay quien no diga que eso es natural; pero cuando nos sucede tal accidente nos desesperamos y gritamos diciendo: ¡Ah! ¡cuán desdichado soy! ¡Ah! ¡cuán miserable! Pero deberás acordarte en este suceso lo que sientes cuando á otro le acontece la misma cosa.

## **XXXIV**

La naturaleza del mal está en el mundo como un blanco puesto para adiestrarnos y no para hacernos errar.

## **XXXV**

Si alguno entregase su cuerpo al primero que encontrase para hacer de él lo que quisiese, seguro estoy de que no lo tendrías por bueno y que te enojarías; y, no obstante, no tienes vergüenza de exponer tu alma al capricho de todo el mundo; porque luego que te dicen alguna injuria te turbas y dejas llevar del sentimiento y de la cólera. No emprendas, pues, nada sin considerar antes lo que ha de seguirse á tu empresa, y si obras de otra manera podrá ser que tu designio te salga bien al principio y tengas placer; pero ten por seguro que después te avergonzarás y que te arrepentirás pronto ó tarde.

## XXXVI

Sin duda te holgarías de ganar la victoria en los juegos olímpicos. Asegúrote que yo tendría tanta gana como tú, porque no te puedo negar que es bella cosa. Mas si tienes este designio has de considerar lo que precede y lo que se sigue á tal empresa. Hecha esta reflexión observarás lo siguiente. Acostúmbrate á guardar buen orden; á no comer sino por necesidad, á abstenerte de toda suerte de viandas apetitosas; á no beber jamás frío y asimismo á no beber vino si no te le ordenan; á hacer ejercicio á las horas señaladas, así en tiempo de calor como de frío, sin que nada sea capaz de estorbártelo; finalmente, te has de sujetar al Maestro de armas como á un médico; después entrarás en la tela ó en el palenque. Pero te conviene resolverte á cuanto te pudiere suceder; tal vez á herirte las manos y los pies, y tal vez á ser azotado, y después de todos estos trabajos estás también en riesgo de ser vencido. Pero si nada de esto te hace mudar de propósito y quedas en tu primera resolución, entonces podrás emprender el combate de la lucha, porque si haces de otra suerte te sucederá como á los niños que imitan los gladiadores, los luchadores, los flauteros, los trompetas, y que asimismo representan tragedias haciendo toda suerte de oficios, sin ser capaces de ninguno. Imitarás (como mona) todo lo que vieres hacer á otros, y dejarás ligeramente una cosa para comenzar otra. ¿Quieres saber la causa? Es que emprendes sin premeditación, que te dejas llevar temerariamente y que sólo sigues tu primer movimiento y tu capricho. Haces como los que tienen gana de ser filósofos, cuando oyen decir á alguno: ¡Oh! ¡qué bien ha dicho Sócrates! ¡Quién pudiera hacer un razonamiento tan alto y de tanta fuerza como él!



## XXXVII

¡Oh, hombre, quienquiera que seas! Si quieres salir con tus designios considera primeramente lo que deseas hacer, y mira si lo que emprendes es conforme á tu naturaleza, y si ella podrá resistir. Si tienes gana de ser luchador, advierte si tus brazos son harto fuertes, si tus muslos y tus lomos son propios para ello, porque los unos nacieron para una cosa y los otros para otra. Cuando hayas comprendido la filosofía, si pensases beber y comer, y hacer el melindroso como antes, te engañarás mucho. Es menester resolverse á trabajar, á dejar los amigos, á ser tal vez despreciado de un criado y á ver á otros más honrados y acreditados que tú para con los grandes, los magistrados y los jueces en cualquier negocio que pueda ofrecerse. Medita, pues, sobre todas estas dificultades, y considera si no prefieres poseer la tranquilidad del espíritu, la libertad y la constancia. Porque si no haces esta reflexión, advierte que (al ejemplo de los niños de que te he hablado) no seas ahora filósofo, poco después bandolero, luego orador, y últimamente procurador del César. Créeme: nada de esto conviene lo uno con lo otro. Considera que sólo eres un hombre y que es necesario que seas eternamente bueno ó constantemente malo, que te apliques solamente á perfeccionar el espíritu y la razón ó que te dediques á las cosas exteriores y que te pierdas absolutamente, porque es imposible hacer lo uno y lo otro juntamente; es decir, que es necesario tengas el estado de filósofo ó de hombre de común calidad de los del menudo pueblo.

