



# EL LIBRO DE ORO DE SÉNECA

Consejos para la vida  
personal y profesional

José Manuel García

 **Amat**  
*editorial*

El libro de Oro de Séneca.  
Consejos para la vida personal  
y profesional

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

**[www.amateditorial.com](http://www.amateditorial.com)**



también, si lo prefiere, vía email:

**[info@amateditorial.com](mailto:info@amateditorial.com)**

Síguenos en:



**@amateditorial**



**Editorial Amat**

José Manuel García

# El libro de Oro de Séneca. Consejos para la vida personal y profesional

Lo que tú piensas de ti mismo es mucho más importante de lo que los otros opinen de ti. Deja que Séneca guíe tu vida.



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© José Manuel García, 2015

© Amat Editorial, 2015 ([www.amateditorial.com](http://www.amateditorial.com))

Profit Editorial I., S.L. 2015

Diseño cubierta: XicArt

Maquetación: DiMarGio

ISBN digital: 978-84-9735-795-1

Produccion del ebook: [booqlab.com](http://booqlab.com)

# Referencias

## Sobre el autor

**José Manuel García González** es Doctor en Filosofía. Licenciado en Filología y Diplomado en Logopedia. Ha impartido cursos de Oratoria, Comunicación, Voz y Técnicas de negociación en diversas Universidades, Centros de Estudios Superiores, Empresas, Escuelas de Práctica Jurídica y profesionales. Profesor de Oratoria y Literatura Dramática de la Escuela Superior de Artes y Espectáculos TAI.

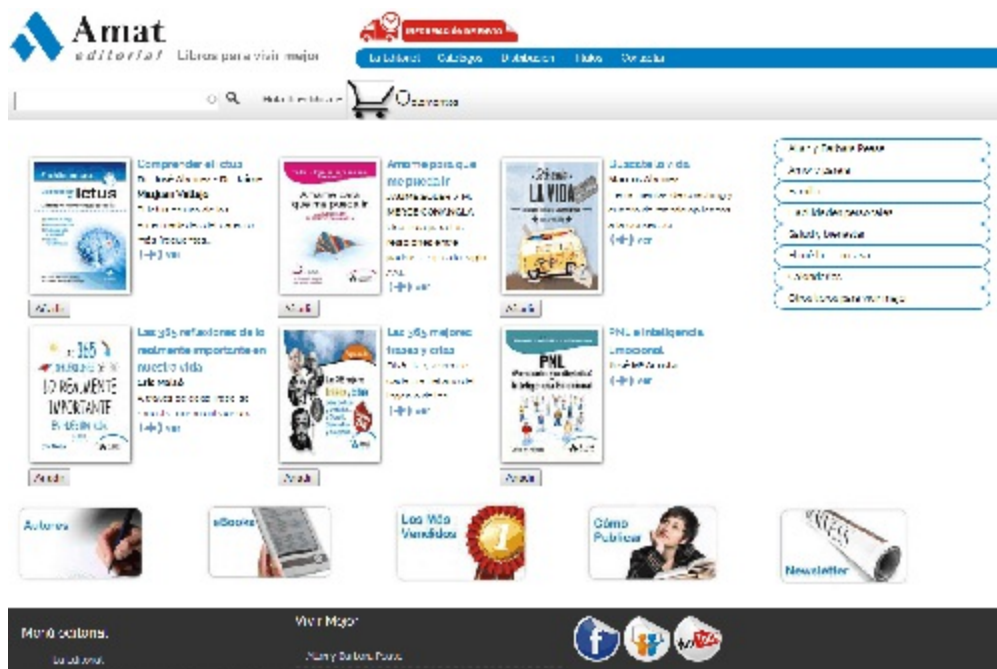
[Más información sobre José Manuel García González.](#)

## Sobre el libro

El libro de oro de Séneca es un manual de coaching filosófico con el objetivo de abrir la mente a los lectores, alentando nuevas maneras de ver la empresa, la vida y los actos diarios.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

## Otros libros de interés



[Web de Amat Editorial](#)

Dedicado a mi hijo Carlos, en búsqueda de sí mismo

*¿Qué es el bien? El conocimiento. ¿Qué es el mal? La ignorancia.*  
(Carta 31, 3)





# Índice

## Presentación

1. ¿Quién fue Séneca?
2. ¿Por qué recordar a Séneca?
3. El estoicismo
4. Diez consejos estoicos para la vida
5. Método de meditación
6. Las cartas de Séneca a Lucilio: *coaching* filosófico
7. Reflexiones

El valor y el uso del tiempo

El cuerpo

Los amigos

Las riquezas

Sobre dios

Autoconocimiento

Oratoria

Sobre la vejez

La vida

La muerte

Beneficios

Filosofía

8. El libro de Oro

## 9. Ordenación temática

Amor/amistad

Aprender/enseñar

Beneficios

Felicidad/infelicidad

Fortuna

Mal/bien

Mujer

Rey/reinado

Riqueza/pobreza

Sabio

Sabiduría

Vida/muerte

Virtudes

Bibliografía



# Presentación

Si escribiera aquí que Séneca es uno de los mejores «*coach*» que conozco, ¿qué pensaríamos? Prefiero emplear para él la palabra filósofo o consejero o mentor, pero también podríamos alabarlo como *coach* excelente del que conocemos una serie de escritos, especialmente cartas y sentencias, dirigidos a proporcionar instrumentos y motivos para pensar, meditar y encauzar la vida propia de acuerdo a la razón. De manera profesional dirigió a Nerón, el emperador romano, en tanto que animó a distintos personajes en diversas situaciones que van apareciendo en sus obras y especialmente en las Cartas a su discípulo Lucilio.

Y si escribiera también que en Séneca encontramos a uno de los mejores y más citados «*tuiteros*» que ha existido nunca... ¿Qué opinaríamos? Twitter representa el triunfo de la frase corta como expresión. Y su uso multitudinario revela la fuerza que tiene. Además, vivimos también el tiempo del triunfo del microrrelato. Se pueden encontrar concursos y libros de esa modalidad literaria por todos los sitios. Parece que a nuestro tiempo le va lo concreto y la expresión concentrada. Esta manera de escribir tiene defensores y detractores, bien es cierto, pero los últimos olvidan la gran cantidad de frases y sentencias que circulan desde la antigüedad y que han servido a muchas generaciones como motivo de reflexión, además de para quedar bien en determinadas ocasiones citando a filósofos o escritores famosos; mientras que los defensores de las citas suelen perder de vista que hay temas y circunstancias que requieren mayor espacio, que no todo se puede decir en dos frases, que hay que dejar tiempo para leer sobre las experiencias de otros y pensar sobre nuestra propia vida.

El caso es que la palabra filosofía asusta. Nada más escucharla se piensa en reflexiones abstrusas, asuntos raros, como el mismo concepto «abstruso», y ciertos temas que no se le ocurren más que a los filósofos. Los filósofos se han ganado la fama de seres pedantes, extravagantes y con un cierto toque cómico, que sirven para esos ratos en que no hay otra cosa que hacer. Difícil imaginar qué harán en las facultades de Filosofía..., aunque deben de ser divertidas.

Sin embargo, me atrevo a proponer otra manera de ver las cosas, tradicional pero siempre nueva, porque la filosofía fue en algún tiempo guía de la vida y preparación para

la muerte, como enseñaba Séneca, filósofo estoico español del siglo primero, nacido en Córdoba, que fue preceptor de Nerón y uno de los hombres más ricos de Roma.

Extraño filósofo y controvertido personaje. Tuvo cargos de responsabilidad, fue gobernador de Egipto, sufrió el exilio en Córcega, actuó como consejero del emperador y, por fin, murió matándose a sí mismo por orden del mismo emperador del que fue preceptor y consejero. Un auténtico hombre de acción... y filósofo.

¿Qué puede enseñar Séneca, tan singular personaje, a un empresario o ejecutivo del siglo XXI? ¿Qué puede transmitir a una persona que busca un sentido a su vida? ¿Qué diría a los jóvenes de nuestro tiempo? Un ejecutivo o empresario o alguien que tiene responsabilidad respecto a sí mismo y a otros se puede definir como alguien con iniciativa, capaz de asumir riesgo y responsabilidades, inteligente, competente para trabajar en equipo y movilizar a las personas... Séneca le entendería perfectamente, porque él mismo tuvo esas capacidades, las ejerció y reflexionó sobre ello a través de sus escritos.

En el centro de su interés se sitúa la vida de los seres humanos y proporcionar una guía que les haga transitar por ella con acierto frente a las diversas dificultades del destino o de las que los propios seres humanos nos ponemos a nosotros mismos, porque no siempre los problemas son exteriores, también nacen de nuestro interior, diría Séneca que estos son los auténticos y más graves obstáculos.

Aquí propongo varios temas de los que Séneca trata con la certeza de que el lector entenderá que está hablando para él desde la distancia de los siglos, que grita en sus escritos mudos para llegar hasta nuestros días y continuar proponiendo los mismos consejos y reflexiones que en su día, y tan actuales como ahora, porque en lo esencial seguimos siendo como entonces, y salvo aspectos en relación con la técnica y ciertas prácticas sociales, mantenemos las mismas inquietudes vitales que tuvieron nuestros antepasados.

¿Por qué se dirige este libro a la empresa: empresarios y ejecutivos? Estoy firmemente convencido de que los empresarios y ejecutivos son también seres humanos. Este convencimiento me lleva a pensar que la reflexión sobre las cosas importantes de la vida puede mejorarles como personas y de ahí como profesionales. El crecimiento como persona acentúa la evolución profesional, aunque parezca que el área de especialización en que alguien se mueve funciona descoordinada de los demás. Nada de nosotros mismos nos resulta ajeno y todo se conecta con todo.

¿Por qué se dirige para la vida? ¿Qué problemas preocupan a alguien que tiene cargos de responsabilidad, más allá de su trabajo? ¿Qué inquietudes padece un estudiante, un trabajador, un abogado? Sugiero hacer un pequeño cuadro con esos temas, poner primero salud, luego trabajo y a continuación lo que de verdad nos interesa, preocupa o queremos, luego mirar el índice de este libro.

En él presentamos primero unas reflexiones acerca de varios temas. Estas reflexiones

están tomadas fundamentalmente de las Cartas que Séneca escribió a su discípulo y amigo Lucilio. Me he permitido traducirlas con cierta libertad para que os lleguen hoy con la misma fuerza que entonces, pero salvando la distancia de dos mil años que en ocasiones se hace patente en el idioma. Sin embargo, el vigor del pensamiento, la hondura de sus meditaciones, la humanidad de sus planteamientos y la validez de sus apreciaciones permanecen con igual fuerza, porque habla a seres humanos, es decir, a nosotros.

No se trata de buscar temas «profundos», sino de meditar y pensar acerca de la vida cotidiana, de lo que nos pasa mientras vivimos, y ahí radica la fuerza de la auténtica filosofía, del pensamiento de Séneca y también de nuestros cuidados. Los grandes asuntos trascendentales mueven a la curiosidad y afán de saber, pero lo que nos inquieta, aquello que hace que busquemos soluciones o que estemos alegres o tristes, son los problemas habituales, las personas con las que tratamos a diario y los desvelos que viajan con nosotros en este camino.

En la actualidad, antes que pararnos a pensar, corremos a los psicólogos, *coachs* o incluso en busca de medicinas que ayuden a nuestro estado de ánimo. Séneca enseña una manera peculiar de afrontar la vida desde la propia meditación sobre las cosas que nos van pasando. Y eso es lo que vamos a desgranar aquí, primero con las reflexiones tomadas de sus cartas, luego con una colección de frases suyas que proceden del siglo XVI y que han llegado hasta nosotros como perlas de su sabiduría, para leerlas poco a poco y saborearlas pensando.

Entrar en contacto con Séneca provoca enseguida al pensamiento. Hace detenernos en aquello que pasamos por alto entre la prisa y la urgencia cotidiana. Nos obliga a hacer un alto. A veces como sombra en un camino reseco, otras como aguijón que toca una parte sensible de nuestra mente, las más como la voz cálida de un amigo que invita a considerar lo que de otra manera dejaríamos sin más que pasara. En raras ocasiones dejan indiferentes sus consideraciones, reflexiones y dichos, porque tiene una fuerza especial, particularmente en sus sentencias.

Aquí reunimos textos tomados de sus Cartas a Lucilio<sup>1</sup> y 694 sentencias que se recogieron en una colección titulada *El Libro de Oro de Séneca*. Todas ellas invitan a la reflexión. Cada una sobre un tema o con un matiz distinto en temas semejantes. Las frases de Séneca abren una visión siempre atrayente de las cosas e invitan al pensar sosegado que precede a la acción eficaz.

---

1. Todas las traducciones son del autor.





## ¿Quién fue Séneca?

En Séneca encontramos un personaje de vida interesante y complicada. No parece un filósofo al uso encerrado en su torre de marfil y pensando en eso que piensan los filósofos.

Nació en Córdoba en el año 4 después de Cristo y murió en el año 65. Su padre, Marco Anneo Séneca, fue procurador imperial, pero sobre todo es conocido como profesional de la retórica. Su madre se llamaba Helvia. Sus hermanos, Novato y Mela, también ocuparon puestos de una cierta relevancia, y el segundo fue el padre del poeta Lucano. En Roma se educó, aunque se sabe poco de ese periodo, parece que tuvo como maestro al filósofo estoico Atalo.

En Roma vivió con su tía Marcia, casada con Cayo Galerio. Cuando en el año 16 su tío fue nombrado gobernador de Egipto por el emperador Tiberio, los acompañó allí, dedicándose a viajar, estudiar y desarrollar los intereses más diversos, entre ellos lo que llamaríamos hoy Ciencias de la Naturaleza.

Estudió con Sotión, filósofo ecléctico, y con Papirio Fabiano. El filósofo Atalo lo introdujo en el estoicismo, escuela filosófica de la que fue uno de sus máximos representantes. El estoicismo tuvo mucho éxito en Roma. Sostenían que el universo estaba dirigido por una Razón divina que gobernaba el destino de todas las cosas y de los hombres. No se podía luchar contra ella. Por eso el sabio debía aprender a vivir de acuerdo a la Naturaleza, es decir, de acuerdo con esa razón universal. El sabio tiene que aceptar con serenidad el destino que le corresponde mediante el autocontrol y el dominio de las pasiones y deseos. De esa manera se llega a la serenidad, a la tranquilidad de ánimo o ataraxia.

En el año 31 volvió a Roma, donde fue nombrado cuestor y comenzó a destacar como orador y escritor. Esto provocó la envidia del emperador Calígula, que a punto estuvo de hacerlo ejecutar. Poco después, en el año 41, ya con Claudio como emperador, se le

condenó a muerte, aunque se conmutó la pena por el destierro a Córcega. El asunto que originó la condena no ha quedado aclarado del todo, pero fue acusado de adulterio con la hermana de Calígula, aunque pudo ser más bien una intriga para alejarlo del poder. Estuvo exiliado en Córcega ocho años, hasta el 49.

Los años de destierro fueron aprovechados por Séneca para escribir. De esta época son: *Ad Helviam matrem de consolatione*; *Ad Marciam de consolatione*; *De constantia sapientis* y *De providentia*, entre otros libros. Como poeta compuso tragedias para ser leídas más que interpretadas: *Hercules furens* (Hércules furioso); *Hercules Oetaeus* (Hércules del monte Eta); *Phoenissae* (Las fenicias); *Troades* (Las troyanas); *Phaedra*; *Oedipus*; *Medea*; *Agamenon*; y, de dudosa autenticidad, *Octavia*. Para obtener el perdón y poder regresar a Roma, escribió a Polibio, liberto del emperador la obra *Ad Polibium de consolatione*, pidiendo el perdón y adulando al emperador.

En el año 49 la nueva esposa de Claudio, Agripina, consiguió su perdón y se le nombró pretor. En el 51 Agripina consiguió que lo nombraran preceptor de Nerón y en 54, a la muerte de Claudio y subida al poder de Nerón, se le nombró consejero imperial junto a Sexto Afranio Burro.

Del 54 al 64, Séneca y Burro fueron *de facto* los gobernantes del imperio, mientras el emperador se dedicaba al ocio y al arte. Fueron buenos gobernantes que impulsaron la vida política, económica y cultural. Progresivamente, Nerón tomó más participación en la vida política romana de la mano de nuevos consejeros. Publio Sulfo Rufo fue uno de los que comenzaron a tener influencia sobre él, y el que acusó a Séneca de acostarse con Agripina. El historiador Tácito dice que la acusación es falsa. Soportó más infundios y acusaciones, a lo que contribuía la codicia que en el emperador despertaba su inmensa fortuna.

En el año 59, Agripina fue asesinada por Nerón, y en el año 62 murió Burro, probablemente también asesinado. Estos dos hechos, junto con la llegada de los nuevos consejeros arribistas y aduladores, marcaron la actividad de Séneca. Las insidias de sus múltiples enemigos influyeron en Nerón, al que no gustaba la vida de lujo de su preceptor. Séneca decidió abandonar la vida pública, donó al emperador gran parte de sus bienes, solicitándole una renta y el uso de alguna de sus fincas. Nerón no aceptó la donación, pero Séneca se retiró voluntariamente y moderó su vida. En este periodo escribió las *Epístolas Morales* a Lucilio y el tratado *De beneficiis*, terminó también *las Quaestiones naturales* y revisó las tragedias. Retirado Séneca de la política, el reinado de Nerón entró por los derroteros por los que se le conoce especialmente.

En el año 65 le acusaron de formar parte de la conjura de Pisón. El descubrimiento de esta conjura contra su persona le sirvió a Nerón para desembarazarse de muchos de los que consideraba sus enemigos, entre ellos Séneca. Era costumbre que entre los patricios romanos se cometiera suicidio antes de ser ejecutados, por lo que Séneca decidió abrirse las venas una vez que supo la orden del emperador. Se dice que le acompañó en el suicidio, o al menos lo intentó, su mujer Paulina. Poco después lo hicieron sus dos

hermanos y su sobrino, el poeta Lucano, pues esperaban también la venganza de Nerón.

En filosofía, muy pronto se sintió atraído por el estoicismo, del que fue uno de sus máximos representantes, junto con el emperador Marco Aurelio y el esclavo Epicteto. El estoicismo es una doctrina que se interesa y trata sobre todo aspectos prácticos y morales. Piensa que el mundo se rige por una razón divina que dirige el destino de todo, también de los hombres. De ahí que tengamos que intentar vivir de acuerdo con la naturaleza. En actuar de acuerdo con esa ley que lo rige todo consiste la virtud moral. El sabio es quien acepta el destino con fortaleza, ya que no cabe otra cosa sino sufrirlo, y consigue llegar a la imperturbabilidad. Si persiste en ese camino, alcanzará la ataraxia, la tranquilidad. La finalidad de la actuación moral consiste en ser buenos, antes que en alcanzar la felicidad, puesto que solo en la virtud está la felicidad.

Sin embargo, ya en su tiempo, se le tachaba de hipócrita y falso. Se le achacaban constantes escándalos sexuales; poca autoridad ante el emperador Nerón por ceder ante sus excesos y excentricidades; falta de coherencia con su doctrina por pedir desde su destierro en Córcega de manera casi vergonzosa el perdón del emperador. Se recuerdan también sus burlas a Claudio o la carta justificando el asesinato de Agripina o su silencio sobre otros crímenes. También fue acusado de corrupción debido a su ingente fortuna, que llama la atención si se relaciona con sus palabras sobre la pobreza.

Pero esas contradicciones hacen de él una personalidad verosímil, lejos de las figuras idealizadas de los antiguos reyes, emperadores y personajes relevantes. Quizá eso nos lo acerque más y lo haga más humano, incluso contemporáneo. Sin embargo, ha permanecido a lo largo de la historia como filósofo preclaro con pensamiento eficaz sobre las cosas cotidianas y sobre los problemas auténticos. Late en él una preocupación por las personas concretas y la mejor manera de evitar el sufrimiento ante una realidad regida por el destino, no ajustada a los deseos y necesidades del hombre.



## ¿Por qué recordar a Séneca?

Porque Séneca nos proporciona motivos de reflexión sobre nosotros mismos con tal lucidez que parece ser un contemporáneo nuestro. Medita sobre los diversos temas que aquí proponemos con rigor y sinceridad y expone en su crudeza lo que él pensaba de la vida humana y lo que la rodea. Es decir, hablaba de las preocupaciones y problemas de los seres humanos y eso, en sus aspectos esenciales, no cambiará mientras existamos.

Los cuidados de los romanos de su tiempo, si hablamos de las inquietudes propiamente humanas, eran los mismos que las nuestras, sus temores se asemejaban a los que ahora padecemos, sus ilusiones y metas se formulaban en su base de idéntica manera: la vida, la muerte, la amistad, Dios, tener o no lo preciso para vivir, la felicidad...

Además, Séneca sigue la escuela filosófica del estoicismo, que resulta especialmente interesante en sus apreciaciones sobre la vida. Él es estoico de una manera un tanto personal, lo que le permite añadir sus propias opiniones y las de otros autores de otras escuelas, como Epicuro. En las primeras cartas a Lucilio cita en muchas ocasiones pensamientos de Epicuro, tan alejado del ideal estoico. Ciertamente, alimenta una consideración ecléctica de la filosofía, que le llevaba a saborear lo bueno, viniera de donde viniera.

Séneca tiene una visión romana de la filosofía. Es decir, le interesa lo más práctico que esta puede aportar como guía de la vida y preparación para la muerte. El principal objetivo de Séneca consiste en alcanzar la virtud, la excelencia, de manera que mediante la razón se llegue al control de la vida y se la guíe de acuerdo al destino al que no podemos escapar. Ninguna de las ramas de la filosofía puede igualar a la ética-política en importancia, de ahí que le interese más persuadir y convencer de obrar y pensar de acuerdo a la razón y para conseguir la ataraxia, que hablar del conocimiento o de metafísica sin más.

Para Séneca, la fortuna, los bienes, las riquezas y cuanto parece que es objeto del deseo

de los seres humanos, además de transitorio y fugaz, llega a entorpecer conseguir los objetivos últimos de un sabio. Y el sabio no es aquel que sabe teoría, sino aquel que sabe cómo vivir y enfrentarse al destino. Sabio es el hombre capaz de dirigir su vida mediante la razón, consciente de que libra batalla contra un enemigo invencible.

Su pensamiento moral se centra en destacar la ventaja de la vida que elige la virtud frente al vicio y en poner de relieve lo fugaz y veleidosa que resultan la fortuna y la suerte. Intenta destacar que todos los bienes y males de este mundo son transitorios y que ahí radica la autosuficiencia del verdadero sabio, quien, para conseguirla, debe liberarse de sus emociones, pasiones y prejuicios.

Ahora lo llamamos *coach*. Séneca tuvo como máxima responsabilidad ser *coach* del emperador Nerón. Y no parece que fuera tarea fácil. Incluso, como de hecho sucedió, se jugó la vida, porque ser *coach* de un emperador significaba estar bajo su poder de vida y muerte. Consiguió que los años en los que tuvo influencia directa sobre Nerón, este se comportara de forma hasta cierto punto razonable, al menos por permitirle llevar el gobierno.

Si un *coach* tiene que orientar, pero no dirigir; aportar ideas, más que soluciones; sugerir rumbos, más que trazarlos, Séneca llevó a cabo esa tarea de manera encomiable, muy especialmente en las cartas que dirige a Lucilio, las cuales recomiendo encarecidamente leer. En ellas se encuentra un programa vital de un auténtico maestro en la dirección de las personas hacia su máxima excelencia como tales.

¿Se busca el triunfo? Habrá que meditar sobre qué es triunfar. ¿Intentamos conseguir la felicidad? Quizá convenga detenerse en considerar en qué consiste la felicidad, antes que aventurarnos en algo que nos lleve a otra parte o dando un rodeo por donde podríamos haber ido más directamente. ¿Buscamos fortuna? Habrá que pensar si estamos dispuestos a soportarla. ¿Es nuestro objetivo la amistad? Aclara lo que es un amigo antes de aceptarlo como tal.





## 3

# El estoicismo

Para terminar de situar las diferentes reflexiones de Séneca, tanto las que hemos extraído de las cartas como las de sus citas de la colección de *El Libro de Oro*, vamos a realizar un breve bosquejo de la escuela filosófica conocida como Estoicismo.

La corriente filosófica del estoicismo fue fundada por un filósofo griego, nacido en Chipre, llamado Zenón de Citio (334 a. C. - 264 a. C.). Esta filosofía aparece en lo que se llama periodo helenístico. Así se denomina a la época comprendida entre la muerte de Alejandro Magno (323 a. C.) y el suicidio de Cleopatra de Egipto y su amante Marco Antonio, tras la derrota sufrida en la batalla de Accio (31 a. C.) frente a Augusto.

Algunos de los autores más relevantes de la escuela estoica son:

Griegos:

- Panecio (185 a. C. - 110 a. C.)
- Posidonio (135 a. C. - 51 a. C.)
- Epicteto (55-135), que fue esclavo en Roma.

Romanos:

- Séneca (3 a. C. - 65 d. C.)
- Marco Aurelio (121-180), que fue emperador.

El estoicismo adquirió gran importancia durante el helenismo y en Roma. Incluso influyó en el cristianismo, especialmente en la moral, así como más tarde también a través del libro *Meditaciones* de Marco Aurelio y la obra y sentencias de Séneca.

Esta filosofía la sostiene un pensamiento austero y de gran rigor. Defiende que el bien supremo es la virtud, antes que todo placer e incluso que la misma felicidad. Séneca dice que: *«El sumo bien es un alma que desprecia los placeres y se complace con la virtud. El hombre feliz es aquel que actúa virtuosamente, no se deja elevar ni hundir por la fortuna; para él el verdadero placer es el desprecio de los placeres»*.<sup>2</sup>

Y también: *«La virtud es algo elevado, excelso y regio invencible e infatigable; el placer es algo servil, bajo, ruin y mezquino, cuyo asiento y domicilio son los lupanares y las tabernas»*. (Carta 7)

La virtud es principio y final, no hay término medio donde quepa debilidad ni evasión. Incluso la vida y las posesiones se supeditan a la virtud, porque obrar virtuosamente significa estar en armonía con el universo y las leyes del destino.

Por eso, hay que controlar las pasiones, los deseos, los movimientos espirituales que pueden arrastrar a las personas y transformarse en enfermedades del alma. El sabio, ideal estoico, será quien ha dominado estas y se enfrenta al destino y a la fortuna con imperturbabilidad, con lo que ellos denominan *ataraxia*,<sup>3</sup> un estado en el que ya la razón guía sus acciones y que hace que aunque el sabio sienta el dolor o el sufrimiento, sea capaz de permanecer imperturbable frente a él.

Uno de los pensamientos claves del estoicismo reside en que afirman que existe una Razón universal, que se suele identificar con Dios, pero con características muy distintas. Representa una elaboración del destino que rige todas las cosas y que ordena la existencia de los diversos sucesos y la armonía general del mundo. No se parece al dios cristiano entre otras cosas porque es algo interno al propio mundo, no trascendente ni ajena a él.

Esta Razón universal es la responsable del orden y las regularidades de lo que hay. Podemos representárnoslo en la imagen de un gigantesco organismo, muy cercano a la actual hipótesis Gaia.<sup>4</sup> El propio universo lo podemos considerar como sintiente e inteligente. La Razón la forman todos los seres y todos aportan y participan en ella según su grado de inteligencia y capacidad, como las distintas partes del cuerpo forman el mismo organismo.

Esta ley y Razón universal impone su voluntad sobre las cosas y los hombres. Por eso el sabio, el ideal estoico, tiene que ser virtuoso en grado sumo, para ser capaz de aceptar lo que el destino envía, tanto de bueno como de malo. No tienen que aferrarse a lo bueno como si fuera suyo, ni desesperarse en lo malo, sino ser imperturbable, tener lo que tiene como si no lo tuviera y sufrir lo malo con resignación, pues de nada sirve oponerse a la Razón universal que todo lo ordena y gobierna.

Para alcanzar el ideal del sabio y ser capaces de enfrentarnos al destino, el estoicismo elabora una filosofía fundamentalmente moral y de acompañamiento, con especial énfasis en preparar la muerte como última condición del hombre y piedra de toque de sus expectativas, así como principal motivo de angustia.