## XXXVIII

Todos los respetos á que somos obligados se han de medir con la calidad de las personas á quienes se deben. Si es un padre, tu oficio te obliga á cuidar de él y á cederle en todo. Si te injuria ó te golpea, le has de sufrir con paciencia. Podrá ser que me digas: «mi padre es un malvado»; no es esa buena excusa. Cuando la Naturaleza te dió padre no se obligó á dártelo bueno. Así, cuando tu hermano te hace algún agravio, no repares en lo que él te hace, sino considera á lo que te obliga la hermandad y cómo te debes gobernar con él para no hacer nada que no sea conforme á naturaleza. En efecto, persona ninguna te puede ofender si tú no quieres, y si te hace injuria es solamente cuando tú crees que se te hace: juzga lo mismo de todo lo restante. Aprenderás lo que debes al vecino, al ciudadano y al general del ejército, si te acostumbras á considerar lo que son.

## XXXIX

Sabe que el punto principal de la religión consiste en tener buen concepto de los dioses, como creer que en efecto son y que gobiernan el mundo con bondad y justicia; que es menester obedecerlos; qué nos debemos contentar con todo lo que hacen y seguir inviolablemente sus órdenes, como nacidas de una inteligencia muy excelente y muy perfecta; porque de esta manera no los acusarás nunca ni te quejarás de que te hayan desamparado. Pero esto no se puede hacer si no menosprecias todo aquello que no depende de ti, y si no comprendes todo el bien y todo el mal en lo que depende de ti absolutamente. Porque si piensas que el bien ó el mal sea alguna otra cosa, te equivocarás muchísimas veces en lo que desees, caerás en aquello de que huyes y culparás y aborrecerás á los que fueron causa de tus desdichas. En efecto, como es natural á todos los animales el huir de lo que les puede dañar, y tener aversión á todos los que pueden hacerles mal, también tienen la misma inclinación á abrazar lo que les es útil y acariciar á todos los que les pueden hacer bien. De suerte, que es imposible que una persona que cree haber recibido daño se alegre con el que se le ha hecho, ni que el desagrado que ha recibido le dé gusto. Por esto algunas veces injuria el hijo al padre, porque no le da lo que se tiene por bien entre los hombres. Esto mismo causó la guerra entre Eteocles y Polinice, porque se habían imaginado que el imperio era un bien. De aquí procede también que el labrador, el piloto, el mercader y los que pierden sus mujeres y sus hijos blasfeman contra los dioses. Ordinariamente se encuentra la piedad donde se halla la utilidad, y por esta razón el que cuida de no desear ni huir cosa que no sea digna de huirse ni de desearse, estudia al mismo tiempo en ser hombre de bien y pío. Finalmente, es menester que cada uno haga sus ofrendas y sacrificios según la costumbre del país donde mora, con mucha modestia, sin ser avaro ni pródigo, poniendo en esto toda la pureza y toda la diligencia que se requiere.

## XL

Cuando vas á consultar al adivino, sin duda ignoras lo que ha de suceder, porque para eso le consultas; pero para saber si lo que ha de suceder será bueno ó malo no necesitas de adivino; que ya lo sabes, si eres filósofo, Porque si es alguna cosa que no depende de tí (como necesariamente lo es, pues que ignoras el suceso), puedes seguramente decir que no es buena ni mala; por lo cual, cuando vayas al adivino, no lleses deseo ni aversión, porque de otra suerte te acercarás á él siempre temblando. Ten por máxima que todo acontecimiento es indiferente y que no podrá impedirte ni estorbarte lo que te has propuesto hacer, y que, como quiera que seas, está siempre en tu poder el usar bien de él. Acércate, pues, á los dioses con espíritu firme y seguro, y considéralos como los que te pueden dar muy buenos consejos. Cuando te hayan dado alguna respuesta, síguela exactamente. Considera quiénes son los que has consultado y que no podrías desobedecerlos sin menospreciar su potencia y sin incurrir en su indignación. Las cosas de que se ha de consultar al oráculo son aquellas (como decía Sócrates) cuya consideración se refiere propiamente á la suerte y que no pueden ser previstas por la razón ni por ningún arte; de manera, que cuando toca á la defensa de tu patria ó de tu amigo, no es menester ir al adivino para eso, porque si te dice que las entrañas de la víctima dan presagio de mal suceso, es señal infalible que morirás estropeado ó desterrado, lo cual podría ser que te estorbase el designio que tu tenias. No obstante, la razón pide que socorras (con peligro de tu misma vida) á tu amigo y á tu patria. Sea, pues, tu recurso el mayor oráculo. Vete al oráculo Pytheo, que echó de su templo á un hombre porque en tiempo pasado no había socorrido á uno de sus amigos á quien mataban.