El camino para alcanzar ese estado, el de ataraxia, y eliminar los deseos y el dolor, se transita mediante el cultivo de la filosofía, que nos enseñará a encontrar el sentido de las cosas, de los sucesos y a comprender la razón universal de los acontecimientos, de por qué suceden y cómo aceptarlos.

El bien que procura alcanzar consiste en la virtud, algo interior e interno, y que además recomienda no hacer depender de los bienes externos. Estos no añaden nada a la virtud. Es preferible tenerlos para no sufrir necesidad, pero igualmente se puede vivir sin ellos y alcanzar la Sabiduría, que es el auténtico objetivo y meta de la vida y lo que puede proporcionar felicidad o al menos algún consuelo.

Pero, aunque interesante, ahora no nos interesa tanto el conocimiento teórico de los estoicos, sino, más bien, lo que podemos aprender de ellos y aplicar a la propia vida tanto personal como profesional. Por eso, no dudo en animar a profundizar en su filosofía, pero aquí vamos a detenernos solo en algunos puntos que se desprenden de ella y que son aplicables a la vida concreta.

---

2. Séneca, *Sobre la felicidad*, IV.

3. En los estoicos se utiliza también el concepto de «apatía». En el libro no hacemos distinción entre ambos.

4. James Lovelock, (1985). *Gaia, una nueva visión de la vida sobre la Tierra*. Ediciones Orbis.



## 4

# Diez consejos estoicos para la vida

### **Medita sobre la vida y lo que haces**

*Debe tomarse consejo conforme al día y, si es posible,  
conforme a la hora*

En muchas ocasiones nos dedicamos a hacer, actuar, ejecutar y nos arrastra el vértigo de la actividad. Pararse a pensar, dedicar unos minutos diarios a meditar sobre nosotros mismos, es una manera de aprender a valorar la propia vida, la actividad y a organizar nuestro tiempo e intereses. Recomiendo practicar el método que aparece en el capítulo anterior. El solo hecho de pararse unos momentos duplicará la productividad.

### **Traza tu rumbo**

*Al que no sabe a qué puerto se dirige, ningún viento le conviene*

Podemos dejar que la vida nos arrastre o trazar nosotros nuestro rumbo en ella. No me refiero a lo que haremos dentro de diez años, para lo cual tenemos que contar con el destino..., sino en la realidad concreta del día a día y de los proyectos personales y profesionales.

Una equivocación en el rumbo trazado supone una posibilidad de aprender y de corregir, no diseñar el rumbo asegura chocar contra cualquier obstáculo que se interponga y errar el destino, ya que no hay destino que conseguir.

## **Acepta lo bueno, acepta lo malo**

*Desdichado es el que por tal se tiene*

Acepta lo bueno como si no lo merecieras y lo malo como si fuera algo inevitable. Se trata de eso que ahora llaman resiliencia, y que para los estoicos consistían en que alguien que utiliza su razón es quien dirige su consideración de las cosas. Solemos pensar que merecemos aquello que la buena fortuna nos ofrece: ascensos, premios, consideraciones; y que es culpa de otros, incluso le echamos la culpa a Dios, lo que no nos agrada: emociones negativas, fracasos, dolor, disgustos.

El pensamiento estoico ve ambos extremos como partes del mismo movimiento esencial de destino, que actúa sobre los seres humanos más allá de sus intereses y preocupaciones. Sólo alguien que sabe controlarse es capaz de enfrentarlo adecuadamente.

## **Vive el momento presente**

*Cada día debemos juzgarlo como una nueva vida*

Porque cada día representa un nuevo comienzo. Solemos hacer planes a largo plazo y considerar que tenemos asegurado mucho tiempo, que nada pasará sin nuestro consentimiento. La realidad es que vivimos cada momento y nada sabemos del momento siguiente: *La muerte está siempre a la misma distancia*, de ahí que Séneca llame a aprovechar cada momento, porque andamos escasos de tiempo, la más exigua de nuestras posesiones, como veremos más adelante.

## **La felicidad es la virtud**

*No consiste la felicidad de nuestra vida en vivir, sino en vivir bien*

Nuestra cultura ha generado la idea de que la felicidad se consigue mediante logros y éxitos. Incluso la idea de que será premio que podremos conseguir si nos portamos de determinadas maneras, como si esta vida fuera un ensayo general en el que actuamos para representar la auténtica vida en otro momento y lugar.

Los estoicos dan la vuelta a esa idea, es la virtud, la que nos procura éxitos y logros, porque solo el sabio, el que sabe cómo dirigir su vida mediante la razón, resulta capaz de ser feliz de manera auténtica de la forma en que se puede ser feliz en esta vida.

## **No anticipes los sufrimientos**

*Los males dudosos atormentan más*

Séneca avisa en ocasiones que parte de nuestros sufrimientos y angustias consiste en anticipar los males que nos pueden alcanzar. En ocasiones, incluso no llegamos a sufrirlos, solo a padecerlos en nuestra imaginación.

Esta anticipación de aquello que puede dañar también ocurre con otro tipo de eventos que deseamos y que pensamos que pueden favorecernos aunque todavía no estén presentes. Recomienda Séneca: *Debe tomarse consejo conforme al día y, si es posible, conforme a la hora.*

La adecuación a la realidad y al momento en que estamos hace que podamos aplicar la razón a lo que vivimos, evitar la frustración y el dolor provocado por la anticipación: *Los males dudosos atormentan más.*

## **Sé tú mismo**

*No hagas juez de la vida a la opinión popular, sino a tu propia conciencia*

La búsqueda de sí mismo, el ideal del sabio, representa otra de las recomendaciones constantes de los estoicos. Aunque instruye Séneca en la importancia de tener modelos y ejemplos a quienes seguir, el objetivo último radica en la construcción de la propia personalidad.

## **Acepta la muerte**

*Ninguno muere sino a su tiempo*

El pensamiento sobre la muerte es una constante en Séneca y en el pensamiento estoico. Lo trataremos de manera especial más adelante. Realmente, la muerte es motivo de reflexión en toda filosofía y en las religiones, porque es la piedra de toque de la vida. Según se acepte o no, dependiendo de su consideración, de lo que esperemos de ella, de su olvido o presencia, así transcurrirá la vida.

En nuestro mundo sufrimos, por una parte, una sobreexposición a la misma y, por otro, su ocultamiento. Constantemente recibimos imágenes de muerte y muertos, hasta han llegado a protagonizar películas y series de televisión que hablan de algo así como muertos vivientes, y reproducimos hasta la saciedad todo tipo de violencia en forma de asesinatos, guerras y sufrimiento en los medios de comunicación. Sin embargo, hemos



sacado la muerte de nuestras casas y la hemos recluso en tanatorios y cementerios alejados de las ciudades. Posiblemente un joven e incluso una persona adulta no haya visto un muerto, ni siquiera a algún familiar.

Nos causa cierta desazón y malestar hablar sobre ella. Sin embargo Séneca dice con claridad: *Quien te aconseja que pienses en la muerte, te aconseja la libertad*. Porque solo el que esté libre del miedo a la muerte se puede considerar libre. Y el estoicismo no promete otra vida ni otra existencia más plena que premie una existencia mejor o peor que esta, sino la libertad de acción y de pensamiento que permite el no tener miedo de aquello que identificamos como el último y peor de los males. Séneca lo ve como mandato de la Naturaleza y del destino, ineludible y, por tanto, que ha de ser aceptado: *Debe esperarse la muerte que la naturaleza ordena*.

## **Aprovecha el tiempo**

*Mientras diferimos las cosas, la vida pasa*

Este es el mayor capital y posesión que tenemos y que no se puede desaprovechar en absoluto, porque no aprovecharlo supone tanto como dejar pasar la vida. A poco que nos paremos a considerar nuestra experiencia tendremos que convenir que una de las realidades más difíciles de controlar en nuestra vida normal con respecto a nosotros mismos y a los demás la encontramos en el tiempo, fácil de perder e imposible de recuperar.

Lo vamos a tratar en un apartado especial, pero queremos dejar aquí otra de sus frases sobre este tema: *La naturaleza nos concedió solo esta posesión fugaz y resbaladiza, de la que nos priva el primero que pasa*.

## **Desprecia la fortuna**

*¡Feliz quien desprecia la fortuna!*

Por fortuna quiere decir Séneca los avatares que acarrea el destino, buenos y malos, como las riquezas o una desgracia. A las primeras hay que tratarlas de manera que nada de eso se transforme en soporte de la vida. Mejor tenerlas, porque ayudan y facilitan las cosas, pero si no se tienen no hacen falta en absoluto para ser feliz ni virtuoso.

Y por lo que toca a los diversos avatares del destino, han de ser aceptados como obligaciones impuestas por esa fuerza especial que es la propia Naturaleza, nuestro ser humanos, y consiste vivir en ser capaz de sobrellevarlos.



## Método de meditación

Voy a proponer aquí una breve estrategia para cultivar el silencio y la meditación. Lo hago ahora, antes de exponer el pensamiento de Séneca y sus sentencias, para ofrecer las herramientas mediante las que trabajar este alimento sustancioso, pero recio en ocasiones, con que su filosofía nos propone meditar sobre la vida. La primera de las condiciones para sacar provecho de algo se encuentra en apreciarlo atentamente, en detenerse a contemplarlo, y eso se ejercita, no ocurre al azar, de la misma manera que no se pasa de un momento a otro de no saber a saber tocar el piano. También la meditación y el silencio requieren práctica.

En el silencio, en la vuelta hacia nosotros mismos se halla el fondo desde el que partir para encontrarnos con todo lo que nos rodea. «La acción nace de una mente silenciosa, es la cosa más bella del mundo».<sup>5</sup> Pensemos en cualquier tipo de obra de arte, o descubrimiento científico o avance tecnológico, si nos interesamos en la historia de ese acontecimiento, descubriremos que antes le precedió un tiempo silencioso de estudio, entrenamiento, preparación e, incluso, de silencio meditativo. Todas las producciones humanas aparecen primero como ideas en el interior de una mente que observa, que establece relaciones y que se detiene en lo que le parece interesante.

Y, sin embargo..., ocurre que a veces resulta difícil no solo estar en silencio, sino también encontrarlo. Incluso yendo a lugares muy alejados, se suele escuchar de fondo un rumor de la autovía que se encuentra a kilómetros de distancia o de aviones que cruzan el cielo. «Por otra parte, no debe olvidarse que los efectos del ruido también pueden afectar a la persona, aunque esta no sea consciente de ellos, incluso siendo bienvenido el ruido».<sup>6</sup> Pero si encontramos algún sitio lo bastante silencioso, nos puede ocurrir que no sepamos qué hacer con ese silencio que se nos regala.

Voy a proponer un sencillo método para ejercitar la contemplación, es decir, la capacidad de estar en silencio consigo mismo. No hace falta irse al desierto, pero sí a un lugar tranquilo, solo un lugar tranquilo y la intención de habitar en el silencio y

conseguir sus frutos. Evitemos poner música. La música requiere atención para poderla apreciar, en caso contrario es ruido, algo con que llenar el miedo al silencio.

El método es sencillo, sí, pero requiere algo de constancia para poder sacar resultados. Quizá al principio cueste trabajo, porque no siempre resulta fácil estar en silencio. Sigamos los siguientes pasos:

- 1. Buscar un lugar tranquilo.**
- 2. Sentarse. No poner música.**
- 3. Cerrar los ojos (más tarde los dejaremos abiertos).**
- 4. Respirar siguiendo un ritmo:**
  - 1. Inspirar.**
  - 2. Esperar un momento lleno de aire.**
  - 3. Espirar.**
  - 4. Esperar un momento vacío de aire.**

**Así repetirlo rítmicamente. Luego nos olvidaremos de la respiración.**

- 5. Dejar fluir lo que vaya apareciendo por el cerebro, sin dirigirlo, sin censurarlo: imágenes, sonidos, sensaciones... Respirar.**
- 6. Concentrarse en un asunto que nos interese, o en una frase que nos haya gustado especialmente del *Libro de Oro* y dejar fluir de nuevo ideas y sensaciones y emociones sobre él. Respirar.**
- 7. Cuando nos notemos cansados, lo dejamos.**

Lo que interesa no reside en las conclusiones que se puedan extraer de ese pensamiento,

como ocurre en algunas técnicas de pensamiento creativo, sino de detenerse en el silencio. Pero el silencio no es puramente algo exterior, sino una actitud interior hacia las cosas, que se centra en una escucha atenta de sí mismo y de lo exterior, antes que dejarse llevar por el ruido.

La contemplación de las cosas nos lleva hacia el silencio, desde el exterior al interior. Podemos manejar con cierta facilidad el ruido externo, pero el interno es más complicado. El método que acabo de proponer, si se practica con asiduidad, ayudará a acercarse y conseguir ese silencio interno en el que podremos encontrarnos con nosotros mismos y, desde un punto de vista más práctico, a hallar los motivos, temas y palabras con las que expresarnos en nuestra vida cotidiana.

Y aconsejaría también que después de un rato de silencio comencemos a escribir. Sin música, sin ruidos exteriores en lo posible y sin televisión o radio y escribir. No hay que buscar crear la obra de nuestra vida, ni siquiera preocuparse por la forma, ortografía o cosas parecidas, solo dejar que el cerebro se ajuste a la escritura desde el silencio y brotarán las palabras como una respiración tranquila.

Escribir sobre lo que ha sugerido la sentencia que hemos leído o sobre lo que sentimos en ese momento de relajación. Y propongo también un ejercicio muy interesante, intentar escribir nuestras propias frases, sentencias o consejos. Es una manera excelente de afilar el pensamiento.

---

5. Osho, *Creatividad*, Barcelona 2001, p. 18

6. Guski, *El ruido*, Madrid 1989, p. 10



## Las cartas de Séneca a Lucilio: *coaching* filosófico

Las cartas de Séneca a Lucilio componen una colección de 124 cartas dirigidas a Lucilio, discípulo y amigo de Séneca y del que se pensaba que fue procurador imperial de la provincia de Siria, aunque varios motivos inducen a pensar que incluso pudiera ser un interlocutor ficticio. Pero la cuestión del destinatario tiene menos importancia que el contenido e intención de las cartas, que vienen a formar una obra excelente de lo que hoy denominaríamos *coaching*, *coaching filosófico*.

Las cartas contienen filosofía de orientación estoica, muchas veces en forma de respuesta de Séneca a cuestiones de Lucilio, otras como comentarios a diversas situaciones o de razonamientos teóricos sobre problemas diversos. Su contenido está orientado más hacia la práctica que a la teoría. De manera asistemática, pero atendiendo a todo el espectro de intereses estoicos, repasa aquellas cuestiones esenciales de la vida humana y propone reflexiones que siguen manteniendo su vigencia veinte siglos después debido a su certera manera de abordarlas. No habla en ellas el filósofo que todo lo sabe desde su pedestal, sino el sabio preocupado por sus amigos que aconseja para que la vida adquiera sentido y plenitud.

A lo largo de las cartas aparecerán temas propiamente estoicos, como el destino, la naturaleza, su idea de filosofía, de retórica, de virtud o las aspiraciones últimas hacia la sabiduría y ataraxia. Entreveradas con esos temas de su escuela, las inquietudes de los seres humanos se van desgranando con la sobriedad y rigurosa atención que muestra Séneca en todo momento: los amigos, la muerte, la felicidad, las desgracias, las preocupaciones cotidianas, la vejez.

Pero también escribe sobre asuntos como el ruido, la enfermedad, el deporte, los esclavos, la influencia de la multitud, y proporciona valiosa información sobre la vida cotidiana en la antigua Roma, ya que no deja de hacer referencias a las costumbres,



curiosidades y personajes de su tiempo.

Las citas que ofrecemos del *Libro de Oro* más adelante se toman en muchas ocasiones de las Cartas, pero hemos querido recoger algunos fragmentos más amplios de las mismas para que sirvan de exposición de su pensamiento y de meditación para sus lectores. No dejo de aconsejar sus otros escritos, pero en las Cartas, Séneca habla a un amigo de manera más cercana y familiar. Actúa, como diríamos hoy, como un *coach* que propone, sugiere, alienta, avisa, llama la atención y se muestra atento y preocupado por la vida en conjunto de su amigo.

Vamos a desarrollar algunas de sus reflexiones tomadas de las cartas para que sirvan de meditación sobre temas centrales de su interés. Comprobarás cómo Séneca, a modo de auténtico *coach*, se dirige a Lucilio, dialoga con él y le expone claramente los diversos puntos de vista que sustenta. Su objetivo señala a utilizar la razón, a enseñar a vivir mediante ella.



## Reflexiones

### EL VALOR Y EL USO DEL TIEMPO

La colección de cartas de Séneca a Lucilio comienza hablando del tiempo. No le falta razón al hacerlo. Como dice sin dudar: *Todas las cosas, Lucilio, nos son ajenas, solo el tiempo es nuestro*. Y además lo tenemos medido y contado, aunque parecemos no darnos cuenta y tendemos a dejarlo pasar sin aprovecharlo. Incluso hemos inventado «pasatiempos» y actividades para «matar el tiempo».

Podemos observar actitudes muy distintas ante el tiempo. La de aquellos que se encuentran siempre ocupados, incluso que son adictos al trabajo y el tiempo no les da bastante ni para su vida particular, ni para actos sociales ni para su trabajo; otros que lo dejan pasar como si lo tuvieran en abundancia y se pudieran permitir gastarlo sin más; hay quienes se aburren y no saben cómo rellenar ese tiempo que les parece tan largo e incluso interminable; también se encuentran quienes nunca tienen tiempo para nada y viven constantemente agobiados por el tema; incluso hallamos aquellos otros que planifican el uso del tiempo de tal manera que no son capaces de pararse a pensar; también podemos descubrir personas que sacan rendimiento y satisfacción de su uso del tiempo.

Y, sin embargo, el tiempo no nos pertenece ni podemos alargarlo en lo más mínimo, si acaso acortarlo. De aquello que se nos regala al nacer, resulta el bien más escaso y del que tenemos menos control, aunque nuestra percepción del mismo sea un tanto inadecuada a la realidad, además de variable. Por eso hay que meditar sobre lo que es, su utilización y su valor.

Vivimos como si tuviéramos garantizado el tiempo, como si poseyéramos una cantidad infinita de la que podemos disponer a nuestro antojo, y eso sucede porque no nos paramos a pensar sobre esa cualidad de nuestra condición. No se trata de asustarnos ante

su paso inexorable o que acabará en algún momento, sino de meditar sobre ello con calma para ver nuestras posibilidades de uso y disfrute del mismo. Y para disfrutar de cada momento, hay que valorarlo. Tampoco se trata de hacernos avarientos de tiempo, o de parecernos al conejo blanco de *Alicia en el país de las maravillas*. Quienes siempre están pendientes del mismo, urgidos por la prisa, no aprovechan el tiempo, ni disfrutan de los lugares o situaciones ni entablan relación con las personas.

Actualmente se pueden recibir cursos de gestión eficaz del tiempo y asuntos parecidos que ayudan en gran medida a organizar y digamos, ordenar la gestión del mismo, como ordenamos las cosas de una habitación o las cajas de un almacén. Todo eso parte de la meditación sosegada, como la que efectúa Séneca en sus cartas, puesto que detenerse a pensar es el gesto más humano que tenemos y lo que da comienzo a cualquier técnica y procedimiento.

En cierta ocasión escuché a Roger Schutz, que fue prior de Taizè, en Francia: «Si tienes poco tiempo, lee despacio y piensa lo que lees». Quizá nosotros hubiéramos dicho que hay que aprender una técnica de lectura rápida, elegir lo que se lee, pedir referencia de libros adecuados..., «lee despacio y piensa» sería su respuesta. No podemos manipular el tiempo, pero sí la manera de utilizarlo haciendo que gane en intensidad, antes que en correr más para ajustarnos a nuestras expectativas sobre él.

Vamos a considerar la reflexión que Séneca hace sobre el tiempo fijándonos en algunas de sus sentencias, pero comenzaremos por exponer la carta primera de la colección de cartas a Lucilio, su discípulo, y su experiencia, como punto de partida para nuestra propia reflexión sobre él. ¿Alguna vez te has detenido a meditar sobre ello? Al menos, seguro que en algún momento lo has comentado o pensado: qué deprisa pasa, parece que fue ayer cuando tenía veinte años.

Ya he presentado en el capítulo anterior un método de pensamiento, puesto que pensar y meditar también requiere ejercicio, aunque sea algo que apenas si se enseña de manera sistemática en los centros de enseñanza. El método que propongo es sencillo, y a poco que se ejercite se verán los resultados.

Ahora se puede aplicar de la siguiente manera: leer la carta de Séneca, aplicar los pasos de método, dejar que la mente fluya, después fijarse en aquello en lo que parece detenerse, prestar más atención a eso, volver a leer la carta, meditarla de manera consciente, es decir, pensar:

- En lo que dice
- En lo que eso significa para uno mismo
- En lo que se puede aplicar a la propia vida

Escribamos lo que se nos ha ocurrido en un cuaderno, en una libreta que sería

conveniente tener al lado. El pensamiento se estructura y cobra cuerpo cuando se escribe. Dejemos ahora hablar a esta carta, la primera de la colección, en la que Séneca reflexiona sobre el tiempo dialogando con su discípulo Lucilio.

Actúa así, Lucilio. Hazte valer, y el tiempo que hasta ahora te quitaban, o te robaban o se te escapaba, recógelo y guárdalo.

Créeme que es como te lo digo, que el tiempo unas veces nos es arrebatado, otras robado y en otras ocasiones se nos escapa de las manos. Sin embargo, la más vergonzosa pérdida de tiempo es la que ocurre por culpa nuestra.

Presta atención: **la mayor parte de nuestra vida transcurre haciendo mal las cosas, gran parte no haciendo nada y la vida entera haciendo otra cosa que lo que debemos.**

¿Me puedes señalar a alguno que valore su tiempo, que aprecie un día, que entienda que muere cada día?

En esto nos equivocamos, en pensar que la muerte está en el futuro, pero gran parte de ella ya ha sucedido. Lo que pertenece al pasado, lo tiene la muerte.

Pon en práctica lo que me dices en tus cartas: aprovecha cada una de tus horas. Si te ocupas intensamente del presente, dependerás menos del mañana. Todas las cosas, Lucilio, nos son ajenas, solo el tiempo es nuestro.

La naturaleza nos concedió solo esta posesión fugaz y resbaladiza, de la que nos priva el primero que pasa. Los mortales somos tan necios que nos consideramos en deuda con quienes nos dan cosas insignificantes y despreciables, sin dudas sustituibles, pero nadie que ha recibido tiempo se cree en deuda. Y sin embargo, el tiempo es la única cosa que el reconocimiento/gratitud no puede saldar.

Quizá me preguntes qué hago yo, que te hablo de esta manera. Te lo diré claro, mis gastos van anotados, como los de alguien liberal pero diligente. No puedo afirmar que no gaste nada, pero sí qué estoy gastando, por qué y la manera de gastarlo. Puedo dar cuenta de por qué soy pobre. Pero me sucede lo que a muchos reducidos a la pobreza no por su propia culpa: todos los compadecen, pero nadie los ayuda.

Entonces, ¿qué? Yo no considero pobre al que tiene bastante con lo que le queda. Sin embargo, prefiero que tú conserves lo tuyo y que comiences cuanto antes. Pues como afirmaban nuestros antepasados, ya es tarde cuando se alcanza el fondo. Pues en el fondo no solo es lo poco, sino lo peor. (Carta 1)

Séneca insiste a lo largo de las cartas en este asunto. Ve que fluye sin cesar y que no

podemos detenerlo, pero sí utilizarlo de mejor manera. De otra forma perdemos nuestra más preciosa posesión y la que no podemos detener. Por eso no se trata de hacer algo para evitar su paso, sino de aprovechar lo mejor posible lo que se nos ha dado.

Esta frase resume de manera excelente lo que nos suele pasar: *«Presta atención: la mayor parte de nuestra vida transcurre haciendo mal las cosas, gran parte no haciendo nada y la vida entera haciendo otra cosa que lo que debemos»*. Al cabo del día, si repasamos nuestra actuación, quizá no andemos muy lejos de pensar algo parecido. Incluso si hemos dedicado el día entero al trabajo o a otras ocupaciones, quizá la frase conserve su valor, porque el valor del tiempo depende de lo que nosotros consideremos acerca de él, no de él mismo.

La pregunta más radical consiste en aclarar en qué queremos pasar nuestro tiempo, porque esta vida no es un ensayo general de otra, sino algo que se compone de una cantidad medida que hay que aprovechar. Y se aprovecha de acuerdo a la decisión que tomemos sobre su utilización. Porque si otras personas o acontecimientos deciden sobre él, estarán arrebatándonos nuestra única posesión personal.

Séneca pone de relieve que el paso inexorable del tiempo no se detiene, pero podemos vivirlo con mayor o menor intensidad. Está en manos de cada uno aprovechar al máximo sus posibilidades.

Mienten quienes quieren que se piense que están demasiado ocupados como para dedicarse a la filosofía, simulan ocupaciones y aumentan aquellas que tienen. Yo soy libre, porque no me rindo a las cosas, sino que me ocupo de ellas, y no busco excusas para perder el tiempo. (Carta 62, 1)

Si en algo insiste Séneca es en trabajar la capacidad de lo que hoy llamaríamos autocontrol. En ser capaces de ajustar nuestras vidas a la razón para de esa manera poder alcanzar la imperturbabilidad, como objetivo último de la escuela estoica. El tiempo, a diferencia de otras realidades, no la podemos manipular. No es como los vicios o las virtudes, que admiten trabajo, preparación, reparación. El tiempo fluye de manera constante, y la única manera de aprovecharlo estriba en no dejarlo pasar sin más, en ocuparse, más que en preocuparse.

La filosofía para Séneca no consiste en dedicarse a pensar esas cosas de que hablan los filósofos, sino en meditar acerca de la propia vida y de lo que hacemos en ella y con ella. Puede parecer que pararse a pensar es perder el tiempo, pero, muy al contrario, meditar significa ganar tiempo y energía. El atolondrado, el que va a todos los sitios corriendo y sin pararse a saber qué hace en concreto es quien pierde tiempo y vida. Porque perder tiempo quiere decir perder vida. Mientras que no prestar atención a otras cosas supone dejar de tener algo en concreto, dinero, posesiones, objetos, la pérdida de tiempo supone que nos queda menos por vivir.

## EL CUERPO

En nuestro mundo el cuerpo es objeto constante de todo tipo de consideraciones. Una frase de nuestro autor nos pone en la pista de su apreciación sobre este asunto: *El que es esclavo de su cuerpo, es esclavo de muchas cosas*. Podemos pensar en el bombardeo constante de la publicidad sobre cómo tiene que ser el cuerpo, sobre la hiperconsideración de los cuerpos jóvenes y hermosos, la presión por utilizar tales o cuales remedios o moda o por hacer deporte o por recurrir a la medicina para mantener un cuerpo joven.

Nunca como ahora se ha prestado tanta atención al cuerpo ni se había convertido en un objeto de negocio tan cotizado. Uno mismo puede hacer un pequeño experimento solamente observando un rato la publicidad de televisión o de las revistas y periódicos, y veremos cómo la mayor parte de sus anuncios exponen productos que se refieren a nuestro físico, bien sea para proporcionar salud, bienestar, belleza o forma.

Esta hipervaloración del cuerpo y de un cierto tipo de cuerpo hace que estemos constantemente preocupados por él. No solo por tener cuidado de su salud, sino de la apariencia del mismo. Sin embargo, su cuidado para una persona sana no requiere mucho esfuerzo ni tiempo, pero sí la preocupación por aquellas cosas accesorias que la sociedad impone.

De la misma manera, esa excesiva exposición de cuerpo como objeto de comercio, de deseo, de exhibición, provoca diversos tipos de problemas, como la anorexia y la bulimia, especialmente en adolescentes, el culto al cuerpo, la utilización más allá de lo necesario de la cirugía, la minusvaloración de quienes no cumplen los estándares que fija la sociedad y la publicidad para un cuerpo normal e incluso el desprecio. A veces el cuerpo se transforma en un criterio para afirmar o negar la valía de las personas, tanto personal como profesional.<sup>7</sup>

La meditación de Séneca nos muestra este interés por el cuerpo de manera distinta, y hace ver cuál es su importancia y su función para los seres humanos. Y cómo llegar al justo término en que hay que tratarle. Comencemos por la carta octava en la que aconseja tratarlo con el cuidado debido a la salud y dejando de lado aquellas otras cosas superfluas que, curiosamente, son las que más nos ocupan.