## **XLI**

Conviene que te prescribas una cierta manera de vivir ó una ley que observes inviolablemente en cualquiera parte que puedas estar, sea conversando entre los hombres ó retirado en tu vida privada.

## **XLII**

Guarda el silencio cuanto te fuere posible. Nunca digas sino lo que absolutamente es necesario, y en ello emplea las menos palabras que pudieres. Cuando se ofrezca la ocasión de hablar no te pongas á discurrir de los gladiadores, ni de los juegos del circo, ni de los luchadores, ni del comer y beber, ni de todas las demás impertinencias con que la mayor parte del mundo se entretiene. Mas sobre todo, advierte que en tus discursos no uses de alabanzas ni desprecios, ni hagas comparación de personas.

## **XLIII**

Cuando estuvieres entre tus amigos, si la conversación fuere poco honesta, haz cuanto pudieres para hacerlos mudar de discurso; mas, si estás entre extraños, no hables palabra.

## **XLIV**

No rías mucho, ni á menudo, ni á carcajadas. Si puede ser, nunca jures, y si te excitan á que jures, haz primero todo lo posible para excusarlo.



## **XLV**

Evita las fiestas populares, y si tuvieras que acudir á ellas, reflexiona y cuida de tus acciones para que no caigas insensiblemente en la manera de obrar del pueblo; porque es menester que sepas que es imposible que dejes de ensuciarte (por más limpio que estés) si te restregas con tu compañero, que está sucio.

## **XLVI**

De todo lo que sirve al cuerpo (como el comer, el beber, los vestidos, las casas y los criados), no tengas más que lo que pide la necesidad y cuanto ha menester el espíritu para estar sano, y desecha todo lo que sirve al lujo y á los deleites.

## **XLVII**

Abstente, cuanto te fuere posible, del placer de las mujeres hasta que seas casado, y cuando lo seas usa del matrimonio legítimamente y como lo manda la ley. Mas cuando lo hagas así, no pienses gloriarte de ello y reprender á los que viven de otra manera.

## **XLVIII**

Si te vienen á decir que alguno ha hablado mal de ti, no te embaraces en negar lo que ha dicho; responde solamente que no sabe todos tus otros vicios, y que de conocerlos hubiera hablado mucho más.

## **XLIX**

No es necesario frecuentar los teatros; mas cuando hubiere ocasión de ir á ellos, compórtate de modo que parezca que tienes intento de agradarte á ti solo, es decir, que las cosas se hagan de la manera que se hacen y que sea vencedor el que en efecto lo es, porque por este medio todo te sucederá bien y no te alterarás de suceso alguno. Sobre todo te abstendrás de los clamores, de los alaridos y de las emociones del pueblo. Cuando te hayas retirado no te entretendrás en discurrir de lo que ha pasado. Esto no sirve de nada, ni contribuye de ninguna manera á tu enmienda. Si haces de otra suerte, darás á conocer que has admirado el espectáculo y que has participado de las mismas pasiones que el pueblo.

## L

No vayas á las lecturas de los poetas y de los oradores, y cuando fueses convidado á asistir á ellas, haz todo lo posible para excusarte. Mas, cuando te hallares en ellas, conserva siempre una honesta gravedad y procura que haya firmeza y confianza en tus acciones, y sobre todo guárdate de ser importuno y de enojar á nadie.

## LI

Cuando tengas que hacer con alguna persona de calidad, considera (antes de emprenderlo) lo que hiciera Sócrates y Zenón en ocasión semejante. Si obras así, seguro estarás de no haber hecho cosa que no sea conforme á razón.

## LII

Cuando vayas á hablar á algún grande, imagina que no le hallarás en casa, ó que estará encerrado, ó que las puertas no estarán abiertas para ti, ó que te menospreciará. Si, no obstante todo esto, te importa ir, conviene que sufras con paciencia todo lo que podrá suceder; que no murmures contigo mismo, ni al fin digas: «Este hombre la echa de muy gran Señor.» Tal discurso pertenece al pueblo y á las personas que se preocupan con las cosas exteriores.



## **LIII**

Cuando te hallares en compañía, no te extiendas demasiado en contar tus hazañas ni los peligros que has pasado. No has de creer que los demás tengan tanto placer de escucharte, como tú tienes gusto de discurrir.

## **LIV**

No pretendas jamás hacer reír; porque además de ser el verdadero medio de caer en el modo de obrar del vulgo, te disminuye el respeto y la estimación que se te debe.

## **LV**

Es muy peligroso conversar de cosas deshonestas: por lo cual, cuando te hallares presente, debes (si encuentras ocasión ó lo juzgares á propósito) reprender al que te hubiere comenzado el discurso, ó por lo menos mostrar, por tu silencio y por el color vergonzoso de tu rostro, que te desagrada la conversación.

## LVI

Si concibes la idea de algún placer conviene conservar en este caso la misma moderación que en todas las otras cosas. Mira desde luego que no dejes arrebatarte de esta idea y examínala en ti mismo y toma tiempo de hacer reflexión sobre ella. Considera después la diferencia que hay del tiempo en que gozarás de este placer y de aquel que (después de haberle gozado) te arrepentirás y te aborrecerás á ti mismo. Representate también la satisfacción y el gusto que tendrás si te abstienes. Pero cuando puedas gozar legítimamente de esta clase de placeres, no te dejes llevar enteramente ni te dejes vencer de las caricias, las dulzuras, los halagos y los hechizos que ordinariamente acompañan al deleite. Juzga que el gozo interior que recibirás en haber alcanzado la victoria, es lo más excelente de todo.

## **LVII**

Cuando hayas resuelto hacer alguna cosa, no temas que te miren, aun cuando el pueblo lo tome á mala parte; porque si lo que haces es bueno, nada debes temer, que sería injusto reprenderte. Si, al contrario, es malo, no solamente has de evitar ser visto, sino que estás obligado á desistir de la empresa.

## LVIII

Como estas palabras (es de noche, es de día) son muy verdaderas si las separas por la partícula disyuntiva ó son absolutamente falsas si las atas con la partícula conjuntiva, así cuando estás en un festín y tomas lo mejor que se sirve á la mesa, si miras á tu cuerpo en particular, haces una cosa muy excelente para tu cuerpo, pero si consideras la comunidad y la igualdad que se debe guardar entre los convidados, haces una acción muy deshonesta: por lo cual, cuando alguno te convida á comer, no solamente has de mirar á tu apetito y á lo que más te agrada, sino que estás también obligado á conservar la honra y el respeto debido á quien te convidó.

## **LIX**

Si aceptas un cargo para el cual no bastan tus fuerzas (además de que darás mala cuenta de él), te estorba á emplearte en otro de que salieras perfectamente bien.

## **LX**

Cuando te paseas reparas en no caminar sobre los clavos que se encuentran en tu camino. Así en la vida has de tener cuidado que la parte superior de tu alma no sea ofendida por algunas pasiones brutales ó por algunas falsas opiniones; porque saldrás más fácilmente con tus designios, si observas estas máximas en todas las cosas que emprendas.



## LXI

El cuerpo debe ser la medida de las riquezas como el pie es la medida del zapato; guarda bien esta regla. Nunca te apartarás de la medianía ni de los límites que ella te prescribe, y si la desdeñas caerás infaliblemente en el precipicio; porque cuando la curiosidad te ha hecho tener zapatos al uso y que exceden á la medida de tus pies, entonces los quieres dorados, los quieres de púrpura, los quieres bordados y de una obra preciosa y magnífica. Así es de las riquezas. Cuando traspasas la medianía no hay más límites para ti y te vas insensiblemente á toda suerte de lujo y de exceso.