**Así pues, tened una forma de vida sana y saludable. Tratad al cuerpo tan bien como sea preciso para su salud.** Es preciso tratarle con dureza, para que no atrape al espíritu. Que la comida sacie el hambre, la bebida extinga la sed, que el vestido proteja del frío, sea la casa protección frente a lo que pueda dañar al cuerpo. No importa si se hace de adobe o con distintos mármoles importados, sabed que un hombre se protege igual de bien con un techo de paja que con uno de oro. Despreciad todas las cosas que un esfuerzo vano os quiere hacer aparecer como ornamento y honor. Pensad que nada hay más grande que el espíritu y para esa grandeza nada hay grande. (Carta 8, 5)

Séneca concede mayor importancia al espíritu, pero no se desentiende de la materia. Forma parte de lo que somos, y por eso hay que tratarlo con el cuidado preciso con que nos tratamos a nosotros mismos. El buen funcionamiento del cuerpo es su objetivo, y un buen funcionamiento para poder servir de soporte al espíritu, al interior del hombre.

El exceso de cuidados nos convierte en sus esclavos, y podemos terminar sirviéndonos, es decir, sirviendo a quienes de manera constante nos ofrecen todo tipo de productos para su atención. Incluso podemos llegar a caer en una dependencia respecto a él que nos obligue a dedicar el tiempo y atenciones que podríamos estar empleando en otras actividades mejores.

El excesivo amor al cuerpo nos expone a temores, a cuidados incluso a insultos, dice Séneca:

Confieso que todos tenemos una predilección interior por nuestro cuerpo. **No niego que haya que cuidarlo, niego que haya que ser esclavo suyo. Es esclavo de muchas cosas el que es esclavo de su cuerpo, quien teme excesivamente por él, quien lo hace todo pensando en él.** Debemos comportarnos no como si debiéramos vivir para el cuerpo, sino como que no podemos vivir sin él. **Su excesivo amor nos inquieta con temores, nos abrumba con cuidados, nos expone a insultos.** La virtud vale poco para aquel que valora mucho el cuerpo. Hay que tener un solícito cuidado de él, pero cuando lo exija la razón, la dignidad, la fe, sea arrojado al fuego.

Sin embargo, en cuanto podamos, evitemos las incomodidades también, no solo los peligros, y refugiémonos en lugar seguro pensando de qué manera pueden ser enfrentados nuestros temores. (Carta 14, 1)

En la carta siguiente, reflexiona Séneca sobre el deporte. Si antes afirmaba que vivimos en una época de sobreexposición del cuerpo, también se puede sostener que lo mismo pasa con el deporte. No me refiero tan solo al deporte como espectáculo, omnipresente en todos los ámbitos, sino como actividad que se recomienda para mantener la salud.

El deporte espectáculo sirve de entretenimiento, pero también propone unos modelos de vida y de actuación que suelen desbordar lo que podemos entender por sano y saludable. El ejercicio físico por el solo ejercicio le parece a Séneca una ocupación inapropiada para el hombre instruido, porque le hace evadirse de sus ocupaciones y no tiene un fin noble en sí mismo, más allá de conservar la salud.

Incluso puede producir un efecto nocivo también para el espíritu, embrutecido por el ansia de ser más fuerte o correr más o y tener más fuerza. ¿Acaso uno de los problemas del deporte actual no se halla en eso que se llama *dopping*? No es otra cosa que querer pasar más allá de los límites por dinero o fama o espectáculo. Casi se podría afirmar que lo menos sano de nuestra vida contemporánea es el deporte profesional.

Como en las diversas facetas que toca nuestro autor, hay que preguntarse por qué se hace



eso que llamamos deporte. Veamos su reflexión sobre el tema:

Así pues, procura primero la salud del espíritu, y después la del cuerpo, que no te costará demasiado si quieres tener buen salud. Pues es una ocupación necia y muy poco apropiada para un hombre instruido ejercitar los bíceps, estirar el cuello, fortalecer los abdominales. Aunque te hayas puesto más fuerte y los músculos te hayan aumentado no igualarás ni el peso ni las fuerzas de un toro grande. Y además, con mayor gordura del cuerpo, el espíritu se embota y está menos ágil. **Por eso intenta controlar tu cuerpo y dejar libre tu espíritu.**

Los que se ocupan del cuerpo tienen muchos inconvenientes, primero los ejercicios, que agotan al espíritu, e inhabilitan para la atención y los estudios profundos. Después, la abundancia de comida impide la sutilidad.

Hay ejercicios fáciles y breves que rápidamente relajan el cuerpo y no hacen perder el tiempo. Correr, levantar pesas, el salto de altura o de longitud o el baile. Pero hagas lo que hagas, vuelve pronto del cuerpo al espíritu. A este ejercítalo día y noche, se alimenta de un módico esfuerzo. Este ejercicio no te lo impedirá ni el frío ni el calor, ni siquiera la vejez. Cultiva este bien que mejora al hacerse viejo. No te digo que estés siempre sobre un libro o sobre el papel de escribir, hay que darle algún descanso al espíritu, pero no para detenerlo, sino para darle descanso. **Dar un paseo mueve el cuerpo y no impide el estudio: puedes leer, puedes dictar, puedes hablar, puedes escuchar.** (Carta 15, 2)

Cabe preguntarse sobre los efectos de un exceso de actividad deportiva o, en otro orden de cosas, sobre la capacidad de adormecimiento de las masas mediante los espectáculos deportivos, entre otros. Muchas personas dedican grandes cantidades de energía a ver deporte, que no a practicarlo, comentar lo que se vio y hacer cábalas sobre lo que pudo o no pudo ser. Entre los romanos se popularizó la expresión «panem et circenses», para referirse a un determinado estado de ánimo que se impuso en Roma. Los políticos de entonces gobernaban sobre un pueblo fácilmente manipulable siempre que se proporcionara comida, como de hecho se distribuía de manera gratuita, y espectáculos. De esa manera, la masa estaba ocupada y distraída en otras cosas distintas al control político y al poder económico.<sup>8</sup>

El ejercicio físico tiene un valor indudable, por eso lo recomienda, pero con la moderación debida a la propia naturaleza. Que sirva para mantenerse sano y no para perder el tiempo o hacerse daño mediante la exposición reiterada a ejercicios que van más allá de sus capacidades. Su último consejo parece en línea con lo que los sanitarios actuales aconsejan: «*Dar un paseo mueve el cuerpo y no impide el estudio: puedes leer, puedes dictar, puedes hablar, puedes escuchar*». Y mediante ese ejercicio se pueden cultivar aquellos otros que son más auténticamente humanos y superiores.

Pero en último extremo, como señala en el párrafo de la carta siguiente:

Pues lo mismo te digo sobre el cuerpo, que si puedo escoger, elegiré la salud y las fuerzas corporales, pero el bien es mi juicio sobre ellas, no ellas mismas. (Carta 92, 13)

Es decir, como iremos viendo a lo largo del resto de cartas, el bien reside en lo que yo decido de manera racional y prudente sobre las diversas facetas de la vida. La clave de esa actuación se fundamenta en el uso de la razón y del pensamiento, del juicio que hacemos sobre ellas y en la decisión que tomemos. Mejor la salud, mejor el cuerpo vigoroso, pero ambos representan medios, no fines.

Esto parece olvidarse en nuestra relación con el cuerpo actualmente. Lo mismo le diría de quien solo desarrolla su faceta intelectual. La finalidad última no puede consistir en otra que en el progreso del ser humano completo.

## LOS AMIGOS

La reflexión que Séneca propone sobre los amigos goza de extremada sutileza y radicalidad. El amigo es otro yo al que tengo que tratar con la misma confianza que a mí mismo. No habla aquí de conocidos o de ese tipo de amistad que solo vale para las buenas ocasiones y los momentos alegres. El amigo tiene, en la consideración de Séneca, un estatuto muy distinto.

Esta carta expone con rotundidad esa consideración. Estamos muy acostumbrados a llamar amigos a una gran variedad de gente. También sabemos que de todas esas personas a las que llamamos así solo algunos contados lo son auténticamente. Si nos analizamos con una cierta objetividad...: ¿Quién sabe todos nuestros secretos? ¿Quién conoce nuestros pensamientos, incluso aquellos que nos causan vergüenza? ¿En quién confiaríamos nuestra vida o las de los nuestros?

Para Séneca, tal como describe la amistad, el amigo va mucho más allá del conocido o con quien pasar buenos ratos. Se trata de otro yo, alguien en quien depositar toda la confianza. Por eso su elección es difícil y debe pensarse antes de aceptarlo. Y después hacer firme esa decisión, los amigos no se ponen y se quitan con facilidad, salvo que no lo sean. Y en esto, como en tantas otras cosas de la vida, hay quienes tienen la suerte y ponen el esfuerzo de hacer un amigo y hay quienes no lo encuentran o no lo consiguen nunca.

En eso reside también una de las equivocaciones más extendidas de nuestra época: pensar que la amistad y el amor surgen sin más y se conservan de la misma manera. Es cierto que el mismo Publilio Syro nos avisaba de que: «*El amor entra por los ojos*», pero se nos olvida la segunda parte de su frase, «*y el trato constante lo perfecciona*». La amistad se cultiva. Si no se hace adecuadamente en vez de una buena cosecha se obtendrá una tierra llena de hierbajos, árida e improductiva. No resulta extraño encontrar

gente sola que «espera» que llegue su amigo o su amor o su príncipe azul. Leer con atención y meditar lo que dice Séneca:

Séneca a su Lucilio saluda,

Me enviaste unas cartas por medio de un «amigo», como lo llamas. Pero a continuación, me adviertes que no le cuente todas tus cosas, puesto que no lo sueles hacer tú mismo con él. Así, en una misma carta, lo llamaste amigo y negaste que lo fuera.

Se puede entender si utilizaste la palabra «amigo» en un sentido general, algo así como a los candidatos los denominamos como «honrados», o como llamamos «señor» a alguien a quien saludamos y no recordamos su nombre.

**Pero si consideras amigo a alguien en quien no confías tanto como en ti mismo, te equivocas completamente y no conoces realmente la fuerza de la verdadera amistad.** Reflexiona con el amigo acerca de todo, pero principalmente sobre él mismo. Una vez establecida la amistad, tienes que confiar en él, antes, tiene que ser probado. Hay quienes confunden el orden y ponen lo primero al final, en contra de las enseñanzas de Teofrasto, y después de entablar amistad, juzgan, y dejan de amar cuando han juzgado.

Piensa largamente si debes aceptar a alguien como amigo y una vez que lo decidas, admítelo completamente. **Habla con él con la misma franqueza con que lo harías contigo mismo.** Algunos enseñaron a engañar porque temían ser engañados y, por medio de la sospecha, favorecen la traición.

¿Qué razón hay para que me calle algo delante de un amigo? ¿Por qué no puedo pensar que estoy solo cuando estoy con él?

Hay algunos que cuentan al primero que encuentran cosas que solo deberían contar a un amigo y se ponen pesados contando cualquier cosa que les pasa; otros, por el contrario, evitan confiarse a sus más allegados, y si pudieran, ni siquiera a sí mismos se los confiarían, encerrándolos en su interior. **Ambas cosas son defectos: confiar en todo el mundo y no confiar en nadie.** Diría que el primer defecto es más honesto, el segundo es más seguro. De la misma manera se debe reprender a los que siempre están en actividad y a los que siempre están en reposo. Pues aquella actividad que gusta del tumulto, no es laboriosidad, sino agotación de mentes exaltadas y no es descanso el que considera cualquier movimiento como molestia, sino debilidad y languidez. Hay que combinar ambas: activar al relajado y relajar al activo. Medita sobre la naturaleza, ella te dice que hizo el día y también la noche. (Carta 3)

La definición de amigo que propone Séneca es la de «otro yo», alguien a quien una vez aceptado como amigo, se le abre la vida de par en par y se transforma en yo mismo delante de mí. No es fácil, ciertamente. Si repasamos a toda la gente que conocemos

¿cuántos cabrían en esa definición? Con suerte unos pocos, a esos hay que reservar la palabra amigo.

Estamos acostumbrados a llamar así a conocidos, compañeros y allegados más o menos cercanos. Estamos bien con muchos de ellos, pero posiblemente tampoco confiamos del todo en esas personas. A veces se pasa la vida sin encontrar a un amigo de verdad.

Nos esforzamos en aprender habilidades sociales, en realizar cursos de empatía, otros de escucha activa o nos ocupamos en actividades que proporcionan encuentros entre personas. Quizá nos falta la radicalidad de poner tiempo y esfuerzo en cultivar la amistad, o quizá nos conformamos con los conocidos con quienes podemos hablar y pasar el rato.

Séneca habla, como siempre en sus escritos, desde la radicalidad del pensamiento y de sus conclusiones filosóficas. Por eso no duda en afirmar al amigo como *otro yo* y sacar las conclusiones pertinentes.

Incluso se puede hacer la distinción entre quienes aman y los amigos. No es lo mismo, porque: *La amistad siempre aprovecha, el amor a veces perjudica*. Ambos sentimientos provienen de diferentes acciones espirituales y mentales y Séneca da mayor valor a la amistad que se trabaja y consigue mediante meditado esfuerzo, la que se cultiva y no se deja marchitar por la falta de interés o por el abandono.

El amor tiene otras características. Puede amar un padre o un hermano, una amante o una esposa, pero no lo confundimos con un amigo. El amor requiere también esfuerzo y cuidados, pero la amistad destaca por encima de este sentimiento por sus rasgos de voluntariedad, confianza y aprovechamiento. El amigo es *otro yo*, el amante es *otro*.

Ahora me amas, pero no eres mi amigo. Pero, dices, ¿esas palabras no significan lo mismo? No, se diferencian completamente en el significado. **Porque un amigo te ama, ciertamente, pero no todo el que te ama es tu amigo.** La amistad siempre aprovecha, el amor algunas veces perjudica. Intenta ser mejor, si no por otra cosa, al menos para que puedas aprender a amar. (Carta 35, 1)

## LAS RIQUEZAS

Respecto a las riquezas, Séneca mantiene una posición estoica impecable en la teoría. Sin embargo, parece no casar demasiado bien con su vida real. Se sabe que fue inmensamente rico, una de las fortunas más grandes de Roma, por lo que no dejan de llamar la atención sus palabras sobre el dinero y la riqueza en general.

Sin embargo, sus reflexiones guardan interés para el hombre actual, para el rico y para quienes poseen algunos bienes, no sé si tanto para el pobre. Incluso podemos suponer que la posesión de su inmensa fortuna no fue vivida de manera avarienta por Séneca,

aunque eso resulta fácil de decir cuando se tiene tanto como él.

Quizá esta cuestión personal de Séneca nos hace ver con claridad algo que solemos olvidar: que nadie es perfecto, y que aquellos que nos han dejado luminosos pensamientos, obras de arte, literatura o ciencia, también son humanos. Una de las enseñanzas que va proporcionando la vida estriba en que en el contacto con otros tenemos que aprovechar aquello que de bueno podamos encontrar, y Séneca nos procura excelentes momentos de meditación sobre este asunto.

Considera nuestro autor que las riquezas bien utilizadas pueden ser un bien. El problema que les acompaña radica en que atraen con tanta fuerza que se puede perder la voluntad en ellas. La doctrina estoica intenta formar un hombre imperturbable frente a los diversos avatares de la vida, también ante las riquezas.

Un punto de partida lo proporciona tratar los bienes como si no fueran posesión propia, sino como algo accesorio a la vida de cada uno. Quizá este fragmento de la carta 62 deje clara la posición que pretendemos reflejar de Séneca. El contacto con la riqueza puede acabar dominando a la persona, por eso realza la posición contraria. Se debe admirar a aquel que domina sobre ellas y vive como si poseyéndolo todo, todo lo hubiera dado.

¿Por qué no admirar a Demetrio? Veo que no le falta nada. Se puede despreciar todas las cosas, pero no se puede tenerlo todo. El camino a las riquezas mediante el desprecio de las mismas es muy corto. Demetrio vivió de tal manera que no es como si despreciara todas las cosas, sino como si hubiera permitido tenerlas a los demás. (Carta 62, 3)

Más que un desprecio de las riquezas, que procede más bien de la moral cristiana, encontramos en Séneca un llamamiento a su uso correcto, es decir, que no impongan ellas su ritmo de vida y la manera de enfrentar el mundo, sino que nosotros dominemos su utilización y su deseo. La clave de la actuación estoica ante las cosas y el destino consiste en esa posición. No se trata de huir del dolor o de los placeres o de la muerte, sino en vivir de tal manera que no nos afecte, que podamos pasar con ello o sin ello, si es agradable o que podamos soportarlo si es doloroso o desagradable.

Entonces, ¿qué? ¿Haremos lo mismo que todos? ¿No nos diferencia nada de los demás?

Mucho. Que la gente sepa que somos distintos si miran atentamente. Quien entre a nuestra casa, nos admire a nosotros más que a nuestros muebles. Grande es quien usa vajilla de barro como si fuera de plata, y no es menos grande el que usa la vajilla de plata como si fuera de barro. Es síntoma de una mente enferma no poder soportar las riquezas. (Carta 5, 6)

Por eso, este párrafo de la carta 18 muestra su posición de manera meridiana: «poseer con desprendimiento», «vivir como si se fueran a escapar en cualquier momento». Puede parecer sofístico, pero la actitud hacia las cosas marca nuestra relación con ella, no las

cosas en sí. Hay quienes son avaros en lo poco que poseen y quienes son desprendidos y generosos en lo mucho. Ciertamente, tener lleva a querer tener más, pero la manera de tener eso que se ha conseguido concede valor o lo quita a nuestra actuación sobre ello.

Seríamos ricos con más seguridad si supiéramos que no es grave ser pobres... Nadie es digno de Dios sino el que desprecia las riquezas. No te prohíbo su posesión, pero quiero conseguir que las poseas con desprendimiento, y esto solo se puede conseguir si te persuadieras de que puedes vivir sin ellas felizmente, si las tuvieras como si se fueran a escapar en cualquier momento. (Carta 18, 13)

Esto también tiene que ver con lo que consideramos ser rico y ser pobre. Hay realidades objetivas, como juzgar pobre a aquel que no tiene para comer o vestir y rico a quien tiene más de lo que posiblemente pueda gastar de una manera racional. Entre ambos extremos caben diversidad de situaciones. No estimamos igual la pobreza en países africanos que en España; no se trata de la misma pobreza la que puede llevar a morir por falta de cuidados médicos que la que tiene que prescindir de ciertas comodidades; no calificamos igual la riqueza de quien la ganó mediante su ingenio y trabajo, que la del que se encontró una herencia.

Séneca nos proporciona una frases excelentes para meditar sobre esta idea de las riquezas: *Primero tener lo necesario, después lo que es bastante*, por eso puede afirmar también que *no es pobre el que poco tiene, sino el que desea mucho*. La posesión de las cosas se puede vivir de manera muy diferente, de ahí estas puntualizaciones. Evidentemente, siempre será mejor tener lo suficiente para vivir según donde estemos, pero si partimos de esa ineludible necesidad, podemos preguntarnos dónde ponemos el límite de lo que podemos llamar ambición y dónde la necesidad.

Se puede vivir con lo necesario y ser feliz, me parece más difícil vivir entre riquezas y no ambicionar más o verse sometido a la tentación del lujo y de la codicia. El famoso *Cuento de Navidad* de Dickens plantea de otra manera esta cuestión, con una fuerte carga moralizante. En él, un hombre muy rico vive casi en la pobreza y hace vivir así a los demás debido a su increíble avaricia. El avariento ya no disfruta de las riquezas, para él pueden convertirse en un sufrimiento, debido a que han perdido su función y se transforman en obsesión.

Por eso, reivindica Séneca la alegre pobreza, que siendo tal no se puede considerar así, ya que en el acomodo a la propia situación consiste la felicidad estoica. La pobreza acorde a las leyes de la naturaleza, es decir, solventadas las necesidades vitales, supone acomodarse a lo que el destino impone. No le falta razón a Séneca cuando dice que lo que de verdad nos desgasta e incomoda es lo superfluo, precisamente aquello que más codician quienes ya lo tienen todo. Posiblemente en esto sí estemos de acuerdo con él, porque a partir de una determinada posición económica, incluso empezamos a considerar imprescindibles cosas únicamente accesorias, y otras de uso cotidiano, que mejoran la vida, pero sin las que vivíamos felices 20 años atrás.

Hoy te voy a contar lo que he encontrado en Epicuro: «Honesta es la pobreza alegre». Ciertamente no es pobreza si es alegre. **No es pobre el que tiene poco, sino el que desea mucho.** ¿Qué importa cuánto tienes en el banco, cuanto en tu caja fuerte, cuánta hacienda o ingresos, si codicia lo ajeno y no atiende a lo que ha conseguido sino a lo que desea conseguir aún? Me preguntas cuál es la medida de la riqueza: Primero tener lo que es necesario, después lo que es bastante. (Carta 2, 6)

Si alegre es la pobreza honesta, más aún aquella riqueza acorde a la naturaleza y que no necesita sino lo que hay que tener para vivir de acuerdo a las normas que ella impone. Las necesidades naturales trazan la línea entre lo necesario y lo superfluo, entre aquello que tenemos que poseer para vivir y lo que añade desasosiego e incluso aleja de la virtud.

Para terminar la carta, te ofrezco algo que me agradó leer hoy. Lo he tomado de Epicuro: «La pobreza acorde con las leyes de la naturaleza es una gran riqueza». Sabes qué términos nos pone la ley de la naturaleza. No pasar hambre, no padecer sed, no tener frío. Para calmar el hambre y la sed no es necesario que te sientes a las puertas de los poderosos, ni que tengas que soportar gestos desdenosos ni la caridad que humilla; no es necesario cruzar los mares ni militar en el ejército. Es fácil de adquirir y está a mano lo que la naturaleza demanda. Lo que nos hace sudar es lo superfluo. Esas son las que nos desgastan la salud, las que nos hacen envejecer en la tarea, las que nos impulsan a tierras lejanas. **A mano está lo que es suficiente. El que se aviene bien con la pobreza es rico.** (Carta 4, 10)

Y si no basta lo anterior, abunda Séneca en la consideración que tenemos de las riquezas y cómo la mejor manera de poseerlas consiste en poder prescindir de ellas. Se trata, al fin y al cabo de que no posean las riquezas al hombre, sino el hombre a las riquezas. Algunos no saben que son esclavos de sus propias necesidades.

«Vivirás con riquezas con tanta más tranquilidad, cuanto mejor sepas que no es grave ser pobre... Ningún otro es digno de Dios sino el que desprecia las riquezas. No te prohíbo su posesión sino que intento que las poseas con valentía, y esto lo conseguirás solo de una manera, si te convences de que puedes vivir feliz sin ellas, si las consideras siempre como a punto de perderlas». (Carta 18, 8)

## **SOBRE DIOS**

La reflexión sobre Dios de la filosofía suele ser muy árida, porque para la filosofía académica Dios es el ser perfecto y su atención se ciñe a tratar su existencia y su especial ontología. Las religiones tienden al antropomorfismo, es decir, a considerarlo como una

especie de ser humano con superpoderes, incluso a describirlo de manera ingenua. Y como al hacer eso se puede dibujar la figura que se quiera, unos lo describen bueno, o viejo o joven. Se le atribuyen la bondad, la inteligencia, el amor, el poder, el odio, la venganza, la ira. Los hay con formas de animales, de plantas, de astros.

Séneca, como en todo momento, piensa en los hombres concretos a quienes tiene que dar una guía de vida y también una guía del trato con Dios y de lo que este significa. En Séneca encontramos un tratamiento filosófico de Dios. No espere aquí mitologías ni edulcorantes. No habla del dios procedente del judaísmo y del cristianismo, no lo define como creador, ni le añade antropomorfismo tales como padre o bondadoso o misericordioso. Tampoco aparece Dios como salvador, como garantía de una vida futura ni consuelo de las desgracias de este mundo. Si acaso, el único consuelo posible reside en la filosofía.

«Ya el destino nos encadene con su ley inexorable, o Dios, gobernador del universo, lo haya establecido todo, o bien el azar empuje y decida los destinos humanos, la filosofía debe protegernos». (Carta 16, 5)

Para él, Dios se describe como organizador y providencia que dirige el destino de las cosas, eterno e inmortal como la materia. Se confunde con la naturaleza, el destino, el azar o la fortuna. De alguna manera, Dios aparece presente en todo, porque es todo y dirige de manera inexorable el cauce de los acontecimientos:

*«La naturaleza, el destino, la suerte: todo esto no son más que nombres del mismo Dios».*

Dios se encuentra en el interior de todas las cosas, constituye la íntima esencia de todo, se integra dentro de ellas sin que tenga una distinción clara respecto al mundo y la realidad, por eso dice:

«¿Pero por qué no has de creer que existe algo de divino en aquel que es una parte de Dios? Este todo en el que estamos contenidos es un solo ser y dios, somos sus compañeros y sus miembros». (Carta 92)

Parece expresar una especie de panteísmo, es decir, que toda la realidad participa de la divinidad. Casi se acerca a esa corriente contemporánea que interpreta que todo depende de todo y que formamos una unidad con el planeta y el cosmos. Ve la realidad como un conjunto, como un organismo vivo y organizado, en el que estamos también nosotros, los seres humanos, que formamos parte de esa unidad.

Séneca se pregunta:

*¿Qué es Dios? **El espíritu del universo ¿Qué es Dios? Todo lo que ves y todo lo que no ves.** Si su grandeza se le atribuye solo a él por la cual no hay otra mayor que pueda pensarse, si él*



*solo es todas las cosas, su obra la tiene dentro y fuera de él. ¿Cuál es, pues, la diferencia entre la naturaleza de Dios y la nuestra? En que la mejor parte que hay en nosotros es el espíritu; y en él no hay ninguna otra cosa que espíritu.*<sup>9</sup>

Pero además de decir qué es Dios, a Séneca le interesa la relación que se establece con él. Su posición estoica le lleva a considerar una relación de obediencia a las leyes del destino, es decir, a los deseos de Dios expresados en los acontecimientos y su aceptación. Por eso merece atención especial la manera de tratarlo, y resulta muy recomendable el modo en que lo refiere en el siguiente texto:

Vive tal como hablas. Que nada te deprima. Da gracias a los dioses por tus antiguos votos ya cumplidos y formula otros nuevos. Pide un espíritu excelente, buena salud del alma y también del cuerpo. ¿Por qué no puedes pedir frecuentemente esto? Pide a Dios con valentía: no le pides nada ajeno. Pero para seguir con mi costumbre de enviar un pequeño regalo en la carta, es verdad lo que he leído en Apolodoro: **«Sabré que estás libre de toda pasión/codicia/ambición cuando consigas no pedir a Dios sino lo que puedas pedir en alta voz»**. ¡Qué gran locura tienen ahora los hombres! Susurran a Dios las peticiones más vergonzosas; si algunos los escuchase, se callarían, y lo que no quieren que lo sepan los hombres, se lo cuentan a Dios. Mira, vive de manera que no se te pueda decir nada mejor: vive con los hombres como si Dios te viera; habla con Dios como si los hombres te oyeran». (Carta 10)

¿Qué pasaría si pudiéramos escuchar las plegarias y peticiones que se elevan a los diferentes dioses por parte de los que rezan y piden? ¿Cuántas de esas peticiones se harían si pudieran ser escuchadas por otros?

Los romanos eran muy supersticiosos y tenían una relación de negociación con las divinidades. Procuraban cumplir todos los ritos escrupulosamente para que les fueran beneficiosas y a tal fin elevaban sus oraciones. Todavía hoy quedan rastro de esas actitudes, y no resulta extraño que las personas pidan favores a su dios correspondiente, que se enfaden si no se los da, que hagan ciertos sacrificios para obtener algo a cambio o que presenten ofertas de negociación, como realizar acciones determinadas o cumplir alguna cosa difícil para que su dios les atienda.

La posición de Séneca se manifiesta bien distinta. Dios se acepta sin más porque es lo que hay, lo que manda y lo que llena todo. Y a la hora de rezar y de pedir hay que solicitar aquello que entra en la naturaleza de las cosas: *Pide un espíritu excelente, buena salud del alma y también del cuerpo*. En su filosofía, otro tipo de peticiones se sale de lo que se puede desear y de lo que se puede pedir, es más, de lo que Dios atiende.

Puede que mostremos una manera de ver las cosas que procura poco consuelo y nada de refugio a la hora de afrontar los problemas de la vida, lejana de la manera habitual de abordar la religión y la figura de Dios. Se suele hablar de esa figura más como alguien que está dispuesto a ayudar, a escuchar, a entender, a socorrer, como alivio de las penas

y último recurso de la desesperación.

En Séneca, Dios es todo, lo llena todo, lo gobierna todo, se identifica con la naturaleza y el cosmos. Representa la fuerza que impulsa las cosas y la razón que hace que todo funcione. Nada se escapa a su ley ni a sus designios, y la relación con él no puede basarse más que en que aceptar aquello que ha designado para el conjunto del universo.

## AUTOCONOCIMIENTO

Una de las preocupaciones de la escuela estoica y de Séneca, por supuesto, se centraba en el propio conocimiento y en la capacidad de autocontrol para conseguir la imperturbabilidad o tranquilidad de ánimo. Le interesa el modo en que se puede mantener una manera de vivir que siga el cumplimiento de las obligaciones impuestas por nuestra posición en la vida y en la sociedad y sobre todo por la razón, la facultad que sirve para guiar nuestras vidas y costumbres. ¿De qué manera comportarse? Pero, también, ¿cómo comportarse cuando estamos solos?

En la carta 25 propone de manera muy clara una manera de autocontrol que puede utilizarse hoy día de manera eficaz para tener un referente de conducta en lo personal, privado y también como criterio para las actuaciones públicas.

**Haz todo como si alguien te observara.** Aprovecha imponerse un observador y tener a alguien a quien consultes, al que estimes que esté presente en tus pensamientos. Esto ciertamente es algo extraordinario, vivir como estando siempre bajo la mirada de un hombre virtuoso siempre presente, pero me contento con que actúes, en cualquier cosa que hagas, como si alguien te estuviera observando, pues la soledad nos persuade de todas las malas acciones. (Carta 25, 5-7)

Quizá proporcione una muy eficaz manera de actuar respecto a la propia conducta el pensar que alguien te observa en todo momento. Incluso cabría hacer el experimento de imaginarlo y ver qué se nos viene a la mente mientras lo imaginamos, qué haríamos y qué dejaríamos de hacer, qué pensaríamos y qué evitaríamos imaginar.

La presencia de un testigo impone, normalmente, otra manera de actuación. Aunque no sea nada malo lo que estamos haciendo, actuamos de manera diferente delante de otras personas, incluso cercanas, y aún más en nuestras actuaciones públicas. Seguramente le suena aquello de «virtudes públicas y vicios privados» que damos prácticamente como supuesto. Séneca, fiel a su interpretación de la vida y de la virtud, propone una vida íntegra en todos sus aspectos, en la que la soledad tiene el mismo rigor que la vida pública: *como si alguien te estuviera observando, pues la soledad nos persuade de todas las malas acciones.*

De ahí que la soledad también requiera progreso, hasta que uno mismo sea capaz de respetarse de manera íntegra. Si esto no se consigue, dice que vendría mejor mezclarse con la multitud, puesto que puede resultar más peligroso estar a solas consigo mismo que en medio de mucha gente. El sabio procura la soledad antes que la multitud, la compañía de amigos íntegros antes que las de los aduladores, pero estar solo requiere, como hemos dicho, aprendizaje y capacidad de haberlo conseguido. Resulta llamativa su última frase: *De otro modo, es mejor que te alejes de ti mismo y te mezcles con la multitud, estás demasiado cerca de un hombre malvado.*

Solemos pensarnos como los mejores o al menos suficientemente buenos para nosotros mismos, y quizá no haríamos mal en meditar despacio sobre ello.

Cuando ya hayas progresado tanto que te tengas absoluto respeto, podrás despedir a tu cuidador. Mientras tanto hazte custodiar por la autoridad de algunos hombres ejemplares, como Catón o Escipión, ante cuya aparición incluso los peores reprimen sus vicios. Cuando hayas llevado a cabo esto, te permitiré lo que aconseja Epicuro: Refúgiate en ti mismo, especialmente cuando te veas obligado a estar con mucha gente. Conviene que seas distinto a la multitud. Mientras no estés a salvo contigo mismo, observa a cada uno de tu alrededor, no hay ninguno que no esté más seguro con alguien que consigo mismo. Refúgiate en ti mismo, especialmente cuando te veas obligado a estar con mucha gente si eres hombre virtuoso, tranquilo, moderado. De otro modo, es mejor que te alejes de ti mismo y te mezcles con la multitud, estás demasiado cerca de un hombre malvado. (Carta 25, 6)

Ya reclama la carta su conclusión. Recíbela, deseo que te sea útil y saludable para reforzar el ánimo: «Debemos amar a algún hombre bueno y tenerlo siempre ante los ojos, de manera que vivamos como si siempre nos estuviera mirando y hagamos todas las cosas como si nos estuviera viendo». Esto mandó Epicuro. Nos dio un guardián y un pedagogo, y no en vano. Gran parte de los pecadores se evitarían, si los que van a pecar tuvieran un testigo.

Que el alma tenga a alguien a quien respete, en la autoridad del cual haga su santuario interior más santo. ¡Oh feliz aquel que no solo por la presencia, sino mediante el recuerdo ayuda a otros! ¡Oh feliz quien respeta a otro de tal manera que también ante su recuerdo se regula y ordena! Quien así puede respetar a alguien, pronto será respetado. Elige a Catón. Si te parece demasiado rígido, escoge a Lelio, hombre de templado espíritu. Elige a aquel que te agrade debido a su vida, a sus palabras y al mismo espíritu que se refleja en su rostro. Tenlo siempre presente como guardián y ejemplo. Es preciso tener a alguien a quien referir nuestras acciones; no puedes corregir algo defectuoso sin una regla. (Carta 11)

En relación con lo anterior, pero un paso más adelante, propongo la lectura atenta de esta carta con el tema del autoconocimiento. Parte de una anécdota doméstica, una mujer que

servía de bufona a su esposa quedó ciega, pero seguía creyendo que veía. Esto le sirve para trazar una similitud con aquellos que piensan que se conocen aunque en realidad se ignoren, habitantes de una oscuridad de sí mismo que les llega a parecer auténtico conocimiento.

Quizá hayáis oído la famosa alegoría de la caverna de Platón. En ella, Platón habla de la posibilidad del conocimiento y del engaño en el que viven unos hombres que atados sin poderse mover durante toda su vida permanecen mirando el fondo de una caverna, y les parece que las sombras que en ella ven componen la realidad.<sup>10</sup>

Conocerse a sí mismo constituye la gran tarea de nuestra vida. Uno de los males de nuestro tiempo se halla en la huida de uno mismo, en la dificultad de enfrentarnos a nuestra propia realidad. Tendemos a echar las culpas de lo que hacemos mal a otros, a las situaciones, a las circunstancias, adjudicarnos a nuestra capacidad aquello que nos resulta favorable: *nadie se considera avaro, nadie se considera lujurioso. Los ciegos, todavía, piden un guía, nosotros sin guía nos equivocamos y decimos: «Yo no soy ambicioso, pero nadie puede vivir sin serlo hoy en día».*

Nos atrapa la idea que nos vende la publicidad constante de un mundo perfecto mientras tengamos dinero para pagarlo, mientras cumplamos ciertas expectativas que nos mantengan dentro de la norma de lo que hay que tener y utilizar. Esta carta ahonda en la realidad interior y ofrece una mirada sincera, no fácil, pero auténtica del camino a seguir.

Y espero que vivas de tal manera que, estés donde estés, yo sepa cómo te comportas. Porque ¿qué otra cosa haces sino mejorar cada día, deshacerte de algunos errores, e ir reconociendo como tuyos los defectos que atribuyes a las cosas? Pues a veces achacamos nuestros defectos a los lugares y a las circunstancias. Pero dondequiera que vamos, nos siguen.

Ya sabes que en mi casa ha quedado como carga hereditaria, Harpaste, la bufona que tenía mi mujer. Esta mujer perdió la vista de repente, y aunque parezca increíble, es cierto: no sabe que está ciega. Muchas veces pide a su ayudante que la cambie de habitación, porque su cuarto está oscuro.

Puedes ver claramente que esto que nos hace reír de Harpaste nos pasa a todos nosotros: nadie se considera avaro, nadie se considera lujurioso. Los ciegos, todavía, piden un guía, nosotros sin guía nos equivocamos y decimos: «Yo no soy ambicioso, pero nadie puede vivir sin serlo hoy en día; no soy derrochador, pero mi estatus requiere muchos gastos. No es mi culpa enfadarme constantemente, porque aún no tengo una vida estable, y la juventud actúa así».

¿Por qué nos engañamos? **Nuestro mal no está fuera de nosotros, sino dentro, en nuestras mismas entrañas.** Por eso tenemos difícil curarnos, porque ignoramos nuestra enfermedad. Pero ahora ni siquiera busquemos un médico, que tendría menos dificultad si

se enfrentase a un vicio reciente.

Nadie vuelve a las cosas naturales con dificultad, excepto quien se apartó de ella. Nos avergonzamos de aprender sentido común, pero, por Hércules, si nos avergonzamos de buscar maestro de esta perfección, tenemos que abandonar la idea de que un bien tan grande no llegue por casualidad. Tenemos que esforzarnos. Y para decir la verdad, el esfuerzo no será muy grande si empezamos a corregir nuestro espíritu antes de que la maldad lo endurezca.

Pero tampoco desespero de los endurecidos. No hay nada que no logre un cuidado constante y un empeño persistente y diligente. Los robles curvados se pueden enderezar, las vigas vencidas, las puedes enderezar con el fuego.

Nadie adquiere el buen juicio antes que la insensatez. El mal nos posee a todos al principio: aprender las virtudes es desaprender los vicios. Por eso tenemos que comenzar nuestra corrección con gran ánimo, porque una vez que adquirimos el bien, es una posesión perpetua, no se desaprende la virtud. Las cosas contrarias arraigan mal en un espíritu ajeno, por eso se pueden desprender y arrojar fuera, pero se fijan firmemente las que caen en su lugar propio. La virtud es conforme a la naturaleza, los vicios son enemigos contrarios suyos.

Pero de la misma manera que las virtudes adquiridas no pueden marcharse, y es fácil mantenerlas, comenzar a ir hacia ella es difícil. Porque es propio de un espíritu débil y enfermizo temer lo que no conoce. Pero hay que obligarla a que comience, pues la medicina no es amarga, pues agrada así que comienza a curar. Los demás remedios procuran placer después de curar, la filosofía es a la vez saludable y dulce. (Carta 50)

## **ORATORIA**

Hablar en público proporciona frecuentes reflexiones en Séneca, sobre todo debido a que conoce bien la fuerza de la palabra aplicada a la filosofía. No le interesa tanto como capacidad para el foro, la abogacía o la política, cuanto para persuadir de dedicarse a la virtud y de acercar la filosofía hasta los oyentes. Es decir, para que sirva como ayudante preciso de los consejos que pueden guiar a la virtud y a la vida feliz.

«No deleiten nuestras palabras, sino que aprovechen, si, no obstante, puede utilizar la elocuencia sin esfuerzo, si está ya dispuesta o cuesta poco trabajo, que se haga presente y traiga consigo las más bellas cosas, pero sea tal que muestre las cosas más bien que se muestre a sí misma. Todas las demás artes pertenecen al ingenio, aquí se trata asunto del espíritu». (Carta 75, 5)

Cada vez más en nuestros días se aprecia esta habilidad y arte de hablar bien en público<sup>11</sup> porque posee una fuerza indudable a la hora de presentarnos nosotros y nuestros proyectos ante otras personas. No proporciona los mismos efectos hacerlo bien que mal, es decir, no obtiene la misma eficacia dejar una presentación a ver lo que sale, que otra ejecutada con preparación y técnica oratoria. Si a unas cualidades naturales normales se le agregan la preparación y las estrategias convenientes los efectos que produciremos en la audiencia aumentarán exponencialmente.

Pero en la oratoria encontramos un instrumento para conseguir algo. Un político habla para obtener votos, un comercial para conseguir ventas, un ejecutivo para alentar y organizar a su equipo, un becario para dar a conocer su proyecto de trabajo, un empresario para conseguir un crédito o un socio, un padre para convencer a su hijo de que tiene que estudiar. Las situaciones y objetivos varían tanto como las situaciones de las personas, pero ya sea en nuestra vida cotidiana como en la profesional, hablamos para conseguir algo.

Lo esencial se encuentra en el objetivo a conseguir. En el caso de Séneca ese objetivo procura convencer para la vida de acuerdo a la filosofía, llevar a sus oyentes hasta la virtud. Sin embargo, sus consejos sirven para otro rango de objetivos muy diversos. Voy a exponer aquí algunas de sus observaciones sobre el asunto, veremos que conservan su actualidad y eficacia, y pueden servir para aplicar en nuestras actuaciones. Prestar atención a estas dos consideraciones:

No quiero, mi Lucilio, que estés excesivamente preocupado por las palabras y la composición... Piensa qué escribir, no de qué modo. (Carta 115, 1)

Pero que se conmuevan por el asunto, no por el estilo; de lo contrario les perjudica la elocuencia, si no conduce al deseo de las cosas, sino de sí misma. (Carta 52, 14)

El dominio del tema de que hablamos y el convencimiento que expresemos de él va a constituir un tanto por ciento muy importante de la efectividad de nuestras palabras. Por eso hay que dominar los contenidos de los que hablamos. La constatación de que el orador domina el tema por parte del oyente asegura una recepción más intensa y atenta.

Pero también da algunos consejos técnicos que me parecen muy interesantes conocer, aunque Séneca no elabora un programa de entrenamiento como el que se puede encontrar en Quintiliano,<sup>12</sup> contemporáneo suyo, y que recomiendo leer como contemporáneo nuestro en arte de comunicación.

El orador vaya tan deprisa y se apresure cuanto puedan asimilar los que le escuchan. (Carta 40, 8)

Esa (fluidez del discurso) la apruebo, no la exijo en el hombre sabio: que su discurso salga sin tropiezos, pero prefiero que fluya con medida antes que corra. Además, hace falta

ejercicio cotidiano y trasladar el estudio de las cosas a las palabras. Incluso en el caso de que las palabras acudan a ti sin esfuerzo, hay que dominarlas. Pues así como conviene al hombre prudente una manera de andar tranquila, así también un discurso contenido, no atrevido. Por eso, este será el resumen final: **te recomiendo que hables lentamente.** (Carta 40, 12-14)

Algunas veces hay que permitir a los jóvenes seguir el ímpetu del espíritu, sin embargo pero esto cuando lo hacen debido al impulso, cuando no pueden imponer sobre sí el silencio. Una alabanza tal contiene algo de exhortación a los mismos oyentes y estimula los ánimos de los jóvenes. Pero que se conmuevan por el asunto, no por el estilo; de lo contrario les perjudica la elocuencia, si no conduce al deseo de las cosas, sino de sí misma. (Carta 52, 14)

Y no descuides la entonación de la voz, la que te prohíbo que la levantes o la bajes por grados o modulaciones regulares..., pues no tratamos de que la voz sea ejercitada, sino que ella se ejercite. (Carta 15, 7-8)

Como se aprecia, el discurso tiene que estar al servicio del contenido, de lo que se quiere transmitir. Tanto la velocidad, como el trabajo de la voz, también los adornos literarios y demás elementos de la estrategia de este arte han de ponerse en juego para conseguirlo.

También el estilo encuentra su justificación en el objetivo final de la persuasión de quien escucha.

Son muchos los que atraídos por la hermosura de una palabra agradable escriben lo que no se habían propuesto, eso no te pasa a ti: pertinentes son todas y ajustadas al asunto. Hablas cuanto quieres y significas más que hablas. (Carta 59, 5)

Aquellos, que hablaban sencillamente y para mostrar la causa de la cuestión, usan parábolas, las cuales estimo necesarias, no por la misma razón que para los poetas, sino como apoyaturas para nuestra debilidad, para que atraigan al oyente y al hablante al asunto de que se trata. (Carta 59, 6)

Por otra parte, muchas personas viven con miedo tener que hablar en público o hacer actuaciones delante de un grupo de personas. Lucilio tenía un amigo al que Séneca ve hablar y juzga sobre su nerviosismo y el rubor que eso le produce. Séneca escribe sobre este tema poniendo de relieve cómo la naturaleza tiene ciertas expresiones que se llegan a controlar mediante el ejercicio, pero que otras no se pueden erradicar, pero que eso no tiene que ser impedimento para desarrollar nuestras habilidades. Voy a traducir la carta aquí para que tengáis el gusto de leerla, y también para dar a entender que los diversos impedimentos que nos ponemos como miedos a la hora de hablar en público no constituyen más que fantasmas que intentan impedirnos realizar bien algo tan usual como tener que hablar delante de otras personas. Incluso los problemas naturales, como

**el rubor al que se refiere Séneca, no deben impedir hablar ni hablar bien.**

He hablado con tu amigo de buena índole. Este, desde sus primeras palabras, mostró cuán gran espíritu, cuánto ingenio tiene, cuánto ya ha avanzado. Nos agradó de entrada, y respondió a ello. No habló preparado, sino de improviso. Cuando reflexionaba, apenas podía reprimir la vergüenza, buen signo en un adolescente. Ciertamente, el rubor le surgía de lo profundo. Esto, me parece, incluso cuando se afiance su carácter y lime todas sus imperfecciones y se haga sabio, le continuará ocurriendo. Ninguna sabiduría quita las imperfecciones naturales del cuerpo. Lo grabado e ingénito se suaviza con el arte, pero no se vence.

Algunos que aparecen frecuentemente en público sudan, como los cansados o acalorados; a otros, cuando hablan, les tiemblan las rodillas; a aquellos los dientes les rechinan, les titubea la lengua, se les mueven sin control los labios. Esto no lo evita nunca ni la disciplina ni la costumbre, sino que la naturaleza ejerce su fuerza y con esa falta castiga incluso a los más fuertes.

Sé que este rubor aparece súbitamente en los hombres más graves también. Ciertamente, sucede más a los jóvenes, en quienes hay más calor y más sensible rostro, sin embargo, alcanza a los adultos y a los ancianos. Algunos han de ser más temidos cuando enrojecen, como si dejaran escapar toda su timidez. En esos momentos, cuando la sangre le invadía la cara, Sila era violentísimo. Nada había más plácido que el rostro de Pompeyo; siempre enrojecía frente a la multitud, incluso en las asambleas. Recuerdo que Fabiano enrojeció cuando se le trajo al senado como testigo, y le favoreció ese pudor. No sucede esto por debilidad mental, sino por la novedad de la cosa, la cual, a los que no están ejercitados, aunque no golpea, mueve con facilidad por natural tendencia del cuerpo. Pues así como unos tienen una sangre vigorosa, así la de otros es ardorosa y móvil y rápidamente afluyente al rostro.

Esto, como dije, no lo corrige ningún saber. De lo contrario, si arrancara todos los vicios, tendría el mando sobre la naturaleza. Aquellas características que nos asignó nuestro nacimiento y la temperatura del cuerpo, aunque de muchas maneras y durante mucho tiempo el espíritu lo haya intentado componer, permanecerán con nosotros. No se pueden evitar, igual que no se pueden incorporar. Los actores, que imitan sentimientos, que expresan miedo y nerviosismo, que representan tristeza, con este gesto imitan la vergüenza: abajan el rostro, bajan la voz, fijan los ojos en el suelo y los abaten. No pueden hacer aparecer el rubor en ellos mismos: no lo pueden evitar ni lo pueden provocar. El saber nada puede contra esto, nada ayuda. (Carta 11)

## **SOBRE LA VEJEZ**



Vamos a tocar un tema aquí que nuestra cultura evita o al menos oculta, como ya vimos con la muerte. Vivimos en una sociedad donde se sobrevalora la juventud. A poco que se observen los anuncios publicitarios, se llega a la conclusión de que en este mundo solo existe gente joven y guapa que come yogures, compra coches o se va de vacaciones... A los ancianos se les relega a ciertas apariciones transitorias y secundarias en relación a la salud.

No siempre ha sido así, incluso todo lo contrario. La ancianidad se consideraba edad de sabiduría y los mayores se escogían para los consejos e instituciones de asesoramiento. Se consideraba que a mayor edad se había adquirido mayor experiencia y merecían consideración y cuidados especiales.

La figura mítica de Eneas cargando a su padre Anquises cuando tuvieron que abandonar Troya en busca de una nueva tierra para asentarse ha servido de símbolo excelente de la piedad filial que debía presidir las relaciones con los ancianos de la familia durante generaciones.

Séneca proporciona algunas sugerencias muy interesantes y acertadas sobre la vejez, partiendo de que consiste en una edad más de la vida y, como vamos viendo, la vida está presidida por la inevitabilidad. Así pues, la vejez llega a los afortunados, porque no todos logran alcanzarla.

Séneca habla en distintas ocasiones de la vejez, como sobre la vida y la muerte. Pero de entre todas ellas propongo la Carta 12, en la que nuestro autor describe vivamente cómo se descubre a sí mismo anciano cuando entra en contacto con los lugares y las personas de su niñez y a los que hacía tiempo que no veía. Eso le lleva a pensar sobre su propia vejez y lo que esta significa:

Dondequiera que miro, veo evidencias de mi vejez. Fui a mi casa de campo y me quejé de los gastos de la antigua edificación. El administrador me dijo que no era culpa suya, que hacía todo lo que podía, pero que el edificio era viejo. Esta villa creció al mismo tiempo que yo: ¿cuál será mi futuro si tan esconchabadas están estas piedras que son de mi misma edad?

Enfadado como estaba, aproveché la primera ocasión para regañarlo. «Es evidente que esos plátanos están descuidados, no tienen hojas. Las ramas están nudosas y retorcidas, los troncos consumidos y escuálidos. Eso no habría pasado si hubieras hecho un alcorque y hubieras regado». Él jura por mi genio que haber hecho todo eso, no haber dejado de hacerlo todo, pero que eran árboles viejos. Te diré que yo fui quien los planté, que yo fui quien vio sus primeras hojas.

Me volví hacia la entrada. ¿Quién es ese viejo?, pregunté, merecidamente puesto en la puerta, porque ya está casi fuera. ¿De dónde sale? ¿Te gusta recolectar los muertos de otro? Este respondió: ¿Acaso no me reconoces? Soy Felicio, al que solías regalar figuritas. Soy el hijo de tu mayordomo Filostio, tu favorito». Me dije: claramente este delira. ¿Mi

favorito ha vuelto a ser un crío? Ciertamente que puede, sus dientes se caen».

Esto debo a mi casa de campo, que allí donde me volvía, se hacía visible mi vejez. **Aceptémosla y amémosla. Está llena de goces si sabes aprovecharla.** Los frutos saben deliciosos cuando terminan, la niñez es espléndida cuando termina, el último trago deleita al bebedor, la copa que lo arrastra, la que lo sumerge en la ebriedad.

Lo que todo placer tiene de más placentero, se retiene para el final. La vida es más deliciosa cuando declina, si la caída no es repentina. Yo estoy íntimamente convencido de que el periodo que asoma, por decir así, al borde del tejado, tiene sus propios placeres. O aquello que desplaza a todos los placeres: el no necesitar ninguno.

Es muy confortable haber fatigado todos los placeres y haberlos abandonado. «Es molesto tener ante los ojos la muerte, dices». En primer lugar, la muerte la tienen que tener ante los ojos tanto el viejo como el joven. Esto no va por lista. Más aún, no hay nadie tan viejo que no espere un día más. Y un día es una jornada del viaje de nuestra vida.

La vida se divide en partes y en círculos concéntricos mayores y menores. Un círculo abarca a todos los demás desde el nacimiento hasta el último día. Otro abarca los años de la adolescencia. Otro contiene la niñez en su área. Está también el año, que contiene en sí todos los periodos, de la multiplicación de los cuales se compone la vida. Los meses se circundan por anillos más estrechos. El más estrecho círculo es el del día, pero incluso un día tiene su principio y su final, su orto y ocaso... Por eso así se ha de regular cada día, como si terminara cada serie, la completara y consumara nuestra vida.

Al entregarnos al sueño, alegres y risueños digamos:

«He vivido y he recorrido el curso que la fortuna me concedió».

Al día siguiente, si Dios agrega un día, recibámoslo con alegría. Felicísimo y seguro dueño de sí mismo es aquel que el día siguiente espera sin inquietud. El que dice «he vivido», se levanta cada día con ganancia.

Pero debo terminar ya la carta y te ofrezco un presente:

«Malo es vivir en la necesidad, pero no es necesario vivir en la necesidad».

¿Por qué no hay necesidad? Porque hay muchos caminos por todas partes, cortos y fáciles para alcanzar la libertad. Demos gracias a Dios que no se pueda encadenar a nadie a la vida. Podemos despreciar la misma necesidad. (Carta 12)

## **LA VIDA**

Dedica Séneca muchas ocasiones a hablar de la vida. Al fin y al cabo es el asunto más importante que tenemos entre manos. Pero para él la vida sin más considerada como biología tiene poca importancia: Vivir consiste en vivir bien, de lo contrario no tiene sentido ni merece la pena. El valor de una vida no se mide por su duración, sino por lo que en ella se llevó a cabo de acuerdo con la razón, ajustándose al destino.

Esta es la causa del temor a la muerte, que despojados de todos los bienes, nos preocupamos de la salida de la vida, Pues ni una parte de ella se quedó, sino que pasó y se desvaneció. **Nadie se preocupa de vivir bien, sino de vivir durante mucho tiempo,** cuando sin embargo, todos pueden intentar bien, pero ninguno vivir por más de lo que le corresponde. (Carta 22, 16)

## DURACIÓN

La duración de la vida parece la mayor preocupación que se puede apreciar entre las personas respecto a ella. Séneca expone que el valor de la vida reside en otras características más allá de la duración, que puede haber vidas largas e insulsas y otras cortas y plenas. La calidad de la vida cuenta para el filósofo antes que otro tipo de consideraciones. De otra manera, será una no vida o incluso, como dice a continuación una muerte larga aquella que no tenga más aliciente que un largo tiempo.

Quizá la frase que mejor resume su posición en este aspecto dice así: *Cuánto tiempo viviré, es algo ajeno; cómo viviré el tiempo que viva, eso es mío.* En el *cómo* reside el valor de lo vivido. De nuevo se trata de aplicar la razón para dotar de sentido la existencia o, al menos, aplicar en ella la filosofía para sobrellevarla con entereza.

¿Cuándo está llena una vida? *Cuando el espíritu procura su bien y tiene el dominio sobre sí mismo.* El interior domina al exterior. No dice en la posesión de bienes, en la tranquilidad, en el éxito, en la familia, en haber conseguido objetivos..., en el autodomínio, en que no zarandee el destino o las cosas nos posean, sino que nosotros tengamos el timón de la nave con la que enfrentar el océano que no dominamos y boguemos sin desmayo por donde tampoco hemos elegido.

*Vivir hasta alcanzar la sabiduría* señala como criterio de juicio para calcular si una vida ha sido breve o larga. Se trata de vivir de manera plenamente humana, porque la duración se puede constatar como criterio en otros seres, a los árboles cita Séneca, y no me parece que nadie quiera ser árbol antes que persona.

**No hay que intentar vivir mucho, sino lo suficiente. La vida es larga si está llena.** Está llena cuando el espíritu procura su bien y tiene el dominio sobre sí mismo. ¿De qué le sirven a uno que vive en la inercia ochenta años? Este no vivió, se ha retrasado en la vida; no ha tardado en morir, sino que ha tenido una muerte larga. Ha vivido ochenta años, eso será según cuando cuentes el día de su muerte. Aquel otro, murió en la flor de

la edad. Pero cumplió sus deberes de buen ciudadano, buen amigo y buen hijo. Su edad fue imperfecta, pero su vida fue perfecta. Vivió ochenta años. Mejor podemos decir que existió ochenta años, a no ser que digas que vivió del mismo modo que se dice que viven los árboles.