## LXII

Luego que las doncellas han llegado á la edad de catorce años, los hombres comienzan á llamarlas sus damas, lo cual las hace conocer que la Naturaleza las puso en el mundo para ellos y que deben procurar agradarles; ellas se tocan y adornan lo mejor que les es posible y ponen todas sus esperanzas en sus ornamentos, por lo cual conviene hacerlas comprender que no las hacen reverencia y cortesía sino porque son modestas, prudentes y virtuosas.

## **LXIII**

El aplicarse demasiado á las cosas corporales es señal de un alma baja, como el ser continuo en los ejercicios de comer y beber mucho, el darse demasiado á las mujeres y gastar más tiempo del que es menester en las demás funciones del cuerpo. Todo esto se ha de hacer de prisa y como de paso. Al espíritu se han de dar todos nuestros cuidados.

## LXIV

Cuando alguno te hace mal ó habla mal de ti, acuérdate que cree deberlo hacer así. ¿Piensas tú que pueda dejar su opinión para seguirla tuya? Si no juzga sanamente de las cosas y se engaña, ya sufre la pena y padece todo el daño. Cuando alguno juzga que una cosa verdadera es falsa porque es obscura y envuelta en tinieblas, por eso no ofende la verdad. El que así juzga se hace agravio á sí mismo. Si sigues esta máxima cuando alguno te diga injurias, las sufrirás con paciencia; porque dirás para ti: «Este hombre piensa que lo que hace está bien hecho.»

## **LXV**

Cada cosa tiene dos caras, de las cuales la una es soportable y la otra insoportable, por ejemplo: cuando tu hermano te injuria no lo mires como que te injuria, porque lo que hace, á tomarlo así, es insoportable. Considérale más bien como tu hermano y que os habéis criado juntos. De esta manera lo tomarás de modo que puedas hacer su acción soportable.

## LXVI

Estas clases de proposiciones no convienen unas á otras: «Soy más rico que tú, luego soy mejor; soy más elocuente que tú, luego soy más hombre de bien.» Pero estos son buenos argumentos. «Soy más rico que tú, luego mis riquezas valen más que las tuyas; soy más elocuente que tú, luego mi modo de hablar es más excelente que el tuyo.» De manera, que como no has de anhelar por la elocuencia ni por las riquezas, esto te debe dar muy poco cuidado.

## LXVII

Cuando ves alguno en el baño que se lava pronto, no digas que se lava mal, sino que se lava muy pronto. De la misma manera, si alguno bebe mucho, no digas que bebe mal por beber así, di simplemente que bebe mucho. En efecto, ¿de dónde aprendiste que hizo mal para formar tal juicio? Si así te retienes en tus opiniones, penetrarás en los pensamientos ajenos, y los tuyos serán conformes á los de los otros.

## LXVIII

En cualquiera parte que estés no digas nunca que eres filósofo ni te pongas á hablar delante de ignorantes de las máximas que sigues; haz solamente lo que ellas te ordenan. Cuando se está en un banquete no es ocasión de hablar de comer con crianza, se debe comer con crianza sin decirlo. Sócrates no reparaba en la ostentación. Jamás hubo persona que sufriese de otros con tanta constancia. Cuando algunos (por menosprecio que hacían de él y de su doctrina) le venían á rogar que los condujese á casa de los otros filósofos y emplease para ello su recomendación, en lugar de disuadirles les conducía con muchísima cortesía. Muy poco se le daba que prefiriesen la doctrina de otros á la suya. Si sucede, pues, que se habla de algún axioma de filosofía delante de ignorantes, guarda silencio cuanto te fuere posible, porque hay gran peligro de que vomites lo que aun no has digerido. Si alguno te dice que eres ignorante y no te alteras por ello, sabe que has hecho ya parte de lo que tus preceptos te ordenan. Las ovejas no vuelven á dar el heno ni la hierba que han comido, pero en recompensa engordan y dan leche y lana á sus dueños. Así tú no te has de ocupar en conversar con los ignorantes de tus preceptos, porque es señal que no los has digerido. Debes instruirles con tus acciones.



## LXIX

Si has aprendido á satisfacer tu cuerpo con poco, no te glorifiques contigo mismo. Si te has acostumbrado á beber agua solamente, no pienses andarte alabando de ello, y si alguna vez quieres ejercitarte en tu trabajo, ejercítate privadamente y no desees ser visto de los demás á ejemplo de los que (siendo perseguidos por personas de autoridad) corren á abrazar las estatuas para juntar el pueblo y en este estado gritan que les hacen violencia. Cualquiera que así busca la gloria la busca por fuera y pierde el fruto de la paciencia y de la frugalidad, porque establece el fin de estas excelentes virtudes en la opinión de la multitud. Cierto que toda afectación en esto es vana é inútil. Si quieres acostumbrarte á la paciencia toma agua fría en tu boca cuando tienes gran sed y arrójala luego sin tragar una sola gota y no digas nada á nadie.

## **LXX**

El no esperar nunca de sí mismo ni bien ni mal, sino siempre de cosa extraña, es señal de hombre vulgar é ignorante; como, al contrario, es señal de filósofo esperar de sí mismo todo su mal y su bien.

## LXXI

Las señales por donde se conoce que un hombre progresa en el estudio de la virtud son: no reprender, no alabar, no menospreciar ni acusar á nadie, no alabarse nunca de lo que él mismo es ni de lo que sabe, acusarse cuando se le impide ó prohíbe hacer alguna cosa, burlarse á sus solas de los que le alaban, no enojarse cuando les reprenden, sino hacer como los que están convalecientes, que andan muy paso á paso por no mover los humores; tener absoluto poder sobre sus deseos, no tener aversión sino de lo que repugna á la naturaleza de las cosas que dependen de él; no desear nada con pasión; no dársele nada de ser tenido por sabio ó por ignorante; finalmente, desconfiar de sí mismo como de un enemigo doméstico cuyas asechanzas son dignas de ser temidas.

## LXXII

Cuando alguno se alaba de que puede explicar la inteligencia de los libros de Chrisipo, dirás para ti: «Si Chrisipo no hubiera escrito obscuramente, no tuviera nada de qué gloriarse.» Además, no es esto lo que busco, mi designio es estudiar la Naturaleza y seguirla. Cuando oigo, pues que el interpretado es Chrisipo, léole, y si no le entiendo busco alguno que me lo pueda explicar. Hasta aquí no he hecho aún nada de excelente ni loable, porque cuando haya hallado quien me explique este filósofo, me faltará aún lo principal, que es poner por obra sus preceptos; porque si me quedo simplemente admirando la explicación de Chrisipo, de filósofo que era, me vuelvo gramático. Toda la diferencia que hay es que, en lugar de Homero, explico á Chrisipo. De aquí procede que me avergüence más el no poder hacer acciones conformes á sus preceptos que el no entenderle.

## **LXXIII**

Observa lo que te he dicho como leyes inviolables que no sabrías quebrantar sin ofender la piedad, y no se te dé nada de todo lo que se puede decir, pues que esto no está en ta mano ni depende de ti.

## LXXIV

¿Hasta cuándo dilatas el aplicarte á estas cosas y á poner en práctica estas excelentes instrucciones? ¿Cuándo cesarás de violar las leyes de la verdadera razón? Ya has sabido los preceptos que debes abrazar, supongo que ya los abrazaste, pero dame alguna señal. ¿Qué maestro aguardas aún para cuya venida retardas tu enmienda? Advierte que ya no eres mozo y que estás en edad de hombre maduro. Si desprecias estos preceptos y no haces de ellos reglas para tus costumbres, te olvidarás de día en día y añadirás término á término y resolución á resolución, y así se te pasará la vida sin que hayas hecho algún progreso en el estudio de la virtud. En fin, vivirás y morirás como el hombre más bajo del pueblo. Ahora, pues, abraza la vida de un hombre que se perfecciona y que aprovecha. Atiende como á ley inviolable á todo lo que te parece lo mejor. Si se te presenta alguna cosa penosa ó agradable, gloriosa ó infame, acuérdate que es tiempo de combatir, que es menester entrar en la liza, que los juegos olímpicos han llegado y que ya no es tiempo de volver atrás. Mira que importa tu establecimiento al perder ó ganar la victoria. Por este medio llegó Sócrates á la grande sabiduría que se ha visto, presentándose á todos sucesos y no escuchando otro consejo que el de la razón. Para ti, que no eres Sócrates, bastaráte vivir como hombre que quiere llegar á ser tan sabio como él.