Del mismo modo que un hombre puede ser perfecto en un cuerpo más pequeño, así una vida más breve en tiempo puede ser perfecta. La edad es algo externo al hombre. Cuánto tiempo viviré, es algo ajeno; cómo viviré el tiempo que viva, eso es mío. Me preguntas ¿cuál es la más larga duración de la vida? Vivir hasta alcanzar la sabiduría. (Carta 93)

Pero esta es la causa de que vacíos de todos los bienes, nos agobiamos por la irregularidad de la vida. Pues si una parte de ella se quedó con nosotros, pasó y se desvaneció, nadie se cuida de vivir bien, sino de vivir largo tiempo, siendo así que a **todos pueden conseguir vivir bien, ninguno que vivir mucho tiempo.** (Carta 22, 17)

## VIDA FELIZ

Tendremos que buscar el sentido de la vida en otro lugar y no en la duración. ¿En qué consiste una vida feliz?: *La calma del espíritu y la tranquilidad perpetua.* Aquí señala Séneca la sustancia de la felicidad estoica. Curiosamente se acerca mucho a lo que el budismo y otras filosofías orientales afirman. En la carta 92 se expone tanto la idea de felicidad como la manera de conseguirla: *si se ha observado orden, medida y decoro en las cosas que hay que hacer, una voluntad benevolente y sin reproche, atenta a la razón.* Como venimos diciendo, la felicidad consiste en un espacio interior y en actitudes de las personas hacia las cosas, no al revés. Las cosas, entre ellas los bienes y las riquezas, también dependen de las decisiones interiores que se tomen, incluso pueden servir de impedimento para alcanzar la felicidad.

Y proporciona el criterio para conocer si alguien ha alcanzado la vida feliz: *Pero el hombre feliz no desea ninguna (vida) a la suya.* No se puede, por tanto, ser más o menos feliz, sino serlo por completo al alcanzar la sabiduría, que efectivamente requiere, como hemos venido viendo, el esfuerzo continuo de un espíritu atento que busca siempre su mejor actuación de acuerdo a la razón.

**¿Qué es la vida feliz? La calma del espíritu y la tranquilidad perpetua.** Esto lo da un alma grande y la constancia tenaz en juzgar con justicia. ¿De qué manera se puede alcanzar esto? Si la verdad se ha contemplado como es, si se ha observado orden, medida y decoro en las cosas que hay que hacer, una voluntad benevolente y sin reproche, atenta a la razón y que nunca se separe de ella, digna de ser amada y admirada. Finalmente, para darte una norma muy breve, el espíritu de un hombre sabio debe ser tal que le pudiera convenir a un dios.

¿Qué bien hay en las cosas? Sólo este, que sean bien elegidas. Pues cuando escojo la ropa adecuada a la ocasión, cuando paseo como debo hacerlo, cuando ceno de manera saludable, no es buena la cena, el vestido o el paseo, sino mi deseo de hacerlas de acuerdo a la razón en cada circunstancia. Y añadiré algo más: elegir un vestido limpio es algo que debe apetecer al hombre. El hombre es por naturaleza un animal limpio y elegante. Por eso, no es bueno por sí mismo un vestido limpio, sino la elección de un vestido limpio, porque la bondad no está en la cosa, sino en la elección de la cosa. Lo honesto son nuestras acciones, no los hechos en sí que realizamos. Lo que he dicho del vestido, piensa que lo digo del cuerpo, pues el cuerpo es como el vestido del espíritu, como un velo. ¿Quién juzga el valor de unos vestidos por el arca en que se guardan? La vaina no hace a la espada mejor o peor. Así pues, sobre el cuerpo te digo, que escogeré si puedo, la salud y las fuerzas, pero el bien es mi elección de ellas, no ellas mismas... Ninguno que sirve al cuerpo es libre. (Carta 92)

La vida feliz tiene en sí el bien perfecto de modo insuperable. Pues si es así, es perfectamente feliz... Si hay alguno menos feliz que otro, entonces, este deseará la vida del que es más feliz que él. Pero el hombre feliz no desea ninguna a la suya. Ambas cosas son increíbles, que el feliz desee algo que prefiera ser lo que es o que uno no prefiera ser aquello mejor que lo que es. Pero ¿cómo puede ser feliz el que todavía desea, es más, el que debe desear? Esto sucede por un error: ignoran que la vida feliz es única, porque es su contenido y no su extensión lo que la hace perfecta. Así, es igual que sea larga o breve, aquella que es extendida o concentrada, vivida en muchos lugares o en pocos. ¿Qué es lo más sobresaliente de la vida feliz? que es completa. Aquel comió mucho, este menos, y qué importa si los dos están saciados. Este vivió mucho, ese menos, y qué si los muchos años hicieron feliz a aquel como a este los pocos. A ese que llamas menos feliz, no lo es menos, feliz es algo en lo que no cabe disminución. O aumentamos el sufrimiento, o lo fingimos o lo anticipamos. (Carta 85, 19)

*¿De dónde parte la adquisición de la felicidad?: Sólo hay un bien que es la causa y el fundamento de la vida feliz: la confianza en ti mismo. Y esa confianza está mediada por el conocimiento: ¿Qué es el bien? El conocimiento. ¿Qué es el mal? La ignorancia. Para alcanzarlo debemos emplear el esfuerzo necesario, teniendo en cuenta que el trabajo o esfuerzo no representa un bien en sí mismo, sino en tanto que sirve para conseguir algo. Por eso trabajar por trabajar no sirve al ideal estoico, ni rehuir el esfuerzo tampoco.*

Si quieres ser feliz ruega a los dioses que no te sucedan esas cosas que desean la mayoría. No son bienes eso que desean que acumules. Sólo hay un bien que es la causa y el fundamento de la vida feliz: la confianza en ti mismo. Pero esto no sucede si no desprecias el esfuerzo. Pero el esfuerzo no es un bien en sí mismo, luego qué es el bien, el desprecio del esfuerzo<sup>13</sup>... El esfuerzo es el alimento de las almas nobles.

**¿Qué es el bien? El conocimiento. ¿Qué es el mal? La ignorancia.** El hombre prudente

y hábil elegirá y rechazará las cosas según las circunstancias. Pero no temerá lo que rechaza, ni se vanagloriará de lo que elige si tiene un alma grande e indómita. Te prohíbo que desfallezcas y que te deprimas. Poco es que no rehúses el esfuerzo, búscalos... No es propio de un hombre temer el esfuerzo. Y para que la virtud sea perfecta, hay que tener una cierta consonancia y armonía de la vida, que sea coherente, lo que no se puede alcanzar sino mediante el conocimiento de las cosas y el arte, mediante la cual se conocen las cosas divinas y humanas. Este es el sumo bien. Si lo consigues, serás compañero de los dioses, no un suplicante. (Carta 31, 3)

## **LAS PREOCUPACIONES**

También encontramos impedimentos para la felicidad. Cuando Séneca piensa sobre ellos, nos hace ver que antes que las desgracias y males que nos pueden alcanzar o la falta de ciertos bienes que deseamos, los obstáculos a la felicidad nacen de nosotros mismos, como las desgracias anticipadas, los males imaginarios, incluso la opinión que se pueda tener de nosotros o la que nosotros tenemos de lo que nos va a pasar.

Hay muchas cosas que nos aterran, que nos preocupan y a veces nos preocupa más la opinión que lo que ocurre. No seas desgraciado antes de tiempo. Algunas cosas que temes como inminentes, quizá nunca lleguen, en realidad, no han llegado todavía. Algunas cosas nos atormentan más de lo debido, otras antes de lo debido y otras sin que deban atormentarnos en absoluto. (Carta 13, 4)

El miedo sigue a la esperanza. No me sorprende que sea así. Uno y otra son propias de un espíritu indeciso. Uno y otra se inquietan por el porvenir. Pero la principal causa del uno y de la otra es que no nos contentamos con el presente, sino que dirigimos nuestro pensamiento a lo lejos. De esa manera, la previsión, el mayor bien de los hombres, se ha convertido en un mal. Las fieras huyen del peligro que ve y, cuando huyen, se ponen a salvo; nosotros nos atormentamos por el pasado y por el porvenir. Muchas de nuestras buenas facultades nos perjudican, pues la memoria despierta en nosotros la angustia del temor, la previsión la anticipa. Nadie es desgraciado solo con el presente. (Carta 5, 7)

**Concluyamos con esta reflexión sobre el sabio y su relación con las cosas y las personas, en la que, de nuevo, claramente remite la posibilidad de felicidad al propio interior.**

El sabio no tiene necesidad de nada, pero necesita muchas cosas, el necio no necesita nada, pues no sabe hacer uso de nada pero carece de todo. El sabio diariamente necesita manos, ojos y más cosas, pero no carece de nada, porque carecer es signo de necesidad y el sabio no necesita de nada. Pero aunque se baste a sí mismo, necesita amigos y quiere tener el mayor número posible, no para vivir felizmente, puesto que también vive felizmente sin amigos. El supremo bien no busca los medios fuera, se cultiva en el interior,

todo lo halla en él mismo». (Carta 9, 14)

## LA MUERTE

En muchas ocasiones se refiere Séneca a la muerte. No cabe duda de la importancia que tiene para los seres humanos desde todo tipo de consideraciones y no hace falta abundar en ello. Pero sí en la manera de hacerla frente. Ha sido un tema constante en la filosofía a lo largo de su historia, incluso Platón la consideraba como una preparación para la muerte.<sup>14</sup>

¿Qué puede representar hablar de la muerte en una empresa, en el ámbito profesional? ¿No generará angustia o depresión meditar sobre ella en la vida cotidiana, tan alejada de detenerse en cosas desagradables? ¿No será mejor vivir como si no existiera y preocuparse en todo caso cuando sea inevitable? ¿Por qué hay que pensar en estas cosas, qué ganamos con ello? Sin embargo, Séneca dice: *«El que aconseja que se piense en la muerte, la libertad aconseja»*.

Su presencia planea sobre nuestras vidas desde que tenemos conciencia de que tenemos que morir. Y la manera de responder a esa presencia constante se ha representado de manera muy variada a lo largo de la historia. Algunas respuestas, normalmente las religiones, la niega de una u otra manera y dicen que la muerte física no es más que un paso a otro tipo de vida; otras lo ven como tragedia última de la existencia humana, como el existencialismo francés;<sup>15</sup> otras respuestas tratan de enseñar a vivir ese último momento de la vida con la calma y entereza precisas para hacer de ello algo tan humano como nuestras restantes realidades.

La filosofía de Séneca encara esa última manera de ver las cosas. Si la filosofía es preparación para la muerte, la de Séneca sobresale por su manera razonable y real de considerar aquello que afecta a los seres humanos. No promete nada, no rebaja esta vida a un ensayo general de otra, sino que enfrenta el problema con radicalidad y hondura humana en varias de sus obras. La filosofía analiza y trata de ver los problemas en su radicalidad, incluso aunque no gusten las consecuencias de esa radicalidad. Los estoicos se caracterizan por su lenguaje franco y directo, por su claridad conceptual cuando se trata de proponer maneras de actuar. Eso mismo ofrece Séneca al tratar sobre la muerte.

Afirma que no hay que temer a la muerte porque es un paso más de nuestra vida: *«Es tan necio temer a la muerte como temer a la vejez, porque la muerte sigue a la vejez de la misma manera que la vejez sigue a la juventud»*. El problema reside más bien en ver el transcurso de la vida como periodos separados o ni siquiera contemplarla así, por creer que siempre seguiremos viviendo o que la muerte ocurrirá en un futuro lejano, pero *La muerte está siempre a la misma distancia*, afirma también, pero no con el objetivo de asustar, sino para hacer ver que no hay que tratarla como un mal futuro, sino como una

realidad cotidiana que no impide una vida feliz.

Sería tan necio estar siempre preocupados por morir como olvidar esa ineludible condición de nuestra naturaleza. Tememos lo que no conocemos, nos causa aprensión aquello que nos pone en situación de lo desconocido. La muerte representa todos esos miedos, una reacción psicológica y biológica de nuestro organismo antes de acabar. Pero los seres humanos la vivimos como tragedia porque tenemos conciencia de ella. Esa conciencia es también nuestro consuelo.

Aquí propongo solamente una de las cartas a Lucilio que refleja su pensamiento sobre la muerte y nos hace meditar. No es una carta para leer deprisa, sino para pararse a pensar en lo que dice, porque expone nuestros miedos y también la manera de enfrentarlos.

Gran cosa es esta, Lucilio, y que requiere un largo aprendizaje, partir con el alma serena cuando llega aquella hora inevitable.

Nuestro amigo Basso dice muchas cosas de la muerte, e intenta continuamente persuadirnos que algún sufrimiento o algún temor hay en morir, es defecto del moribundo, no de la muerte, pues no hay más sufrimiento en ella antes que después. Tan tonto es quien teme lo que no ha de padecer como quien teme lo que no ha de sentir.

¿Acaso hay alguno que piense que sentiremos aquello que acaba con todo tipo de sensaciones? Pues la muerte está más allá de todo mal, que está más allá del miedo al mal.

Sé que de esto se han dicho muchas cosas y se dirán más todavía...

Pero yo te diré lo que pienso: «Pienso que uno es más valiente en el momento de morir que cuando la muerte se aproxima». Pues la muerte, cuando está cerca de nosotros, da valor para no evitar lo inevitable incluso a los que no tienen experiencia. Así el gladiador vencido que fue temeroso en el combate, ofrece el cuello al adversario y dirige el mismo hacia sí la espada.

Basso no quiere engañarnos, él dice que es tan necio temer a la muerte como temer a la vejez, porque la muerte sigue a la vejez de la misma manera que la vejez sigue a la juventud. **El que no quiere morir es que no quiere vivir.** La vida se da con la condición de la muerte, y a ella se encamina. Temerla es propio de un loco, porque las cosas ciertas se esperan, solo se temen las inciertas. La muerte es necesidad igual para todos e ineludible. ¿Quién puede quejarse de algo que es para todos? La primera condición de la equidad es la igualdad.

Si alguno tiene la suerte de ser despedido suavemente por la vejez, no repentinamente arrojado de la vida, sino poco a poco retirado, ¿no debería dar gracias a los dioses de por haber sido conducido, ya saciado de días, al necesario descanso, tan agradable al que está



fatigado?

Basso decía también, de acuerdo con Epicuro, que él no esperaba dolor en el momento en que uno da el último suspiro, pero si lo hay, alivia pensar que será breve, porque ningún gran dolor permanece largo tiempo.

Decía también que es culpa nuestra sentir la muerte como una tortura, porque nos estremecemos solo cuando pensamos que nuestro fin está cerca. Pero ¿quién no está cerca de la muerte? Está lista para nosotros en cualquier tiempo y lugar. No tememos la muerte, tememos el pensamiento de la muerte, pues la muerte está siempre a la misma distancia, además, si debe ser temida, debería ser temida siempre. ¿En qué momento está nuestra vida libre de la muerte? Para no temerla, tienes que pensar en ella. (Carta 30)

Quizá esta carta contenga de manera certera lo que podemos los seres humanos hablar de la muerte desde la vida, sin buscar otro refugio que la razón ni otro consuelo que la filosofía.

Aún así, deja abierta una puerta nuestro filósofo a la idea de que no todo acaba con ella. No habla de un cielo o un infierno del modo cristiano o de las restantes religiones, pero sí de una pervivencia en tanto que formamos parte de un todo organizado y vivo.

Y si te asalta un deseo grande de la vida, piensa que no se acaba nada de lo que desaparece de la vista y es reasumido de nuevo por la naturaleza, de la que salieron, y de la que volverán a salir, se aniquila. Se detienen, pero no perecen, y la muerte, a la que tanto tememos, interrumpe la vida, no la detiene. Volverá de nuevo el día que nos devolverá a la vida, el cual muchos rechazarían si no hubieran perdido la memoria. Todas las cosas que merecen perecer, cambian. (Carta 36, 10)

## **BENEFICIOS**

Séneca escribió un tratado con este título. Es una obra donde expone algo así como una teoría económica, sobre la relación entre las personas cuando entran en juego la solidaridad, los favores y los intereses. Beneficio se refiere a lo que se da y a lo que se recibe, porque los seres humanos somos seres sociales, y en la sociedad reside nuestra fuerza y posibilidad de realización. Como tal, lo del hombre hecho a sí mismo, deviene una ficción. Y siendo un ser social, nuestra obligación consiste en hacer esa sociedad solidaria y armónica, es decir, hacer beneficios: *«El oficio del hombre es, entre otros, el de hacer beneficios por no perder ninguna ocasión de hacer bien»*.<sup>16</sup>

Séneca imaginaba un estado primigenio de igualdad y solidaridad, como lo haría siglos después Rousseau, que resulta alterado por la avaricia. *«La avaricia irrumpió, todo lo*

*convierte en propiedad ajena y del estado de riqueza se pasó a la necesidad. La avaricia trajo la pobreza».*<sup>17</sup> Esto provoca la necesidad y la desigualdad, y una manera de remediarlo consiste en hacer beneficio, favores, ayudas, para lo cual también hay que aplicar la razón y aprender, porque hay que saber tanto dar como recibir: «El que otorga un beneficio ¿qué se propone? Aprovechar a quien lo hace y complacerlo. Si consiguió lo que quiso, y llegó a mi espíritu consiguió alegría mutua, obtuvo lo que deseaba. No quiso que nada se le devolviese en contraprestación, en caso contrario, no fue beneficio, sino negocio».<sup>18</sup>

Incluso la actividad comercial tiene que mantener rasgos de beneficio, de manera que se cultive la relación humana además de la propiamente mercantil. El objetivo último es siempre el ser humano. Porque los favores, beneficios, las acciones que realizamos con ese objetivo dependen de la voluntad y tienen consecuencias morales y desde ahí también se enjuicia:

Los mejores beneficios a hacer y a desear, los que indudablemente son de primer orden, son aquellos que son tan provechosos de dar como de recibir. Finalmente, él ya no es libre: ha dado palabra, y es menos vergonzoso de fallar ante un acreedor que a una promesa de virtud. Para pagar la deuda de dinero, el comerciante ha de necesitar una navegación próspera; el agricultor, la fecundidad del campo que cultiva y el favor del cielo; nuestro amigo, en cambio, puede pagar lo que debe solo por su voluntad. La fortuna no tiene poder sobre la vida moral. (Carta 36, 5)

Pero ciertamente, nos podemos encontrar con desagradecidos, es decir, con quienes responden mal a un favor o interés por nuestra parte o también cuando nosotros mismos respondemos de manera desagradecida a alguien que nos favoreció. Esto último suele ser más difícil de analizar, debido a que pensamos en positivo de nuestras acciones y tendemos a proyectar en los demás las propias responsabilidades. Sin embargo, no está de más considerar el agradecimiento o desagradecimiento como algo que nos afecta directamente, incluso en la manera de dar: puede ser que quien da provoque el agradecimiento o desagradecimiento por la manera de dar.

Propongo que se lea esta carta de Séneca a Lucilio en la que plantea el problema del desagradecido y cómo responder. Leer con atención y pensar sobre ello. No tanto sobre lo que hacen los demás, sino sobre el propio comportamiento tanto al dar como al recibir.

Te quejas de que has dado con un ingrato. Si es tu primera experiencia en esto, tienes que dar gracias o a tu buena suerte o a tu precaución. Sin embargo, en este caso, la precaución puede hacer que no seas generoso. Pues si deseas evitar este peligro, tendrás que dejar de hacer favores.

Pero es mejor, sin embargo, que no te devuelvan un favor que dejar de hacerlos. Incluso después de una mala experiencia, hay que intentarlo de nuevo, pues también después de

una mala cosecha hay que volver a sembrar. A veces lo que se perdió en un suelo improductivo, se recupera tras un año de buena cosecha.

Para descubrir a una persona agradecida, merece la pena intentarlo con muchos desagradecidos. Ninguno está asegurado contra los desagradecidos. Después de un naufragio, los marinos vuelven a navegar. El banquero no se asusta por ver en la plaza al estafador. Si nos viéramos obligados a dejar pasar todo lo que nos causa problemas, la vida se volvería aburrida en medio del ocio. Pero en tu caso, esto te impulsará a ser más generoso. Pues cuando el resultado de algo no es seguro, hay que intentarlo una y otra vez para garantizar el éxito.

Aunque hablé mucho de esto en mi libro «Sobre los beneficios», podemos preguntarnos. ¿Estamos obligados con alguien que primero nos hizo un favor y luego un perjuicio? Incluso podemos añadir: si el perjuicio fue mayor que el favor. Un juez imparcial te diría: «Aunque el perjuicio sobrepase el favor, hay que dar prioridad al favor, que está por encima incluso después del daño».

El perjuicio fue incluso más grande, pero el favor se hizo antes. En esto hay que tomar también en cuenta el tiempo. Otras cuestiones son más claras, como con qué voluntad se hizo el favor y cómo de a disgusto te perjudicó, pues los favores y los perjuicios dependen de la voluntad.

«No deseaba hacer este favor, pero lo hice por el respeto que me inspiraba, o por lo inoportuno de la petición o por esperanza». Nuestra consideración sobre los favores tiene que mirar a la voluntad con que se hizo en cada caso, no a la cantidad, sino a la cualidad. En el caso que planteamos, el hombre de buena voluntad suma sobre el favor recibido y resta sobre la injuria. Otro juez más benévolo dirá que hay que olvidar la injuria y acordarse del beneficio.

No todos saben ser agradecidos. Puede saber deber un beneficio incluso un ignorante o un rústico, sobre todo si está cerca del momento en que se lo dieron, pero ignora cuánto debe por ello. Solo el sabio sabe que lo vale cada cosa, pues otro, incluso con buena voluntad, o pagará menos de lo que debe, o en el momento inoportuno o en el lugar equivocado.

No decimos alguien ha pagado el favor, pues decir ha pagado, se hace sobre quien pesa una demanda de devolución. Corresponder/Devolver implica ofrecer algo de quien has recibido algo. Implica voluntariedad.

El sabio sopesará todas las circunstancias: cuánto ha recibido, de quién, cuándo, dónde, y cómo. Por eso decimos que solo él sabrá corresponderlo, más aún, sabrá cómo hacer un favor. Es más disfruta de dar más que otro de haber recibido.

El sabio considerará las diversas circunstancias porque el mismo objeto resulta más o menos grande o pequeño según el tiempo, el lugar y el motivo. A veces el favor es pequeño y las consecuencias muy grandes.

**El que recibe un favor con más alegría que lo corresponde está equivocado.** Está más alegre el que devuelve que el que recibe; el que se desprende es una pesada carga, que el que la asume. Sin embargo, los desagradecidos se equivocan, piensan que un favor se puede devolver sin interés. Es ingrato el que devuelve un favor sin interés.

Tenemos que ser tan agradecidos como podamos. Pues la gratitud es algo bueno para nosotros. **La gratitud vuelve en gran medida sobre uno mismo.** No hay nadie que al hacer un favor a un vecino, no se ha beneficiado él mismo. No pienso en que aquel que has favorecido te quiere favorecer, o al que has defendido te quiere proteger, o que el buen ejemplo que provocaste volverá a ti. La recompensa de las virtudes está en las virtudes mismas. Pues no se hacen con vista a la recompensa. La recompensa de un acto recto es haberlo realizado. No hago un favor para que se me devuelva, sino por hacer algo alegrísimo y hermosísimo. Me siento agradecido, no porque me aprovecha, sino porque me agrada.

Así pues, tú sacas un bien mayor al ser agradecido que el otro, pues a él le ocurre una cosa común y cotidiana, recibir lo que había dado, a ti una muy grande, haber sido agradecido. Porque si la malicia hace desagradecidos a los hombres, la virtud los hace felices, pues el ser agradecido es una virtud, devolviste una cosa ordinaria y conseguiste una inestimable, la conciencia de la gratitud, que solo alcanza a un alma divina y afortunada.

Evitemos ser desagradecidos, no por los demás, sino por nosotros mismos. Pues como decía Atalo: «El mal bebe él mismo la mayor parte de su veneno» El desagradecido se atormenta y agota. Odia lo que ha recibido porque lo tiene que devolver. Los malvados tienen un solo placer y breve, mientras reciben los favores. Para el sabio es un placer largo y perenne, pues no le deleita el recibirlo, sino el haberlo recibido.

Pero nadie puede ser agradecido a menos que sepa las dificultades que tiene. A veces no es fácil serlo. No consideramos nada más importante que un favor cuando lo buscamos, y nada consideramos menos cuando lo hemos conseguido. ¿Por qué olvidamos tan pronto los favores recibidos? Por nuestra ansia por recibir otros. No pensamos en lo que hemos obtenido, sino en lo que podemos recibir. Somos desviados del recto camino por las riquezas, los títulos, el poder, y todo aquello que tiene valor en nuestra opinión, pero que es sin valor cuando se pone en su valor real. Pero estas cosas no son alabadas porque son deseadas, sino que son deseadas porque son alabadas.

Pero se considera por todos que nada hay más honesto que ser agradecidos. Eso se dice en todas las ciudades, incluso entre los bárbaros. En eso lo bueno y los malos coinciden.

## FILOSOFÍA

«Y así, en primer lugar, si te parece, te diré en qué se diferencian la sabiduría y la filosofía. La sabiduría es el perfecto bien de la mente humana, la filosofía es el amor y anhelo de la sabiduría. Esta tiende allí de donde aquella viene. Así aparece de dónde se la llama filosofía, pues en el mismo nombre se declara que ama». (Carta 89, 4)

En este libro tratamos de filosofía. En la introducción decíamos que a veces la filosofía asusta o se considera que se ocupa de asuntos extraños de los que solamente se interesan los filósofos. Espero que si se ha leído hasta aquí, nos habremos dado cuenta de que Séneca habla claro y de aquellas cosas que nos interesan directamente a las personas. Esa es la auténtica fuerza de la filosofía. De otra manera no será sino una curiosidad más de las muchas que podemos leer en los libros.

Hasta ahora hemos considerado alguna de sus reflexiones sobre temas diversos, ahora propongo alguno de sus textos sobre la filosofía como tema, su opinión sobre qué es y para qué vale, motivos para practicarla y por qué la aconseja. Tampoco aquí vamos a encontrar una reflexión teórica dirigida a un estudiante del grado de Filosofía, sino un consejo vehemente incluso para que se estudie y sobre todo se practique.

¿En qué consiste practicar la filosofía? En meditar y razonar nuestras actuaciones. En los apartados anteriores hemos visto temas como los amigos, el autoconocimiento, las riquezas, la vida y la muerte..., todo eso y los demás problemas a los que nos enfrentamos se pueden pensar con atención. Atendemos a los que pensaron antes que nosotros para aprender de ellos, pero la solución a nuestros problemas procede de nosotros mismos. Y la manera de hacerlos frente la proporciona la filosofía, es decir, meditar sobre nuestra vida para vivirla con integridad.

Prueba las palabras con hechos. Uno es el propósito de los declamadores y de quienes pretenden conseguir el favor de la asamblea, otro el de quienes distraen los oídos de los jóvenes o de los ociosos con disputas cambiantes y de fácil verbo. La filosofía enseña a hacer, no a decir y exige que cada uno viva según su ley, que no sea discordante la vida de la palabra o la misma vida entre sí, para que todo acto sea del mismo color. Esto es el máximo cometido y señal de la sabiduría, el que concuerden las obras con las palabras, que cada uno sea en todo lugar igual e idéntico a sí mismo». (Carta 20, 1-2)

Como aprendizaje propone en varias ocasiones tener algún maestro que incluso esté siempre presente al comienzo de nuestra vida filosófica, así lo hemos expuesto en los apartados de autoconocimiento y soledad. La filosofía tiene también una cualidad que se

suele olvidar, pero que los grandes maestros recuerdan, como Sócrates, que no nos dejó nada escrito, sino que dialogaba con las personas de Atenas en busca del conocimiento, como Platón, que escribe sus obras en forma de diálogos. La filosofía se halla en el hablar tranquilo y pausado con quien puede guiarnos y orientar nuestra actuación.

«Con razón me pides que frecuentemos la comunicación epistolar entre nosotros. Aprovecha más la conversación que penetra paulatinamente en el alma. Los debates preparados y arrojados al pueblo que escucha tanto más tienen de estrépito cuanto menos de familiaridad. La filosofía es buen consejo, y nadie da un consejo a gritos. Algunas veces hay que usar estas, por decir así, arengas cuando hay que empujar al que duda; cuando se intenta no ya que quiera aprender, sino que aprenda, hay que acudir a estas palabras suaves. Penetran y se graban más fácilmente, pues no importa la cantidad sino la eficacia». (Carta 38, 1)

Pero aprender y dialogar tienen un objetivo, se trata de saber de nosotros mismos, y saber para vivir, como Ortega y Gasset dice con claridad: *La filosofía, es, antes, filosofar, y filosofar es, indiscutiblemente, vivir –como lo es correr, enamorarse, jugar al golf, indignarse en política y ser dama de sociedad. Son modos y formas de vivir.*<sup>19</sup>

Dice más:<sup>20</sup> «*La filosofía no es, pues, una ciencia, sino, si se quiere, una indecencia, pues es poner a las cosas y a sí mismo desnudos, en las puras carnes –en lo que puramente son y soy– nada más*».

Y ese vivir requiere de nosotros pensar, guiar nuestra acción para que no se deje arrastrar por el destino o, lo que es peor, por otros que buscarán sus propios intereses. La vida humana no es fácil, ni difícil, pero estamos sometidos a distintas fuerzas que nuestra voluntad no controla y eso nos crea conflicto. La filosofía se nos ofrece como posibilidad de enfrentarla, de refugio también, y de consuelo.

«Así pues, es preciso refugiarse en la filosofía. Estas enseñanzas son como lugar sagrado, no digo para los buenos, sino también para los medianamente malos. Pues la elocuencia forense y todas las otras cosas que mueven al pueblo, tienen adversarios; esta (la filosofía) es apacible y, en su campo, no se puede despreciar, pues para todas las artes e incluso para los malvados es un honor. Nunca aumentará tanto la indolencia, nunca se atacará de tal manera a las virtudes, que no permanezca venerable y sagrado el nombre de la filosofía. Por otra parte, la filosofía hay que practicarla con tranquilidad de espíritu y prudencia». (Ep 14, 11)

Practicar filosofía ni es difícil ni caro, quizá por eso se practica poco...

- 
7. Le recomiendo la película *La Teoría del Todo*, sobre la vida de Stephen Hawking, que da que pensar sobre esto.
  8. La frase proviene de la Sátira X del poeta romano Juvenal (60-128) en la que el autor critica la sociedad romana de su tiempo, en la que los emperadores y otros cargos se ganaban la voluntad popular con comida y espectáculos: «*Nam qui dabat olim imperium, fasces, legiones, omnia, nunc se continet atque duas tantum res anxius optat, panem et circenses. ...*». («Quienes antes ejercían el mando militar, los altos encargos civiles y mandaban las legiones, ahora se limitan a esperar con ansia solamente dos cosas: pan y juegos circenses.
  9. Esta cita está tomada de las *Quaestiones Naturales* I, 13-14
  10. El mito de la caverna se encuentra en el libro VII de *La República de Platón*.
  11. Le recomiendo mi libro *Hablar bien en público*, Ed. Profit, 2012.
  12. Quintiliano de Calahorra, Institución Oratoria.
  13. El trabajo o esfuerzo no es un bien en sí mismo, sino en tanto que sirve para conseguir algo. Por eso trabajar por trabajar no sirve al ideal estoico, ni rehuir el esfuerzo tampoco.
  14. Voy a recomendar solo unas cuantas lecturas sobre esto entre las innumerables que sería posible ofrecer: *Platón, Fedón*, 66c-68b; Schopenhauer «*El tiempo y la muerte*» en *el mundo como voluntad y representación*; *Epicuro Carta a Meneceo*; *Montaigne, Ensayos*, I, 19.
  15. La muerte como fracaso último, *Así habló Zaratustra*, de Nietzsche. *La Peste* de A. Camus; *A puerta cerrada* de Sartre.
  16. *De los beneficios* IV, 12
  17. *Carta* 90, 38
  18. *De los beneficios* 2, 31
  19. Ortega y Gasset, *Qué es filosofía*.
  20. Ortega y Gasset, *El hombre y la gente*, VII, 145.





## El libro de Oro

Además de lo que llevamos dicho hasta ahora, conviene resaltar que Séneca representa una de las figuras destacadas del pensamiento latino de la antigüedad. Su obra escrita abarca un amplio espectro de contenidos y actividad, desde la producción dramática a la búsqueda científica, desde el género epistolar al de los tratados morales o filosóficos. Todos ellos han despertado a lo largo de la historia gran interés, muy especialmente en la educación, pues siempre se ha considerado a Séneca como excelente pedagogo y moralista. Su extensa obra muestra a un hombre de talento preocupado por la cultura y dedicado a ella en gran medida, con conciencia de la importancia de la filosofía como meditación con consecuencias prácticas.

Pero especial y curiosamente, a Séneca se le recuerda, incluso de manera popular, como hombre de refranes, de frases cortas, agudas, que expresan grandes verdades de forma sintética. El estilo de Séneca es muy dado a la utilización de sentencias, a través de las cuales intenta transmitir de manera efectiva su filosofía y manera de ver la vida. Esa expresión concentrada y concisa del pensamiento extrae su fuerza en lugares de profunda visión filosófica, como se encarga de poner de relieve María Zambrano en su estudio sobre Séneca<sup>21</sup> que no dejo de recomendar. María Zambrano es una excelente filósofa española, discípula de Ortega y Gasset y una escritora extraordinaria.

Muy pronto se comenzó a recoger el pensamiento de Séneca en colecciones, aunque las frases que se incluyeran no fueran todas suyas, pero en cierta manera todas estaban dirigidas a conseguir que las personas pensaran sobre sí mismas.

Las citas, frases y sentencias se utilizan desde siempre por todos los autores para condensar pensamientos que de otra manera se harían largos y difíciles. Las sentencias se dirigen a la mente del que las lee con la fuerza de una flecha. Nuestro filósofo ponía su meta como escritor y filósofo en la guía del espíritu humano. Desde el ideal estoico, el hombre debía elevarse a la sabiduría, siendo el sabio el punto más alto del camino a la virtud.

No dejan de presentarse colecciones de sentencias ni siquiera en nuestros días, ya tomadas de los clásicos,<sup>22</sup> de nueva elaboración<sup>23</sup> o bien como procedimiento de expresión, al fin y al cabo a eso remite Twitter,<sup>24</sup> la red social que citábamos y que se expresa en frases de 140 caracteres, por no hablar de los eslóganes publicitarios o políticos. Vive nuestro mundo una efervescencia sobredimensionada de lo breve. ¿Sería Séneca un fan de Twitter?

La función del *Libro de Oro* continúa la intención de guía de la vida que pretendió el filósofo y procura proporcionar, de manera resumida, una colección de sentencias que ayuden a la vida real de las personas,<sup>25</sup> podríamos decir que es un libro de meditaciones variadas o, si se prefiere un *coach* de frases mínimas dirigido a hacer pensar.

*El Libro de oro*<sup>26</sup> proporciona un verdadero testimonio de esa cualidad de Séneca para las generaciones de todo momento. Se trata de una recopilación de sentencias que bajo el nombre y autoridad del filósofo recoge seiscientos noventa y cuatro dichos sin orden temático, sobre diversos aspectos y variados motivos, de filosofía, costumbres, moral, aunque encaminados a ejercer diríamos hoy de *coach* para orientar la manera de pensar y de actuar. No todas las frases que aparecen aquí son de Séneca, aunque se coleccionaron bajo su autoridad, pero sí la mayoría. Un gran número pertenece a un mimógrafo romano llamado Publilio Syro y otras se agruparon de diversas fuentes.

La antología que aquí presentamos procede de la que publicó el editor Juan Álvarez en Coimbra en 1555 y que se reeditó en Valencia en 1831, es decir, un libro que lleva en circulación más de 450 años, y que, como se puede observar, mantiene su originalidad y fuerza.

Un solo bien puede haber en el mal: la vergüenza de haberlo hecho.



Bastaría por remedio ser mejores que malos.



No es muy grande el ánimo a quien deleitan cosas terrenas.



Procuramos olvidar lo que, traído a la memoria, nos entristece.



Necesarios son nuevos favores de la fortuna para conservar la felicidad.



Con facilidad se adquiere lo preciso para la vida.



Doloroso es que comencemos a vivir cuando morimos.



Necesaria es la experiencia para saber cualquier cosa.



El valor es siempre ambicioso de peligros.



Pequeño aparato basta para vivir bien.



Todos están conformes contra los maleficios.



Argumento es de ser casta el ser fea.



No hay nadie tan humilde, que no tenga poder para dañar.



Prueba es de virtud el desagradar a los malvados.



Demasiado pronto muere el hombre para llegar a conocer las cosas inmortales.



Tenemos en mucho precio los beneficios que hacemos.



Industria es la aparente simpleza.



Ajeno es todo lo que nos viene en deseo.



El que siempre busca grandezas, alguna vez las encuentra.



Amarga es la pena que nace de vergüenza.



Mozos fueron primero los que ahora son hombres.



Más dañosa es la abundancia que viene sobre gran codicia.



Reino en lugar ajeno no está seguro.



Más dura la memoria de las injurias recibidas que de los beneficios.




Extremadísima crueldad es dilatar el castigo.




Para bien obrar, el que da debe olvidarlo luego, y el que recibe, nunca.




Un amor apaga otro amor, y un temor otro temor.



No es necesaria la fortuna para solo subsistir.




Desde la infancia da señales de ingenio.



Aunque amor sea virtud, algunas veces perjudica.



Los demasiados frutos no llegan a madurar.




Sé útil primero a los demás, si quieres ser útil a ti propio.




La sencillez y la claridad distinguen el lenguaje del hombre de bien.




Muy pocos aciertan antes de errar.



Espera que te hagan a ti lo que tú haces a otro.




Amor por nuestra voluntad se toma, mas no por voluntad nuestra se deja.



Debe amarse al padre si es bueno, y sufrirle si es malo.



Tuyo haces el vicio que a tu amigo disimulas.



El que disputa con un beodo, disputa con un hombre ausente.



La mala nueva luego se cree.



Buena es la mujer cuando abiertamente es mala.



El avaro nunca hace cosa acertada sino cuando muere.



Más se descubre la edad cuando se disimula con arte.



Útil es al joven amar, e indecoroso al viejo.



La llaga de amor, quien la sana, la hace.



El que súbito se determina, súbito se arrepiente.



La ambición por la honra nunca mira obstáculos.



Muchas veces es valor el conservar la vida.



Las injurias y los beneficios penden de la voluntad.



Recibe beneficio el que lo hace al que lo merece.



Con buena suerte hemos nacido si no la malogramos.



El beneficio que a todos se hace, a ninguno se hace.



Siempre el esperar, aunque sea el bien, da cuidado.



¡Feliz quien desprecia la fortuna!




Desdichado es el que por tal se tiene.





La inconstancia acorta los días de nuestra vida.





Las buenas costumbres se conforman más con otras, y por eso duran.


——  
Doble valor tendrá el beneficio que otorgues sin que te lo hayan pedido.


——  
Vende su propia voluntad el que recibe ajeno beneficio.


——  
Dos veces muere quien a voluntad de otro muere.


——  
Pide ajeno beneficio el que refiere el suyo.


——  
Bueno es tener fama, pero más seguro es tener dinero.


——  
Dos veces vence quien en la victoria se vence a sí.


——  
El liberal, aun para dar busca ocasión.


——  
Pesado sueño tiene el que no siente cuán mal duerme.

——  
Lo que de raíz se aprende, nunca del todo se olvida.

——  
Ofensa haced a los buenos el que a los malos perdona.


——  
Buena es la riqueza si la manda la razón.

——  
Quien puede ser injusto, quiere serlo.

——  
Alivia el trabajo del camino el compañero elocuente.

——  
El buen suceso disculpa la temeridad.

——  
Es morir bien, morir voluntariamente.

——  
La desgracia es algunas veces ocasión de virtud.

La casualidad es a veces favorable.



Causa es de obrar mal el haber obrado.



Curioso es naturalmente nuestro ingenio.



En obligación nos pone el haber dado.



Despreciable cosa es el hombre cuando no se levanta sobre su esfera.



Tanto más crece el esfuerzo, cuanto más consideramos la grandeza de lo emprendido.



Ninguna esperanza queda de virtud, cuando no solamente deleitan los vicios, sino que se aprueban.



No hay cosa que mucho agrade al que en ninguna tiene asiento.



Debe tomarse consejo conforme al día y, si es posible, conforme a la hora.



Cruel es quien al afligido reprende.



La poca templanza del enfermo hace al médico ser cruel.



El peligro que no se teme, más pronto viene.



La virtuosa mujer manda a su marido obedeciéndole.



Manchada deja su vida el que procura su muerte.



Merece salir engañado el que, al hacer un beneficio, tenía cuenta con la recompensa.



Difícilmente se hallan palabras que retraten al vivo las grandes desdichas.



Obedecer a Dios es libertad.



Deberíamos recibir bien los trabajos, sabiendo que vienen por providencia divina.



Cuando alguna parte del todo cae, la que queda no está segura.



La diversidad de libros distrae el entendimiento.



El que desee vencer, prepárese para la guerra de mucho tiempo.



Consuelo es en las grandes desgracias el que no pueda sobrevenir otra mayor.



Determinése despacio lo que para siempre se resuelve.



Para morir, el mejor de los tiempos es el próspero.



No perdemos lo que ignoramos haber perdido.



Arrojo nos da la ira.



No todas las cosas están bien a todos.



Los males dudosos atormentan más.



El que promete dudosa salud al afligido, se la niega.



Tarde se olvida lo que se aprende por mucho tiempo.



Las lágrimas del heredero son risas encubiertas.




Ha de llevarse con paciencia la voluntad del príncipe, en lo justo y en lo injusto.



Conceder los ruegos que son en daño del rogador es bondad cruel.







Hasta el que se aparta de la virtud, la reconoce.



La amistad y la enemistad proceden de la voluntad.




La carencia de una cosa le da precio.




Muchos deleites afeminan los espíritus.



Hasta de males hay ambición.




Debe esperarse la muerte que la naturaleza ordena.




Muchas veces por dolor la inocencia se hace culpada.




La diligencia nos parece tardanza cuando deseamos una cosa.




Por el vicio ajeno enmienda el sabio el suyo.




Al infeliz sóbranle y fáltanle pensamientos.




Por demás se impide la muerte al que está determinado a morir.



La virtud impide a los valientes llorar, y a los débiles lo manda.



Súfrase, y no se reprenda lo que escuchar no se puede.



Paciencia muchas veces ofendida trastorna el juicio.



El miedo se pinta en el rostro.



Más continua es adversa que próspera fortuna.



Haz lo que debes, y no lo que puedes.



Menos camino hay de la virtud al vicio, que de los vicios a la virtud.



Mejor sufre el mal quien siempre le teme.



No hay manjar caro para el glotón.



La frugalidad es una pobreza voluntaria.



Poco importa carecer de sepultura.



Dichoso el que no lo parece a los otros, sino a sí.



La felicidad no mira de dónde nace, sino adónde puede llegar.



Venturoso premio de la virtud es ser aborrecido de los vicios.



Más seguro está en la virtud el que ya pasó por los vicios.



La confianza produce muchas veces la lealtad.



Para mayores desgracias guarda la fortuna a quien favorece.



Tolerable es el infortunio que es común a muchos.



La fortuna teme a los valientes y avasalla a los cobardes.




La fortuna puede robarnos la hacienda, pero no el valor.




Hasta la desgracia se cansa.




En los ancianos es ocasión de más constancia el estar cerca de su libertad.




El fin de un trabajo es principio de otro.




Tiénese por virtud la maldad que sucede al bien.




Mejor es la salud que nunca se perdió.



Grande recomendación tiene un rostro hermoso.



El que recibe lo que no puede pagar, engaña.




Confiesa el delito el que huye del juicio.




Cosas fingidas pronto vuelven a su natural.




Al que una vez perdió el crédito, nada le queda por perder.



No se contenta la fortuna con hacer un solo daño.




Lleva bien pequeños trabajos el que pasó por otros mayores.




Más fácilmente se entiende lo que por partes se propone.



Con más dificultad comienzan los honores que prosiguen.




En poco aprecio se tiene lo adquirido de gracia.




El que esgrime, en el mismo ejercicio aprende las reglas.



El trabajo sirve de nutrimento a los pechos generosos.



Más grata es la virtud en una persona hermosa.



Despreciable honra es la que en la ociosidad se granjea.



Desgracia imprevista nos hiere más fuertemente.



El peor enemigo es el traidor.



Feas palabras, aun livianamente dichas, ofenden.



Para venir a mucho, no se debía comenzar por poco.



En ninguna parte se siente más la pobreza que en el destierro.



El piloto muestra en la tempestad su saber y su valor.



Mucho se siente quedar atrás en honores a aquellos a quienes en virtud precedemos.



Sólo es loable la ambición por no perder el tiempo.



Honra es la alegre pobreza.



El que no obtiene cargos públicos, no se tiene por honrado.



Los placeres aun después de haber pasado recrean.



Halla en la desgracia consuelo el que lo prodigó en la prosperidad.



La pobreza se ve obligada a tentar todos los caminos.




Su ponzoña tienen las palabras blandas.




Honrosamente sirve el que conforme a las circunstancias sirve.




Mejor es hacer a otros herederos, que buscar a quien heredar.




De vivir y de morir nos pesa.




Sin razón se queja del mar el que otra vez navega.



Presume de tu amigo, que puede ser en algún tiempo tu enemigo.




Muchas veces las ofensas son incentivo del valor.




La furia del mancebo, súbito se enciende y fácilmente se apaga.



Gravísima caída es de señor a esclavo.




No tiene seguro el cetro un príncipe aborrecido.




En las grandes desgracias faltan las lágrimas.




Víspera es de una desgracia otra desgracia.




El ánimo inconstante, cuanto más procura saber, menos sabe.



Hasta los vicios de quien mucho amamos nos placen.




De los males posibles ninguno peor que la opinión del vulgo.



Débese guardar con más cuidado lo que no se sabe cuándo ha de faltar.



No tiene la fortuna poder en el tiempo que pasa.



Maldad es no dejar el beneficio a merced del que lo hace.



Justa causa de alegría es ver alegre a un amigo.



Ingrato es el que solo en secreto es agradecido.



Muchas cosas hay que todavía carecen de nombre.



El que desea hacer una injuria, ya la hizo.



El que airado procura hacer daño, no se guarda de lo que le puede suceder.



En el pecho del sabio, aun sanada la herida, queda señal.



En lo mal comenzado, por más honrosa se tiene la porfía que el arrepentimiento.



El mayor mal que en los vicios puede haber es convertirse los unos en los otros.



Ingrato es el que por miedo es agradecido.



Propio de un hombre débil es no saber usar de las riquezas.



Más alegre cosa es granjearse un amigo que tenerlo.



De torpes deleites no queda sino el arrepentimiento.



El conocimiento del vicio es principio de virtud.



Aquella se puede llamar felicidad, que con nuestros deseos se mide.



La fortuna no tiene poder en nuestras costumbres.



Flaqueza es temer lo que nunca experimentamos.



Débil es el que por evitar la desgracia abraza la muerte, y necio el que vive para ellas solas.



En convites no hay plática que llegue a cabo.



Estar en el ocio muy sosegados no es reposo, sino pereza.



Especie de vanagloria es mucho recogimiento.



Injusto es hacer mal al que menos veces te lo hizo.



Espera vencer a la desgracia el que se encuentra inocente.



Virtuosa cosa es perdonar a quien se arrepiente.



Llamas a la desdicha cuando dichoso te haces.



Mal se vive entre gentes sospechosas.



Desagradecido es el que agradeciendo tiene ojo a otro segundo beneficio.



Desagradecido es el que, con igual beneficio, agradece.



Sufrible es todo lo pasado; lo que se teme da mayor cuidado.



Muchas veces la ley se somete a la utilidad.



Bien se sufre una sola muerte.



Mejor se guarda lo que con trabajo se gana.




No es grave el mal que admite consejo.




Menos teme el que de cerca teme.



El miedo hace a los hombres pecheros.



Si a las lágrimas no vence la razón, la suerte las aumenta.




Mejor puede usar de sus apetitos el que mejor los puede encubrir.




Menos duran los deleites que su memoria.



Ligera es la desgracia que puede sufrirse, y la que no, breve.




Todo es posible a quien no teme los trabajos.




Lloren los ojos, mas no el alma.




Nadie puede ganar sin que otro pierda.




Llevadero sería todo trabajo, si no lo acrecentase la opinión de las gentes.




La mujer no admite medio: o ama mucho, o aborrece mucho.



La buena memoria es principio de la sabiduría.




No tiene perfecto amor el que sufre ver morir.




Hasta la muerte huye de los desgraciados.



Fácilmente cree el desdichado.



El mal consejo, para el que lo da es peor.



Mucho falta al que mucho tiene.



Malo es el consejo que no se puede mudar.





Más agradable es dar que recibir.



Grande remedio es la demencia para los que temen.



La virtud aborrece a los espíritus bajos.



Poco bien alegra al pobre.



Alivio es de trabajos el reposo.



Mucho descubre en su rostro el temeroso.



Mayor trabajo es venir a miseria que tenerla.



El desdichado no cree a la prosperidad cuando viene.



Las cosas que mucho suben, al mejor tiempo bajan.



El mayor castigo de la injuria es haberla hecho.



La enfermedad que sobreviene al convaleciente es más peligrosa.



Muy poco nos es absolutamente necesario.



Ninguno es de otro menospreciado, si no lo es antes de sí.



Los afligidos se apartan de lo que aman mucho.



Más ama el que con mayor peligro se pone a menos provecho.



Mal se agradece lo que mal se dio.



Muchos son desgraciados, pero los más por nuestra culpa.

Más se agradece lo que con fácil que lo que con larga mano se da.

Pesada y molesta palabra es ruego.

Especie de misericordia es matar de súbito.

Menos se siente perder lo que nunca pudo alegrar.

Mejor es tener bienes, aunque sea para dejarlos, que no tenerlos.

Mal consuelo es tener compañeros en desgracia.

Pierde la virtud sus fuerzas si le falta oposición.

No hay grandes ejemplos sino de mala fortuna.

Más siente los trabajos el que de ellos no tiene experiencia.

Más se estima el beneficio que dio principio a la amistad.

Mejor es tener a la verdad obligada que confiar en ella.

Mala salud es la que por otra enfermedad se alcanza.

No se debe poner la espada en manos del desesperado.

Dar consejo es virtud de segundo orden.

Muchas cosas tienen reputación, no por su valor, sino por flaqueza nuestra.

Mejor debe ser nuestra vida que la del pueblo, mas no contraria.

De muchos riesgos nos excusaríamos si tuviésemos siempre testigos.



Más se aumenta el valor en competencia.



A muchos fue causa de temer, poder ser temidos.



Trabajosa cosa es comenzar siempre la vida.



Míentese muchas veces solamente por costumbre.



Mucho puede la casualidad en nuestra vida, porque vivimos por casualidad.



Con grande espíritu se deben determinar cosas grandes.



Mucho camino tiene andado para mejorar las costumbres el que desea mejorarlas.



Los desgraciados casi nos fuerzan a ser duros e insensibles.



No es buena la causa que tiene necesidad de compasión.



Malo se puede llamar al que solamente por su provecho es bueno.



Con gran peligro se guarda lo que a muchos agrada.



Menos agravio se hace al que presto se niega lo que pide.



A los que poca experiencia tienen, mucho les acrecienta su mal pensar que no tiene semejante.



Sepultura es de ingenios la sensualidad.



Más cuenta tiene con Dios el desdichado que el feliz.



Grande es la elocuencia que place al que oye contra su voluntad.



No hay mal que no haga una mujer airada.



Nunca un peligro sin otro se vence.



En grandes porfías la verdad se pierde.



Más difícil es vencernos a nosotros mismos que a nuestros enemigos.



No es vileza lo que se hace por no poder más.



Ninguno, si no se compara, es desdichado.



No hay cosa, por chica que sea, en que no quepa la virtud.



Para hacer mal, poco tiempo basta.



No se puede sin peligro acometer a los poderosos.



No hay felicidad que dure mucho.



No es blando el camino del cielo.



No hay cosa más fuerte que el verdadero amor.



Cuanto mayor es la prosperidad, tanto menos se debe confiar en ella.



No bastan en una nación las fuerzas sin la unión, ni la unión sin las fuerzas.




Es cobardía menospreciar la vida, y esfuerzo resistir a grandes desgracias.



Nunca te rindas a la fortuna.




No hay cosa honesta que no sea útil.



No tiene la felicidad cosa semejante a lo que muestra.




No hay soledad en que alguno no viva por pasatiempo.




No hizo naturaleza cosa dificultosa de las que al hombre son necesarias.



Lo necesario no falta en destierro, y para lo superfluo no bastan reinos.



De hombres es sentir los males, y flaqueza es no sufrirlos.



La razón no vence por sí a cada vicio, mas juntamente, a todos.




El que verdaderamente ama, nunca mira su provecho.



Solamente pueden consolar al triste la razón y el trabajo honesto.




No se confiesa obligado quien no recibió.



No hay cosa tan cara como la que con ruegos se compra.




Insufrible cosa es haber de rogar por lo que ya se concedió.



Doloroso es el tiempo que entre dudas se pasa.



Carecemos de libertad para nacer a nuestro arbitrio.



De ninguna suerte debemos fiarnos menos que de la buena.



No hay cosa perpetua, y aun son muchas las que poco duran.



La prosperidad que más dura es la que vino despacio.



No hay desgraciado que no halle consuelo con la vista de otro más desgraciado.



Ninguno nace para pasar la vida sin trabajo.



No es ofensa partir por medio con el más poderoso.



De nuestras cosas, la que perdemos nos parece la mejor.



Muy sentida es la muerte en que el padre queda vivo.



No hay desgracia igual a la execración pública.



No tiene bajo espíritu el que por hacer cosas grandes e infama.



Menos se debe al que menos se conoce.



Ninguno hay tan bajo, que no pueda esperar venganza de otro mayor.



Fácil se nos hace la cura, por grave que sea, si se siente provecho de ella.



En ninguno es la ira más peligrosa que en el que a otros castiga.



El sabio no castiga por venganza de lo pasado, sino por remedio de lo venidero.



No hace beneficio quien mira a la prosperidad del que lo recibe.



Ninguno yerra para sí solo.



No hagas juez de la vida a la opinión popular, sino a tu propia conciencia.





Toda virtud se adquiere con trabajo.


  
No es deshonor no alcanzar una cosa, sino cesar de poner los medios.


  
Nunca hubo muerte de que no hubiese queja.

  
No hace buenas obras el que contra su voluntad es útil.


  
Solamente sabe mucho el que sabe lo bastante para vencer.


  
Para grandes cosas mucho se requiere.

  
No es destierro el sitio en que estamos seguros.


  
No hay desgracia a que falte remedio.


  
En ninguna parte está el que en todas está.

  
Ninguna desgracia es grande si es la última.

  
Nunca mucho costó poco.

  
No puede el médico curar bien sin tener presente al enfermo.

  
Nunca es demasía publicar lo que es necesario que se sepa.

  
No se debe hablar sino al que con voluntad escucha.

  
Alguna cosa sucede bien al que muchas prueba.

  
No es industria la que por acaso llegó a su efecto.

  
Poco tiene que esperar aquel a quien la vejez hizo vecino a la muerte.

Ningún descubrimiento se haría ya, si nos contentáramos con lo que sabemos.



No tiene el valor en su punto aquel cuyas obras no son conformes.



No puede haber orden cuando hay mucha prisa.



Hónrese cada uno con lo que le pertenece.



No interesa el que leas muchos libros, mas interesa mucho el que sean buenos los que leas.



No hay esclavitud más vergonzosa que la voluntaria.



Quien mucho ama no teme.



Todo lo vence la porfiada diligencia.



Sirven de impedimento para la felicidad las muchas ocupaciones.



Ninguno desea darse tristeza a sí mismo.