## LXXV

La primera y la más necesaria parte de la filosofía es la que trata del uso de los preceptos: por ejemplo, no mentir. La segunda es la que trata de las demostraciones: por ejemplo, la razón por qué no se ha de mentir. Y la tercera es la que confirma y examina las otras dos partes: por ejemplo, dice por qué la tal cosa es demostración y también enseña lo que es demostración, consecuencia, disputa, verdad, falsedad y todo lo demás. La tercera parte sirve para la segunda y la segunda para la primera. Pero la primera (como tengo ya dicho) es la más necesaria de todas y es aquella á que nos debemos aplicar más particularmente. No obstante, obramos todo al contrario. Nos detenemos solamente en la tercera parte y en ella empleamos todo nuestro estudio y nuestro tiempo y nos olvidamos enteramente de la primera. Así no dejamos de saber probar (por buenas demostraciones) que no se debe mentir, y con todo eso no dejamos de mentir todos los días y á todas horas.

## LXXVI

Al principio de todas tus empresas ten siempre en la boca estas palabras: «¡Gran Dios! si conduces mis pasos donde me lleva el destino, no imitaré aquellos malditos cuya insolente soberbia y vanidad desprecia tus leyes y tu autoridad. En vano se lisonjea el impío en extremo atrevimiento, pues nada puede resistir á tu supremo poder. En una hora ve «destruidos todos sus designios y con ellos cae en manos del destino.»