No hay cosa que más presto aborrezcamos que lo que nos incomoda.



Ninguno ama a su patria porque es grande, sino porque es suya.



No hay cosa que más pronto torne a sí, que el amor.



Ninguno muere sino a su tiempo.



No consiste la felicidad de nuestra vida en vivir, sino en vivir bien.



No hay determinación tan general, que en parte no falle.





Al desdichado no hacer nada es lo mejor.



No hay felicidad tan perfecta, que carezca de todo sinsabor.



Nunca falta al avariento razón para negar.



No debes exigir lo que tú debías negar.



El delito lleva consigo mismo el castigo.



No hay camino que no tenga fin.



No hay grande desgracia que dure mucho.



Naturalmente nos alegra el fin de nuestras desgracias.



No es bueno el que es mejor que el malvado.



La virtud no permanece oculta.



Si algún animal tiene paz, la debe a nuestro hartamiento.



Para el hombre ocupado no hay día largo.



No se debe imitar a uno solo, aunque sea el más sabio.



Pocas veces el discípulo iguala al maestro.




No hay mejor causa para llorar que no poder llorar.




Con dificultad se cree lo que después de creído ha de dar pena.




El que sin fundamento empieza, nunca tiene, en lo que hace, acierto.



Ama como que has de aborrecer, y aborrece como que has de amar.




Triste cosa es no saber morir.



El verdadero amor no sufre dilaciones.



No sabe ser rey el que teme mucho el odio ajeno.



Natural es de mujeres deleitarse con atavíos.




La obediencia del vasallo hace pacífico al señor.




Contumaz es toda pasión, y mala de despedir.




Toda vida es tormento.



Bien acaba la virtud, si acaba primero la vida.




Toda virtud es difícil de seguir, y aun lo que se acerca a la virtud.



El sabio en la virtud debe siempre hacer fundamento.




La dificultad de los tiempos es ley de la naturaleza.




Virtud es sufrir al ingrato hasta que sea agradecido.




Todo lo vence el hombre, menos el hambre.



Toda arte es imitación de la naturaleza.



Todo lo puede esperar el hombre mientras vive.



Ningún vicio hay que no tenga disculpa alguna.



En toda reprensión debe entrar la blandura.



Todo es incierto aun al dichoso.



Parte es de beneficio negar con buena disculpa.



Del tormento se libra el que fácilmente lo sufre.



Doloroso es perder la patria, más doloroso temer esta desgracia, y dolorosísimo los dos infortunios juntos.



No sabe tornar a su dueño la vergüenza que se fue.



Al que va de prisa se le hace grande un pequeño estorbo.



Mejor parece a los mozos el peor consejo.



Más que a sus hijos debe amar el príncipe a su nación.



Obedezca la nobleza a las fuerzas de la fortuna, principalmente si es oprimida en justa guerra.



Pierde su gracia lo que muchas veces se mira.



No sirven de nada las desgracias a aquel que no aprende de ellas.



A leyes del pueblo, por la mayor parte contradicen sabios.



El pobre contra su voluntad se harta.



Acrecienta el valor de los mantenimientos la dificultad con que se alcanzan.



Nada se logra con restituir al pródigo lo que perdió.



No es pesada la pobreza sino para aquel que por pesada la tiene.



Muy cerca está de negar el que duda responder.



Vicio grande es en el deudor hacer a su acreedor ofensa.



Por patria reputamos la tierra donde vivimos felizmente.



Parte de inocencia es la ceguedad.



Quítanos la vergüenza de pecar la multitud de los que pecan.



Ahógase el principio cuando se sigue grandeza.



Poco nos hubiera dado naturaleza si más que a sí no nos diera.



Alguna cosa pide sobrenatural el que pregunta por qué se debe seguir la virtud.



El primer grado de las riquezas es tener lo preciso, y el segundo, lo que basta.



Perdiéronse las buenas costumbres, después que a los vicios se les dio el nombre de virtud.



En poca costa nos mete el hambre, y en mucha el hastío.



Virtuosa cosa es haber acabado de vivir antes de acabar la vida.



Natural es de pobres contar muchas veces el caudal.



La presencia y la conversación de una persona amada tienen un deleite que parece ser vivo.



Antes de ofrecer debemos detenernos, pero después de haber ofrecido, cumplirlo.



Engaño hay cuando se concede lo que primero se negó.



Lo segundo, después de no errar, es la vergüenza de haber errado.



Voluntad de condenar muestra el que fácilmente condena.



Más daño hace el enemigo al que huye.



Las pasiones aguzan el ingenio.



¿Qué no vence la virtud?



La verdadera virtud, natural ha de ser, y no fingida.



Quien no tiene que esperar, de nada debe desesperarse.



A quien la razón no pudo dar remedio, muchas veces se lo dio la paciencia.



Da causa para negar el que pide con temor.



Sufra trabajos aquel al que la suerte los da.



El afligido cree con más facilidad lo que desea.



Cosa ajena alaba quien su prosapia alaba.




La desgracia no llega al hombre valeroso.





Alegre nos es el recuerdo de las desgracias que han pasado.



Cada uno sufre o goza según sus obras.

——  
No se puede asegurar la existencia de un solo día.

——  
El príncipe que desee sostenerse en el trono gobierne con clemencia.


——  
El que en sí reconoce algún vicio, presume que de él se habla cuando se nombra aquel vicio.


——  
Lo más perfecto que hay en el hombre está libre del poder de los hombres.


——  
El que tarde dio, por mucho tiempo no quiso dar.


——  
No satisface el beneficio recibido el que no lo paga con usura.

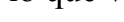
——  
Si alguna cosa deseas de mucho valor, procura que haya pocas como ella.

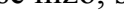
——  
El que, pudiendo, no evita el delito, lo consiente.


——  
Todo es lícito al vencedor.


——  
Cosas hay en que la ley nos da lugar, y vergüenza le quita.

——  
Afición es todo lo que vence a la razón.

——  
Lo que nunca se hizo, se puede hacer.

——  
La mayor parte del tormento es el tiempo que precede al tormento.

——  
Vicios hay que, como señales de felicidad, deleitan.

——  
La cosa que naturaleza hizo más grave, común la hizo.

——  
Lo que a lo más alto llega, cerca está de caer.

Menos venganza quiere el padre de la que quiere la ley.



Pide el beneficio el que a la memoria lo trae.



Muchos hay que amando matan.



El que de buena voluntad recibió algún beneficio, pagó la primera parte de su obligación.



Poco se estima lo que se tiene en casa.



Cosas hay que para saberlas no basta haberlas aprendido.



No guardes mezquinamente tus bienes, ni los derrames con prodigalidad.



El que de nuevo no quiere recibir, de lo recibido le pesa.



Si de alguna cosa tuvieres necesidad, a ti mismo pídelas prestada.



Cumple religiosamente tus obligaciones del modo mismo que las contrayeres.



Hay casos tan feos, que aun al que los castiga ofenden.



Mejor es precaver lo venidero que disputar sobre lo pasado.



Ejercítase antes de la obra el que en ella se quisiera ver expedito.



Muchos acabaron la vida antes de comenzar a vivir.



No consiente que le reprendan el que no reconoce haber errado.




Debemos considerar quiénes somos, y no la reputación en que estamos.



Siempre es peor el día siguiente.


  
Menos dolor produce la desgracia que de antemano se teme.


  
Muchas sutilezas despojan de sus bríos a la razón.

  
No tiene que subir el que a lo más alto llegó.


  
Pocos hay viejos y dichosos.


  
Pocas veces tiene el súbdito licencia contra el señor.


  
Grosero es el tirano que con muerte castiga.


  
Siempre los descendientes tornan a la raíz.

  
Rey se puede llamar el que nada teme.


  
El amor natural, si una vez falta, luego vuelve.


  
Guarda es de reinos el miedo.

  
Cosas grandes no se pueden restituir.

  
El precio de la virtud es ella misma.

  
Género es de desechar, dar luego otro tanto.

  
Desasosegada cosa es la prosperidad.

  
Poco más o menos, en todo es igual la razón.

  
Yerra el que por odio del malo pone su inocencia en peligro.



El que pudiendo no favorece al que está en peligro, ayuda a matarlo.



Vilmente vive el que conforme a las costumbres del vulgo vive.



El bien se conoce más tarde que el mal.



Buen juicio y mucha plática, pocas veces se juntan.



Uso y memoria engendran sabiduría.



Nunca es tarde para vivir bien.



Algunas veces se encubre con una maldad, otra.



Alegre cosa es llegar al logro de nuestro deseo.



Muchas veces la pasión nos ata la lengua.



No hay cosa que más abata los espíritus que la pobreza.



A nuestra diligencia debemos lo que contra voluntad de otro alcanzamos.



Asaz agradecimiento es para el que da al redopelo, no recibir su beneficio.



Las esperanzas se encadenan.



Otra muerte es no poder llorar la muerte.



La parte de nuestro cuerpo más sana es la que más se ejercita.



Los estudios, aunque no tengan efecto, son dignos de alabanza.



Más virtud es favorecer al malo por razón del bueno, que por causa del malo no ayudar

al bueno.



Si no hay diferencia en las costumbres, todos son iguales.



Poco remedio queda al que tarde se pone en regla.



Si deseas ser amado, ama.



Esperanza es nombre de un bien dudoso.



Más pena nos da la opinión del trabajo que el trabajo mismo.



La ignorancia en las gentes siempre está en su principio.



Muy severo es el verdadero contentamiento.



Yerra el que se aflige porque algún tiempo ha de tener aflicción.



No hay lugar tan estrecho donde no se pueda elevar el pensamiento.



Simpleza es loar en los hombres cosas ajenas.



Trata a tu inferior como deseas ser tratado de tu superior.



La inexperiencia destruye e inutiliza muchas buenas ocasiones.



El que no quiera vivir sino entre justos, viva en un desierto.




Pierde su autoridad la gravedad continua.





Yerra el que no principia a aprender por parecerle que ya es tarde.




Muchas veces es poco lo que se da, y mucho lo que de darlo se sigue.

——  
Mejor es saber cosas excusadas que no saber ninguna.

——  
Sencillos son los cuidados del bueno, y doblados los del malo.


——  
Muchas veces lo que no se halla cuando se busca, sale al encuentro cuando no se busca.


——  
Más apocado queda el que es fríamente alabado que el que es ásperamente reprendido.


——  
No se puede formar de los mozos un juicio exacto.


——  
El que más experiencia tiene, teme más los peligros.


——  
El tiempo hace llevaderas las desgracias.


——  
Llevadera sería la pobreza, si no trajese consigo deshonra.


——  
Tanto pierde la buena obra de valor, cuando tuvo de tardanza.


——  
No quiere el que tarde quiere.

——  
Más seguro está contra fortuna aquel a quien después de la fortuna le queda alguna cosa.

——  
Trabajoso es deber a quien no querrías deber.

——  
Más se teme lo que más veces acontece.

——  
En tanto tiene la razón poder, en cuanto está libre de pasión.

——  
No se da como se debe dar, lo que sin ser pensado se da.

——  
Apocado es el que consiente ser en beneficios vencido.

Torpe pérdida es la que por negligencia se hace.



Vergüenza es en el viejo no saber más de lo que lee.



El que callar no puede, hablar no sabe.



Conviértanse en voluntad las palabras de que se usa.



Así es crueldad perdonar a todos como a ninguno.



En tanto se debe aprender, en cuanto no se sabe y mientras se vive.



Tierras fértiles, afortunados hombres producen.



En todas partes se muere.



Uno y otro es cobardía, querer y no querer morir.



Mucha parte de la verdad se encubre a los que vista no tienen.



Vergüenza tenemos de ser con vergonzosa medicina curados.



Furiosos son los primeros ímpetus del vencedor.



Vencedora de leyes es la osadía.



Afeminados espíritus engendra la avaricia.



Amor de mujer casta, perpetuo es.



Refiérense las leves pasiones, y las muy grandes no se pueden referir.




Crédulos son todos los que temen.


——  
Si quieres no temer ni esperar, da por pasada la vida.

——  
Peor se sufre el menosprecio que el cautiverio.

——  
Pequeños son los deseos de nuestro cuerpo.

——  
Para nuestra avaricia, lo mucho es poco, y para nuestra necesidad, lo poco es mucho.


——  
Lo que a uno puede acontecer, puede acontecer a todos.


——  
Por rico se puede tener al que con la pobreza bien se aviene.


——  
La aflicción de nuestros amigos nos induce a amarlos más.


——  
No son propios para reinar los ánimos humildes.

——  
Los últimos males en alguna manera nos descansan.

——  
Algunas veces debemos desechar los grandes pensamientos, y seguir los que las  
circunstancias nos inspiran.

——  
Todo lo que de nuestra edad queda atrás, la muerte lo tiene.

——  
En lo hondo, no solamente está lo poco, sino también lo peor.

——  
Propio de un ánimo enfermo es el mudar de domicilio.

——  
Prueba es de buen espíritu tener firmeza.

——  
Nada ofende tanto a nuestra salud como la mudanza de remedios.

——  
El árbol que muchas veces se trasplanta no crece.

No hay cosa tan útil que después de pasada aproveche.



Todo lo debemos consultar con el amigo, mas primero debemos consultar si lo es.



Tomado un amigo, debe dársele crédito, y antes de tomarle, se le debe juzgar.



No hay bien alguno que nos deleite, si no lo comunicamos.



Largo es el camino de los preceptos para llegar a la sabiduría, y corto el de los ejemplos.



Enseñando aprendemos.



Debemos ponernos por modelo algún varón virtuoso, y pensar que asiste de continuo a nuestras obras.



Todo lo honesto tiene por bajeza el que a su cuerpo demasiado ama.



El sabio nunca provoca la ira del más poderoso, sino procura evitarla.



En muchos conseguir riquezas no fue fin de trabajos, sino mudanza de ellos.



Mejor es acabar una vez que ser atormentado muchas.



Con más seguridad seríamos ricos, si conociésemos el poco trabajo que hay en ser pobres.



El sabio debe caminar siempre por un sendero, mas no a un paso.



Grande se puede llamar el que en las riquezas es pobre.



Difícilmente se tiene templanza en lo que se presume ser bueno.



Segura es la codicia del bueno.



El sabio no debe huir de la vida, sino apartarse de ella.



Aun los muy cobardes hablan con osadía.



El que aconseja que se piense en la muerte, la libertad aconseja.



A unos basta mostrar el remedio, a otros es necesario buscarlo.



En todo lugar se puede vivir virtuosamente.



Ningún virtuoso puede aplacar al pueblo.



Mucha parte de la verdad está por descubrir.



Todo hombre se somete a la doctrina de sus naturales.



No podemos evitar las pasiones, pero sí vencerlas.



De grande ánimo es menospreciar grandezas y querer antes la medianía que la sublimidad.



No queda esperanza de remedio cuando los vicios se mudan en costumbres.



La buena conciencia entre muchos está segura, y la mala aun estando sola teme.



De ningún testigo deberíamos hacer más caso que de nosotros mismos.



Noble se puede llamar el que por naturaleza es inclinado a la virtud.



No se debe menospreciar la fortuna de alguno cuando el que la menosprecia puede descender de ella.



Más sutileza es dejar ciertas cuestiones que desatarlas.



La virtud que por mucho tiempo se ejercita, persevera.



Obligüemos a nuestra alma a que principie a vivir bien, que después pequeños remedios bastan.



Débese elegir un buen domicilio, útil no solo para el cuerpo, sino también para las buenas costumbres.



A los que con armas vencen, los vencen muchas veces los vicios.



Ausentes están algunos, aunque presentes parezcan.



Más seguro es el camino de que se duda.



No puede la fortuna quitar lo que no dio.



No solo nos inquieta el golpe, sino también el sonido.



El rico que sin tener cuenta lo es, poco tiempo es rico.



No quiere el enfermo médico elocuente, sino que le sane.



No hay maldad tan grande, que carezca de ejemplos.



La verdad, en todas sus partes lo es.



Para pocos nació el que solamente es útil a las gentes de su tiempo.



Quien de verdad quiere ser bueno, lo será.



No se alaban las riquezas porque se codician, sino que se codician porque se alaban.



Muchos dejan de pecar más por vergüenza que por voluntad.





Aun los deleites son penosos cuando sin moderación se gozan.



Poco importa que seamos acreedores de la fortuna o de los hombres, pues ni lo uno ni lo otro es ajeno.



Inútilmente se previene lo que no se puede evitar.



Parte de intemperancia es querer saber más de lo necesario.



Procura en tus estudios no saber más que los otros, mas saberlo mejor.



Imperar es oficio, y no reino.



Por humilde se tiene ya el que con lo necesario se contenta.



Mucha diferencia hay de no querer pecar a no saber.



En menos tiempo se deshacen las cosas que se restauran.



Aunque la edad de algunos fue imperfecta, su vida perfecta fue.



El mayor espacio de la vida es vivir hasta saber.



Siempre podremos aprender del hombre eminente, aun cuando calla.



No conocerás cuándo el sabio te es útil, y lo conocerás cuando te haya sido útil.



Una parte de la virtud consiste en la teoría, y otra en la práctica.



A vicios leves, pequeños remedios bastan.



Nunca se tiene un vicio solo.



Castigo es la maldad de sí misma.



El que llamas muerto, no murió, mas partió primero.



Menos nos duele la desgracia cuando testigos no hay.



Cada día debemos juzgarlo una nueva vida.



En los hombres grandes no es menos provechosa la memoria que la presencia.



Un perverso perjudica a otro perverso, y los buenos son útiles a los buenos.



Con mayor tormento se conserva la hacienda que se adquiere.



Trabajos nos da quien grandezas nos promete.



En poco se tiene, después de alcanzado, lo que antes se estimaba mucho.



A todos da la hacienda más codicia de sí, y la causa es porque empieza a poder más el que más tiene.



Todo lo que por arte se hace es más incierto y desigual que lo que naturaleza reparte.



No queda al enfermo esperanza de salud cuando el médico le aconseja intemperancia.



En ninguno puede haber vicio, sino en el que puede haber virtud.



No hay hombre más desdichado que el que nunca probó la adversidad.



Menos teme los peligros el que más veces los venció.



Natural es en todo hombre la piedad, mas en el príncipe es más hermosa.



No está el rey seguro donde no hay cosa segura del rey.



Muy amable es la vida, cuando todos la desean.



Más veces se comete lo que más veces se castiga.



Así infaman al príncipe muchos castigos, como muchas muertes al médico.



La naturaleza humana más sufre imitación que violencia.



Vívese por imitación más que por razón.



No va en más nuestro acertar, que en no imitar al pueblo.



Igual es el número de los envidiosos al de de los aduladores.



La virtud ni causa hastío ni arrepentimiento.



El deleite no es premio ni causa de virtud, sino accesorio provecho suyo.



El sabio no tiene afición a las riquezas, mas querríalas antes tener que dejar de tener.



El buen capitán no ha de confiar tanto en la paz, que no se ejercite para la guerra.



No hace solamente la guerra el que se halla en el campo.



Nunca nos avergüence el autor si la obra es buena.



Solamente del tiempo es loable la avaricia.



Si te sabes aprovechar de la vida, larga es.



Antes nos faltarán lágrimas que causas para verterlas.



Por venganza tiene el magnánimo haber podido vengarse.



Lo que hay después de la muerte, vida es.



- 
21. Zambrano, M., *Séneca*, Madrid 2005.
22. Valentí, E., *Aurea Dicta*, Barcelona, 1987.
23. Citamos algunos eventos relacionados con las sentencias: Concurso de aforismos Vicente Huidobro, en 2006. I Premio Internacional José Bergamín de Aforismo, en 2013. Revista Paremia: [www.paremia.org/](http://www.paremia.org/) Cf. Julia Sevilla Muñoz, 1996, Sobre la paremiología española. <http://cogweb.ucla.edu/Discourse/Proverbs/>. Congreso: [www.colloquium-proverbs.org/icp/en/introduction](http://www.colloquium-proverbs.org/icp/en/introduction)
24. <https://twitter.com/>
25. Cabrerizo (1873, 72): «Si la presente obrita contribuye a la reforma de nuestras costumbres, si algún desgraciado halla consuelo leyendo los consejos del sabio filósofo, el editor se dará una y mil veces la enhorabuena».
26. Manejamos la colección titulada *El libro de Oro de Séneca*, o sea, sus aforismos morales, publicada por el editor Rivadeneyra en la B.A.E en 1873.



## Ordenación temática

La siguiente agrupación por temas nos puede dar idea de cuáles fueron las cuestiones que más llamaron la atención del recopilador de las sentencias, que quiso refrendar sus pensamientos con la autoridad del clásico cordobés.

### **AMOR/AMISTAD**

El tema del amor, y diría que aún más la amistad, que antes tratamos, aparece como motivo de consideración frecuente en Séneca. Las frases que aquí se recogen retratan bastante bien su pensamiento en forma de pequeñas perlas, aunque, respecto al amor, tienden a fijarse más en su carácter veleidoso.

Para Séneca, la amistad constituye una cuestión grave y seria, que una vez ofrecida hay que mantener. El amigo deviene otro yo al que se puede confiar la vida, y, si no es así, no se le puede considerar amigo. El amor, sin embargo, se muestra más veleidoso y muta con el tiempo o con la suerte de cada uno, porque depende menos de la voluntad y más de la pasión y del momento.

La amistad responde a la íntima necesidad del ser humano de encontrar a otro ser humano en el que poder confiar. El amor tiene un componente de fuerza que arrastra la voluntad tras de sí. En la amistad se encuentran los iguales o en ella se igualan. En el amor la pasión va más allá de la igualdad y de la razón. Por eso, la mirada de Séneca se detiene con deleite en la amistad y con cierta prevención en el amor. Para un estoico, que todo lo pasa por el tamiz de la razón y lo debido, el amor como fuerza pasional contiene una cierta dosis de desequilibrio, mientras que la amistad supone un esfuerzo consciente de la voluntad por el amigo. El amor sucede con la misma inevitabilidad que el destino, la amistad es fruto de la razón, de ahí su preferencia por ella.

Un amor apaga otro amor, y un temor otro temor.



Amor por nuestra voluntad se toma, mas no por voluntad nuestra se deja.



La amistad y la enemistad proceden de la voluntad.



Presume de tu amigo, que puede ser en algún tiempo tu enemigo.



Más ama el que con mayor peligro se pone a menos provecho.



El que verdaderamente ama, nunca mira su provecho.



No se debe adquirir el amigo en la mesa.



Quien mucho ama no teme.



Ama como que has de aborrecer, y aborrece como que has de amar.



El verdadero amor no sufre dilaciones.



El amor natural, si una vez falta, luego vuelve.



Amor de mujer casta, perpetuo es.



Todo lo debemos consultar con el amigo; mas primero debemos consultar si lo es.



Tomado un amigo, debe dársele crédito, y antes de tomarle, se le debe juzgar.



## **APRENDER/ENSEÑAR**

A la educación dedica Séneca algunas páginas hermosas y llenas de sentido común y de actualidad. Toda su filosofía considera la sabiduría como uno de los bienes esenciales a



los que puede aspirar el ser humano y la educación el camino para conseguir el objetivo de la filosofía y la construcción del hombre auténtico. Aconseja aprender del sabio en un contacto personal, porque la educación se dirige fundamentalmente a la formación del carácter y para eso valen más los ejemplos que los consejos o que las largas disertaciones.

Pone especial empeño en aprovechar cada momento para aprender y en que se sea constante en ese aprendizaje que es tarea para toda la vida. El ideal estoico consiste en llegar a la imperturbabilidad del ánimo, como se ve en las frases dedicadas al «sabio», y esa tarea requiere un constante entrenamiento a lo largo del tiempo.

En todo caso, aprender y enseñar constituyen dos tareas unidas e inseparables que se deben ejercitar de continuo. Llega a decir que *es mejor saber cosas excusadas (inútiles) que no saber ninguna*, y también hace hincapié en que requiere la dedicación de toda la vida, puesto que la tarea de ser sabio representa una meta que nunca alcanza la perfección, pero que supone una atención constante de esfuerzo por aprender, ya que la virtud exige práctica además de aprendizaje.

La famosísima frase de «*mientras enseñamos aprendemos*» es suya, lo cual indica su visión de la enseñanza y de la relación del maestro con el alumno, que más que una transmisión de conocimientos consiste en su profundidad en una comunicación de peripecias vitales.

Recordemos qué maestros hemos tenido, quiénes causaron impacto en nuestra vida, quiénes nos ayudaron a cambiar formas de conducta o visiones acerca del mundo o de su profesión... Estoy por asegurar que recordamos menos la teoría que nos enseñaban que los rasgos característicos de la personalidad de ese maestro, quizá algo que dijo o su manera de decirlo, la forma en que encaraba los problemas o la manera en que hacía valer sus soluciones o las discutía, la pasión por su trabajo...

Pero las frases de Séneca que aquí aparecen no van dirigidas a juzgar a otro, sino a pensar sobre uno mismo. Sobre la propia manera de aprender y la de enseñar. No es preciso ser profesor en alguna escuela o centro de negocios o de otros asuntos, puesto que en el trabajo y en el ocio y en las relaciones humanas aprendemos y enseñamos continuamente y se puede aprovechar tanto más cuanto más conscientes seamos de este fenómeno. Además, cualquier promoción de nuestro entorno, nos promociona a nosotros también. Enseñar a los demás en cualquier ámbito nos hace aprender, nos hace ser mejores.

Tarde se olvida lo que se aprende por mucho tiempo.



Más fácilmente se entiende lo que por partes se propone.



Dar consejo es virtud de segundo orden.



Nunca es demasía publicar lo que es necesario que se sepa.



No es industria, la que por acaso llegó a su efecto.



Mejor parece a los mozos el peor consejo.



Los estudios, aunque no tengan efecto, son dignos de alabanza.



Yerra el que no principia a aprender por parecerle que ya es tarde.



Mejor es saber cosas excusadas que no saber ninguna.



Largo es el camino de los preceptos para llegar a la sabiduría, y corto el de los ejemplos.



Enseñando aprendemos.



Parte de intemperancia es querer saber más de lo necesario.



Procura en tus estudios no saber más que los otros, mas saberlo mejor.



El mayor espacio de la vida es vivir hasta saber.



Siempre podremos aprender del hombre eminente, aun cuando calla.



No conocerás cuándo el sabio te es útil, y lo conocerás cuando te haya sido útil.



Una parte de la virtud consiste en la teoría, y otra en la práctica.



## **BENEFICIOS**

A este tema dedicó Séneca un tratado completo, lo que indica la importancia que le concedía. En él repasa cómo dar y cómo recibir beneficios por parte de otras personas. Puede parecer una cuestión sencilla, pero si lo pensamos mejor... ¿A quién confiaríamos pedir dinero?

¿En cuántas personas tenemos confianza como para exponerle una situación y solicitar su ayuda? ¿Cómo nos comportamos con quienes nos han hecho favores? ¿Cómo tratamos aquellas personas que nos solicitaron un favor y se lo concedimos? Estas cuestiones atiende Séneca y permanecen actuales ahora mismo. Pueden servir tanto para hacernos pensar sobre cómo hacemos favores, como para considerar el modo en que los recibimos.

Ambas posiciones requieren prudencia y saber afrontarlas para no resultar o egoístas que recuerdan a todas horas su favor y se convierten en inaguantables, o desagradecidos por no estimar correctamente a la persona que accedió a favorecernos. Sirvan estas frases de motivo de reflexión.

Más dura la memoria de las injurias recibidas que de los beneficios.



Las injurias y los beneficios penden de la voluntad.



Recibe beneficio el que lo hace al que lo merece.



El beneficio que a todos se hace, a ninguno se hace.



Doble valor tendrá el beneficio que otorgamos sin que nos lo hayan pedido.



Vende su propia voluntad el que recibe ajeno beneficio.



Pide ajeno beneficio el que refiere el suyo.



En obligación nos pone el haber dado.



Maldad es no dejar el beneficio a merced del que lo hace.



Ingrato es el que solo en secreto es agradecido.



Ingrato es el que por miedo es agradecido.



Desagradecido es el que, agradeciendo, tiene ojo a otro segundo beneficio.



Desagradecido es el que, con igual beneficio, agradece.



Mal se agradece lo que mal se dio.



Muchos son desgraciados; pero los más por nuestra culpa.