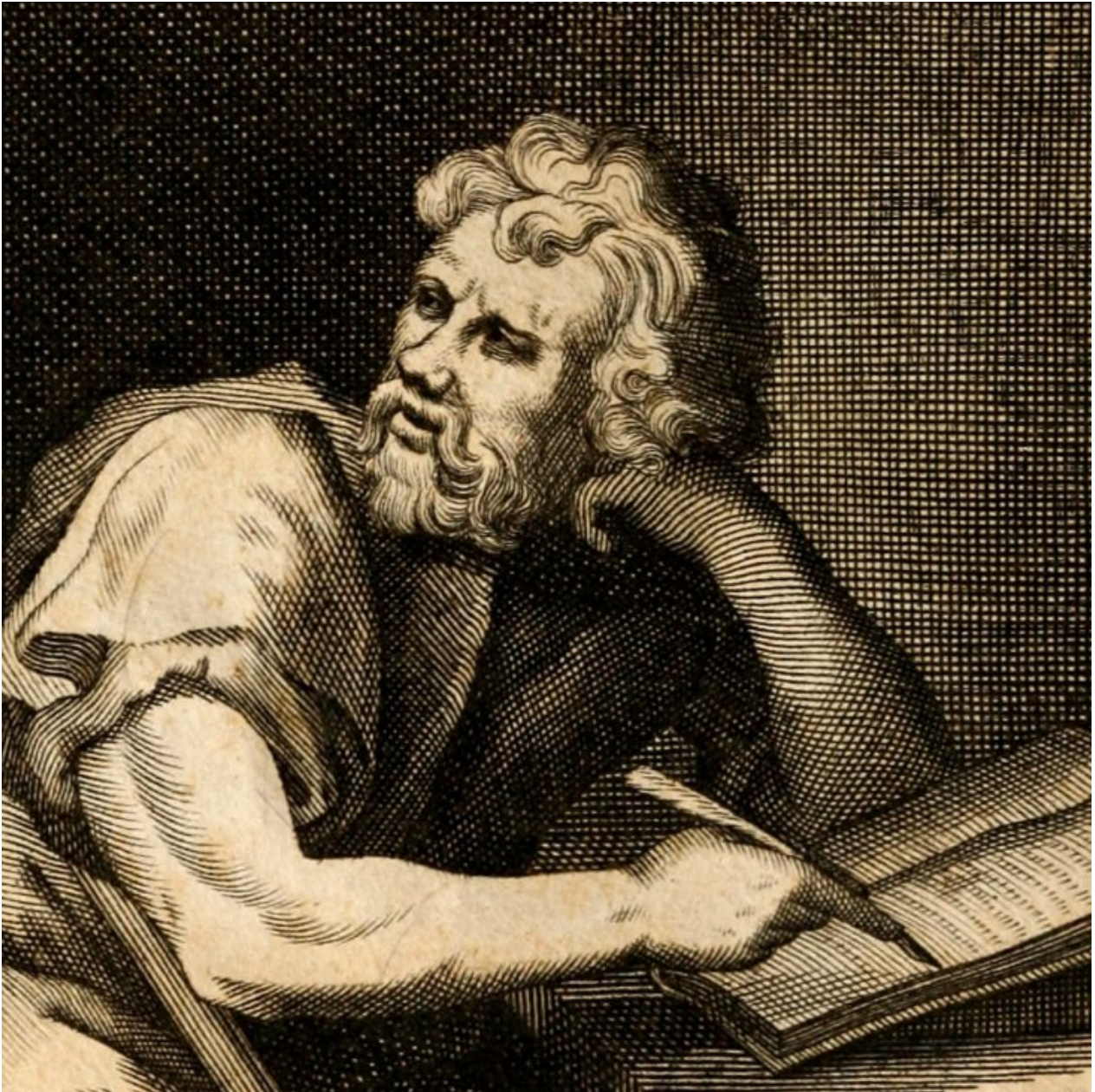
## **LXXVII**

También dirás algunas veces estas palabras:  
«El que sabe ceder á la necesidad,  
No duda en el secreto de la Divinidad.»

## LXXVIII

Mas acuérdate sobre todo de aquellas hermosas palabras que dijo Sócrates (estando en la cárcel) á su amigo Criton. «Amigo querido; si los dioses amenazan mi vida con las funestas señales de una horrible tempestad y si han resuelto la sentencia de mi muerte, mi espíritu se somete sin resistir. No pretendo, no (á pesar del destino), prolongar mis años. Mis dos fieros enemigos, Anito y Melito, son dueños de mi vida y me la pueden quitar. Mi cuerpo, flaco y mortal, les obedece; pero mi espíritu ¡oh Criton! está libre de su poder, y aunque su vano furor se vuelve contra mí, no me podrán privar de mi fe ni de mi virtud.»

# Epícteto



Epicteto, o Epícteto, (en griego: Ἐπίκτητος [Epíktētos], 'adquirido'); Hierápolis, 55-Nicópolis, 135) fue un filósofo griego de la escuela estoica que vivió parte de su vida como esclavo en Roma. Hasta donde se sabe, no dejó obra escrita, pero de sus enseñanzas se conservan un Enquiridión (Ἐνχειρίδιον) o Manual y sus Disertaciones (Ἐκλογαί), escritos ambos por su discípulo Flavio Arriano, así como algunos fragmentos.

Epicteto fundó su escuela en Nicópolis, a la que se dedicó plenamente, pues él, a imitación de Sócrates, uno de sus modelos, no escribió nada.

Las enseñanzas de Epicteto tenían su base en las obras de los antiguos estoicos; se sabe que se aplicó a las tres ramas de la filosofía en la tradición de la Stoa, lógica, física y ética. Sin embargo, los textos que se conservan tratan casi exclusivamente de ética. Según ellos, el papel del filósofo y maestro estoico consistiría en vivir y predicar la vida contemplativa, centrada en la noción de eudaimonía ('felicidad'). La eudaimonía, según la doctrina estoica, sería un producto de la virtud, definida mediante la vida acorde a la razón. Además del autoconocimiento, la virtud de la razón estoica consiste en la ataraxia ('imperturbabilidad'), apatía ('desapasionamiento') y las eupatías ('buenos sentimientos'). El conocimiento de la propia naturaleza permitiría discernir aquello que el cuerpo y la vida en común exigen del individuo; la virtud consiste en no guiarse por las apariencias de las cosas, sino en guiarse para todo acto por la motivación de actuar racional y benevolentemente.