Más se agradece lo que con fácil que lo que con larga mano se da.



Más se estima el beneficio que dio principio a la amistad.



No es beneficio el que nos obliga a recibir.



No hace beneficio quien mira a la prosperidad del que lo recibe.



Parte es de beneficio negar con buena disculpa.



El que tarde dio, por mucho tiempo no quiso dar.



No satisface el beneficio recibido el que no lo paga con usura.



El que de buena voluntad recibió algún beneficio, pagó la primera parte de su obligación.



Trabajoso es deber a quien no querrías deber.



No se da como se debe dar lo que sin ser pensado se da.



Apocado es el que consiente ser en beneficios vencido.



## FELICIDAD/INFELICIDAD

La cuestión de la felicidad está estrechamente unida a los objetivos últimos de la filosofía griega y romana. Dos grandes problemas la rodean: en qué consiste y cómo alcanzarla. Los mismos asuntos que interesan a los hombres de nuestro tiempo. Al leer estas frases, nos damos cuenta de que las reflexiones que nos podemos hacer en torno a la misma se contienen en ellos.

En un primer momento podemos pensar que la fortuna y las riquezas proporcionan sin más la felicidad, acaso sin reflexionar sobre qué es la misma felicidad. En *Fausto*, la obra de Goethe, se narra la historia de un hombre que, en busca del conocimiento, vendió al diablo su alma. Midas estuvo a punto de morir de hambre porque todo lo que tocaba se convertía en oro... Y no son raros los ejemplos de personas que han perseguido quimeras diversas.

Nuestra sociedad nos muestra sin cesar estereotipos de felicidad que suelen estar ligados al éxito profesional, a la posesión de bienes o a la belleza, tres valores altamente cotizados y que mueven mucho dinero. Más difícil resulta encontrar a quienes piensan primero en qué puede consistir su felicidad de manera cabal y rigurosa para encaminar sus pasos a ese objetivo. Tampoco se halla la respuesta en las propuestas contrarias, recurso de las religiones o afanes alternativos, que tienden a remitir sus soluciones a realidades improbables. Séneca insistirá en este punto en usar la razón y considerar las cosas a nuestro servicio, no nosotros al servicio de las cosas, pero siempre con un punto de pesimismo respecto a la posibilidad de alcanzar la felicidad debido a sus ideas sobre el destino y el fin último de la vida humana en la muerte.

Necesarios son nuevos favores de la fortuna para conservar la felicidad.



¡Feliz quien desprecia la fortuna!



Desdichado es el que por tal se tiene.



Al infeliz sobranle y fáltanle pensamientos.




Dichoso el que no lo parece a los otros, sino a sí.





La felicidad no mira de dónde nace, sino adónde puede llegar.





Aquella se puede llamar felicidad, que con nuestros deseos se mide.

——  
Llamas a la desdicha cuando dichoso te haces.


——  
Más cuenta tiene con Dios el desdichado que el feliz.

——  
Ninguno, si no se compara, es desdichado.


——  
No hay felicidad que dure mucho.

——  
No tiene la felicidad cosa semejante a lo que muestra.


——  
La prosperidad que más dura es la que vino despacio.

——  
No hay desgraciado que no halle consuelo con la vista de otro más desgraciado.

——  
Pocos hay viejos y dichosos.

——  
Desasosegada cosa es la prosperidad.

——  
Muy severo es el verdadero contentamiento.

——  
Yerra el que se aflige porque algún tiempo ha de tener aflicción.

## **FORTUNA**

La fortuna hay que entenderla como destino o suerte. Y respecto a la suerte, Séneca se muestra francamente pesimista. El destino de los hombres se acerca más al sufrimiento que a la felicidad y la suerte resulta engañosa, incluso cuando es favorable. El ideal estoico de la imperturbabilidad tiene como objeto evitar que los avatares de la vida y los devaneos de la versátil fortuna afecten de manera nociva a los hombres.

El auténtico sabio soporta los golpes del destino si son contrarios y soslaya sus favores, en caso de llegar favorables. Ante todo, la consideración cabal del propio valor y de las propias acciones debe estar presente en la reflexión acerca de uno mismo. La felicidad se

juega en campo propio y en nuestro propio equipo.

Necesarios son nuevos favores de la fortuna para conservar la felicidad.



Ajeno es todo lo que nos viene en deseo.



¡Feliz quien desprecia la fortuna!



La desgracia es algunas veces ocasión de virtud.



La casualidad es a veces favorable.



Más continua adversa que próspera fortuna.



Para mayores desgracias guarda la fortuna a quien favorece.



Tolerable es el infortunio que es común a muchos.



La fortuna teme a los valientes y avasalla a los cobardes.



La fortuna puede robarnos la hacienda, pero no el valor.



Hasta la desgracia se cansa.



La fortuna no tiene poder en nuestras costumbres.



No hay grandes ejemplos sino de mala fortuna.



No es vileza lo que se hace por no poder más.





De hombres es sentir los males, y flaqueza es no sufrirlos.




De ninguna suerte debemos fiarnos menos que de la buena.

——  
No hay cosa perpetua, y aun son muchas las que poco duran.


——  
No hay camino qué no tenga fin.

——  
Quien no tiene que esperar, de nada debe desesperarse.

——  
Cada uno sufre o goza según sus obras.

——  
No se puede asegurar la existencia de un solo día.

——  
La aflicción de nuestros amigos nos induce a amarlos más.

——  
No puede la fortuna quitar lo que no dio.


## **MAL/BIEN**

Distinguir entre el bien y el mal, conseguir el primero y rechazar el segundo fundan y sostienen, en último extremo, los objetivos de la vida moral, es decir, de nuestra actuación. Aunque ambas nociones siempre guardan un cierto componente relativo respecto a la historia y a las culturas diferentes, también podemos tratar unas líneas de objetividad que nos permiten reconocerlos bajo ropajes diferentes.

La interpretación que hace Séneca de ambos se aproxima a la que siglos después efectuará Kant, proponiendo más una forma de actuación que contenidos concretos que debamos completar. Como venimos viendo en los demás asuntos que hemos repasado, consiste también este en aplicar la razón a la actuación concreta.

——  
Un solo bien puede haber en el mal: la vergüenza de haberlo hecho.

——  
No hay nadie tan humilde, que no tenga poder para dañar.

——  
Consuelo es en las grandes desgracias el que no pueda sobrevenir otra mayor.



Haz lo que debes, y no lo que puedes.



De los males posibles ninguno peor que la opinión del vulgo.



Mal se vive entre gentes sospechosas.



Para hacer mal, poco tiempo basta.



No hay desgracia a la que falte remedio.



Ninguna desgracia es grande si es la última.



Naturalmente nos alegra el fin de nuestras desgracias.



No es bueno el que es mejor que el malvado.



Cosas hay en que la ley nos da lugar, y vergüenza le quita.



El precio de la virtud es ella misma.



El que más experiencia tiene, teme más los peligros.



Mejor es acabar una vez que ser atormentado muchas.



La buena conciencia entre muchos está segura, y la mala aun estando sola teme.



## MUJER

En esta colección no se presta demasiada atención a la mujer en cuanto tal. Algunos de los escritos de nuestro autor se dirigen a mujeres y también escribe tragedias con mujeres como protagonistas. Las frases que aquí se recogen no desvelan la consideración de Séneca sobre la mujer, aunque no deje de participar en el ambiente que hoy

denominaríamos machista propio de su época. Sin embargo, recomiendo la obra *Consolación a Helvia*, su madre, en la que lamenta que ella, mujer inteligente y medianamente cultivada, no hubiera tenido mayor acceso a la filosofía y al desarrollo de sus capacidades.

Argumento es de ser casta el ser fea.



Buena es la mujer cuando abiertamente es mala.



La virtuosa mujer manda á su marido obedeciéndole.



Natural es de mujeres deleitarse con atavíos.



Amor de mujer casta, perpetuo es.



## REY/REINADO

Séneca interviene en la historia de Roma como preceptor de Nerón y, más tarde, como consejero durante la primera parte de su reinado. Sus ideas acerca del gobierno y de la educación y dirección del Rey y del reino se aquilatan en la experiencia probada de las más altas tareas de gobierno. Aquí recogemos algunas de las sentencias que muestran esa experiencia, en algunos momentos no tan lejanos a Maquiavelo como pudiera pensarse y muy indicadas para quienes tienen cargos y obligaciones de dirección.

Reino en lugar ajeno no está seguro.



Gravísima caída es de señor a esclavo.





No tiene seguro el cetro un príncipe aborrecido.




No sabe ser rey el que teme mucho el odio ajeno.

——  
La obediencia del vasallo hace pacífico al señor.


——  
Más que a sus hijos debe amar el príncipe a su nación.

——  
El príncipe que desee sostenerse en el trono gobierne con clemencia.

——  
Pocas veces tiene el súbdito licencia contra el señor.

——  
Grosero es el tirano que con muerte castiga.


——  
Rey se puede llamar el que nada teme.


——  
Guarda es de reinos el miedo.

## **RIQUEZA/POBREZA**


Ya nos hemos referido antes a estas cuestiones de la riqueza y de la pobreza. No nos extendemos más en ello, porque estas pequeñas frases recogen con precisión de manera breve y certera sus opiniones sobre ambas.

Con facilidad se adquiere lo preciso para la vida.

——  
Desdichado es el que por tal se tiene.

——  
Propio de un hombre débil es no saber usar de las riquezas.

——  
Ninguno, si no se compara, es desdichado.

——  
Mucho falta al que mucho tiene.


——  
Ninguno vive tan pobre que más no naciese.


  
El primer grado de las riquezas es tener lo preciso, y el segundo, lo que basta.


  
En poca costa nos mete el hambre, y en mucha el hastío.


  
Natural es de pobres contar muchas veces el caudal.

  
Pequeños son los deseos de nuestro cuerpo.

  
Para nuestra avaricia, lo mucho es poco, y para nuestra necesidad, lo poco es mucho.

  
Por rico se puede tener al que con la pobreza bien se aviene.

  
En muchos conseguir riquezas no fue fin de trabajos, sino mudanza de ellos.

  
Con más seguridad seríamos ricos, si conociésemos el poco trabajo que hay en ser  
pobres.


  
Segura es la codicia del bueno.

  
Con mayor tormento se conserva la hacienda que se adquiere.

## **SABIO**

El sabio representa el ideal estoico. No significa solamente el que posee conocimiento teórico de algunas disciplinas, sino el que sabe cómo vivir. Ya hemos hablado de este aspecto antes, ahora esta misma apreciación aparece en forma de sentencias.

  
En el pecho del sabio, aun sanada la herida, queda señal.

  
El sabio no castiga por venganza de lo pasado, sino por remedio de lo venidero.

A leyes del pueblo, por la mayor parte contradicen sabios.



El sabio nunca provoca la ira del más poderoso, sino procura evitarla.



El sabio debe caminar siempre por un sendero, mas no a un paso.



El sabio no debe huir de la vida, sino apartarse de ella.



El sabio no tiene afición a las riquezas, mas querríalas antes tener que dejar de tener.



## SABIDURÍA

Si del sabio decíamos que representaba el ideal estoico como aquel que sabe la manera de dar cabal razón de su vida, la sabiduría ofrece esa recta forma de actuar que completa la vida: *Esto es el máximo cometido y señal de la sabiduría, el que concuerden las obras con las palabras, que cada uno sea en todo lugar igual e idéntico a sí mismo.*

Debe tomarse consejo conforme al día y, si es posible, conforme a la hora.



La virtuosa mujer manda a su marido obedeciéndole.



Tarde se olvida lo que se aprende por mucho tiempo.



De los males posibles ninguno peor que la opinión del vulgo.



El conocimiento del vicio es principio de virtud.



La buena memoria es principio de la sabiduría.



El mal consejo, para el que lo da es peor.



Malo es el consejo que no se puede mudar.



La razón no vence por sí a cada vicio, mas juntamente, a todos.



Nadie aceptaría la vida si al tiempo de recibirla tuviese entendimiento.



Mejor parece a los mozos el peor consejo.



A leyes del pueblo, por la mayor parte contradicen sabios.



Parte de inocencia es la ceguedad.



Las pasiones aguzan el ingenio.



Uso y memoria engendran sabiduría.



En tanto se debe aprender, en cuanto no se sabe y mientras se vive.



Algunas veces debemos desechar los grandes pensamientos, y seguir los que las circunstancias nos inspiran.



Largo es el camino de los preceptos para llegar a la sabiduría, y corto el de los ejemplos.



Enseñando aprendemos.



Procura en tus estudios no saber más que los otros, mas saberlo mejor.



Siempre podremos aprender del hombre eminente, aun cuando calla.



## **VIDA/MUERTE**

También antes expusimos la filosofía de Séneca sobre estos dos aspectos esenciales de la vida y de la muerte. Ahora sus frases incisivas y rotundas proporcionan nuevos motivos de reflexión.

Dos veces muere quien a voluntad de otro muere.



Es morir bien, morir voluntariamente.



Bien se sufre una sola muerte.



No tiene perfecto amor el que sufre ver morir.



Hasta la muerte huye de los desgraciados.



Ninguno nace para pasar la vida sin trabajo.



Muy sentida es la muerte en que el padre queda vivo.



No murió temprano el que no había de vivir más de lo que vivió.



Nadie aceptaría la vida si al tiempo de recibirla tuviese entendimiento.



No se acomete la muerte con tanto ánimo la primera vez como la segunda.

Nunca hubo muerte de que no hubiese queja.



Ninguno muere sino a su tiempo.



No consiste la felicidad de nuestra vida en vivir, sino en vivir bien.



Toda vida es tormento.



No se puede asegurar la existencia de un solo día.



Muchos acabaron la vida antes de comenzar a vivir.



Otra muerte es no poder llorar la muerte.



En todas partes se muere.



Uno y otro es cobardía, querer y no querer morir.



El sabio no debe huir de la vida, sino apartarse de ella.



El que aconseja que se piense en la muerte, la libertad aconseja.



Aunque la edad de algunos fue imperfecta, su vida perfecta fue.



El mayor espacio de la vida es vivir hasta saber.



El que decimos muerto, no murió, mas partió primero.



Cada día debemos juzgarlo una nueva vida.



Muy amable es la vida, cuando todos la desean.



Si te sabes aprovechar de la vida, larga es.



Lo que hay después de la muerte, vida es.



## VIRTUDES

Por último, hemos querido proporcionar otra clasificación que permita situar las frases en su contexto moral atendiendo al nombre genérico de virtudes y ordenándolas bajo algunas de ellas. No dudamos que encontrará en ellas motivo de meditación y facilidad para encontrarlas por su temática y para citarlas con diversos motivos.

## AGRADECIMIENTO

Para bien obrar, el que da debe olvidarlo luego, y el que recibe, nunca.





Ingrato es el que solo en secreto es agradecido.



Ingrato es el que por miedo es agradecido.



Desagradecido es el que, agradeciendo, tiene ojo a otro segundo beneficio.



Desagradecido es el que, con igual beneficio, agradece.



Mal se agradece lo que mal se dio.



Más se agradece lo que con fácil que lo que con larga mano se da.



No se confiesa obligado quien no recibió.



Asaz agradecimiento es para el que da al redopelo, no recibir su beneficio.

## ALEGRÍA

Desdichado es el que por tal se tiene.



Justa causa de alegría es ver alegre a un amigo.



Más alegre cosa es granjearse un amigo que tenerlo.



Menos se siente perder lo que nunca pudo alegrar.



Ninguno desea darse tristeza a sí mismo.



Al desdichado no hacer nada es lo mejor.



Naturalmente nos alegra el fin de nuestras desgracias.



No hay mejor causa para llorar que no poder llorar.



Triste cosa es no saber morir.



Alegre nos es el recuerdo de las desgracias que han pasado.



Pocos hay viejos y dichosos.



Alegre cosa es llegar al logro de nuestro deseo.



Muy severo es el verdadero contentamiento.



Yerra el que se aflige porque algún tiempo ha de tener aflicción.

### **CARIDAD**

Bastaría por remedio ser mejores que malos.



Prueba es de virtud el desagradar a los malvados.



Un amor apaga otro amor, y un temor otro temor.



Aunque amor sea virtud, algunas veces perjudica.



Espera que te hagan a ti lo que tú haces a otro.



Amor por nuestra voluntad se toma, mas no por voluntad nuestra se deja.



Debe amarse al padre si es bueno, y sufrirle si es malo.



Útil es al joven amar, e indecoroso al viejo.



La llaga de amor, quien la sana, la hace.



El beneficio que a todos se hace, a ninguno se hace.



Alivia el trabajo del camino el compañero elocuente.



Cruel es quien al afligido reprende.



La amistad y la enemistad proceden de la voluntad.



Maldad es no dejar el beneficio a merced del que lo hace.



Virtuosa cosa es perdonar a quien se arrepiente.



La mujer no admite medio: o ama mucho, o aborrece mucho.



No tiene perfecto amor el que sufre ver morir.



Más agradable es dar que recibir.



Los afligidos se apartan de lo que aman mucho.



Más ama el que con mayor peligro se pone a menos provecho.



Muchos son desgraciados; pero los más por nuestra culpa.



No hay cosa más fuerte que el verdadero amor.



El que verdaderamente ama, nunca mira su provecho.



Ninguno ama a su patria porque es grande, sino porque es suya.



No hay cosa que más pronto torne a sí, que el amor.



Ama como que has de aborrecer, y aborrece como que has de amar.



El verdadero amor no sufre dilaciones.



Ningún vicio que no tenga disculpa alguna.



En toda reprensión debe entrar la blandura.



Más que a sus hijos debe amar el príncipe a su nación.



La presencia y la conversación de una persona amada tienen un deleite que parece ser vivo.



Muchos hay que amando matan.



El que de buena voluntad recibió algún beneficio, pagó la primera parte de su obligación.



El amor natural, si una, vez falta, luego vuelve.



El que pudiendo no favorece al que está en peligro, ayuda a matarlo.



Si deseas ser amado, ama.



No quiere el que tarde quiere.



Amor de mujer casta, perpetuo es.



La aflicción de nuestros amigos nos induce a amarlos más.



Un perverso perjudica a otro perverso, y los buenos son útiles a los buenos.

## FORTALEZA

Propio de un hombre débil es no saber usar de las riquezas.



Flaqueza es temer lo que nunca experimentamos.



Débil es el que por evitar la desgracia abraza la muerte, y necio el que vive para ellas

solas.



Estar en el ocio muy sosegados no es reposo, sino pereza.



Si a las lágrimas no vence la razón, la suerte las aumenta.



Del tormento se libra el que fácilmente lo sufre.



Doloroso es perder la patria, más doloroso temer esta desgracia, y dolorosísimo los dos infortunios juntos.



Antes nos faltarán lágrimas que causas para verterlas.

### HONRADEZ

Despreciable honra es la que en la ociosidad se granjea.



El que no obtiene cargos públicos, no se tiene por honrado.



Honrosamente sirve el que conforme a las circunstancias sirve.



Mejor es hacer a otros herederos, que buscar a quien heredar.



No tiene seguro el cetro un príncipe aborrecido.



El mayor castigo de la injuria es haberla hecho.



No hay cosa honesta que no sea útil.



Solamente pueden consolar al triste la razón y el trabajo honesto.



No hagas juez de la vida a la opinión popular, sino a tu propia conciencia.



Hónrese cada uno con lo que le pertenece.



Llevadera sería la pobreza, si no trajese consigo deshonra.



Todo lo honesto tiene por bajeza el que a su cuerpo demasiado ama.



Noble se puede llamar el que por naturaleza es inclinado a la virtud.

## ❧ HUMILDAD ❧

Un solo bien puede haber en el mal: la vergüenza de haberlo hecho.



No hay nadie tan humilde, que no tenga poder para dañar.



Tenemos en mucho precio los beneficios que hacemos.



El que siempre busca grandezas, alguna vez las encuentra.



Amarga es la pena que nace de vergüenza.



Los demasiados frutos no llegan a madurar.



Sé útil primero a los demás, si quieres ser útil a ti propio.



Muy pocos aciertan antes de errar.



La ambición de honores nunca mira obstáculos.



Doble valor tendrá el beneficio que otorgamos sin que nos lo hayan pedido.



Despreciable cosa es el hombre cuando no se levanta sobre su esfera.



Merece salir engañado el que, al hacer un beneficio, tenía cuenta con la recompensa.



Hasta de males hay ambición.



Mejor sufre el mal quien siempre le teme.



No puede el codicioso ser agradecido.



La virtud no permanece oculta.



Pocas veces el discípulo iguala al maestro.



No sabe tornar a su dueño la vergüenza que se fue.



No sirven de nada las desgracias a aquel que no aprende de ellas.



Quítanos la vergüenza de pecar la multitud de los que pecan.



Lo segundo, después de no errar, es la vergüenza de haber errado.



El que en sí reconoce algún vicio, presume que de él se habla cuando se nombra aquel



vicio.



Cosas hay en que la ley nos da lugar, y vergüenza le quita.



Lo que a lo más alto llega, cerca está de caer.



Poco se estima lo que se tiene en casa.



Cosas hay que para saberlas no basta haberlas aprendido.



No guardes mezquinamente tus bienes, ni los derrames con prodigalidad.



El que de nuevo no quiere recibir, de lo recibido le pesa.



No consiente que le reprendan el que no reconoce haber errado.



Debemos considerar quiénes somos, y no la reputación en que estamos.



No tiene que subir el que a lo más alto llegó.



Trata a tu inferior como deseas ser tratado de tu superior.



Yerra el que no principia a aprender por parecerle que ya es tarde.



El que más experiencia tiene, teme más los peligros.



Vergüenza es en el viejo no saber más de lo que lee.



Vergüenza tenemos de ser con vergonzosa medicina curados.



No son propios para reinar los ánimos humildes.



Muchos dejan de pecar más por vergüenza que por voluntad.



Por humilde se tiene ya el que con lo necesario se contenta.



Menos nos duele la desgracia cuando testigos no hay.



Nunca nos avergüence el autor si la obra es buena.

### JUSTICIA

Extremadísima crueldad es dilatar el castigo.



Quien puede ser injusto, quiere serlo.



El que recibe lo que no puede pagar, engaña.



Confiesa el delito el que huye del juicio.



Injusto es hacer mal al que menos veces te lo hizo.



No debes exigir lo que tú debías negar.



El delito lleva consigo mismo el castigo.



Nada se logra con restituir al pródigo lo que perdió.



Vicio grande es en el deudor hacer a su acreedor ofensa.



El príncipe que desee sostenerse en el trono gobierne con clemencia.



Grosero es el tirano que con muerte castiga.



Más veces se comete lo que más veces se castiga.

### **MAGNANIMIDAD**

No es muy grande el ánimo a quien deleitan cosas terrenas.



El liberal, aun para dar busca ocasión.



Tanto más crece el esfuerzo, cuanto más consideramos la grandeza de lo emprendido.



Con grande espíritu se deben determinar cosas grandes.



De grande ánimo es menospreciar grandezas y querer antes la medianía que la sublimidad.



Para pocos nació el que solamente es útil a las gentes de su tiempo.



En los hombres grandes no es menos provechosa la memoria que la presencia.



Por venganza tiene el magnánimo haber podido vengarse.

## PACIENCIA

El que desee vencer, prepárese para la guerra de mucho tiempo.



Ha de llevarse con paciencia la voluntad del príncipe, en lo justo y en lo injusto.



La diligencia nos parece tardanza cuando deseamos una cosa.



Paciencia muchas veces ofendida trastorna el juicio.



La prosperidad que más dura es la que vino despacio.



No es deshonor no alcanzar una cosa, sino cesar de poner los medios.



A quien la razón no pudo dar remedio, muchas veces se lo dio la paciencia.



Sufra trabajos aquel al que la suerte los da.



La mayor parte del tormento es el tiempo que precede al tormento.

## POBREZA

Con facilidad se adquiere lo preciso para la vida.



Pequeño aparato basta para vivir bien.



Más dañosa es la abundancia que viene sobre gran codicia.



No es necesaria la fortuna para solo subsistir.



El avaro nunca hace cosa acertada sino cuando muere.



¡Feliz quien desprecia la fortuna!



Buena es la riqueza si la manda la razón.



La carencia de una cosa le da precio.



Más continua es adversa que próspera fortuna.



No hay manjar caro para el glotón.



La frugalidad es una pobreza voluntaria.



Poco importa carecer de sepultura.



No se contenta la fortuna con hacer un solo daño.



En ninguna parte se siente más la pobreza que en el destierro.



Honra es la alegre pobreza.



La pobreza se ve obligada a tentar todos los caminos.



Débese guardar con más cuidado lo que no se sabe cuándo ha de faltar.



La fortuna no tiene poder en nuestras costumbres.



Mucho falta al que mucho tiene.



Poco bien alegra al pobre.



Mayor trabajo es venir a miseria que tenerla.



Muy poco nos es absolutamente necesario.



Mejor es tener bienes, aunque sea para dejarlos, que no tenerlos.



No hay grandes ejemplos sino de mala fortuna.



Cuanto mayor es la prosperidad, tanto menos se debe confiar en ella.



Lo necesario no falta en destierro, y para lo superfluo no bastan reinos.



De nuestras cosas, la que perdemos nos parece la mejor.



Ninguno vive tan pobre que más no naciese.



Nunca falta al avariento razón para negar.



No es pesada la pobreza sino para aquel que por pesada la tiene.



El primer grado de las riquezas es tener lo preciso, y el segundo, lo que basta.



Desasosegada cosa es la prosperidad *Res est inquieta felicitas.*



No hay cosa que más abata los espíritus que la pobreza.



Más seguro está contra fortuna aquel a quien después de la fortuna le queda alguna cosa.



Por rico se puede tener al que con la pobreza bien se aviene.



En muchos conseguir riquezas no fue fin de trabajos, sino mudanza de ellos.



Con más seguridad seríamos ricos, si conociésemos el poco trabajo que hay en ser pobres.



Grande se puede llamar el que en las riquezas es pobre.



Segura es la codicia del bueno.



El rico que sin tener cuenta lo es, poco tiempo es rico.



No se alaban las riquezas porque se codician, sino que se codician porque se alaban.



Poco importa que seamos acreedores de la fortuna o de los hombres, pues ni lo uno ni lo otro es ajeno.



En poco se tiene, después de alcanzado, lo que antes se estimaba mucho.



A todos da la hacienda más codicia de sí, y la causa es porque empieza a poder más el que más tiene.



Solamente del tiempo es loable la avaricia.

## PRUDENCIA

No puede el médico curar bien sin tener presente al enfermo.



Nunca es demasía publicar lo que es necesario que se sepa.



No se debe hablar sino al que con voluntad escucha.



Alguna cosa sucede bien al que muchas prueba.



El que sin fundamento empieza, nunca tiene, en lo que hace, acierto.



No sabe ser rey el que teme mucho el odio ajeno.

## SENCILLEZ

Industria es la aparente simpleza.



La sencillez y la claridad distinguen el lenguaje del hombre de bien.

## SENTIDO COMÚN

Necesaria es la experiencia para saber cualquier cosa.



El que disputa con un beodo, disputa con un hombre ausente.



Pesado sueño tiene el que no siente cuán mal duerme.





No hay cosa que mucho agrade al que en ninguna tiene asiento.



No todas las cosas están bien a todos.



Los males dudosos atormentan más.



Mejor es la salud que nunca se perdió.



Grande recomendación tiene un rostro hermoso.



Más fácilmente se entiende lo que por partes se propone.



Sin razón se queja del mar el que otra vez navega.



Trabajosa cosa es comenzar siempre la vida.



Miéntese muchas veces solamente por costumbre.



No se puede sin peligro acometer a los poderosos.



No se debe adquirir el amigo en la mesa.



No hay desgracia a la que falte remedio.



En ninguna parte está el que en todas está.



No interesa el que leas muchos libros, mas interesa mucho el que sean buenos los que leas.



Toda arte es imitación de la naturaleza.



Todo lo puede esperar el hombre mientras vive.



El pobre contra su voluntad se harta.



Antes de ofrecer debemos detenernos, pero después de haber ofrecido, cumplirlo.



Voluntad de condenar muestra el que fácilmente condena.



El que, pudiendo, no evita el delito, lo consiente.



Si de alguna cosa tuvieres necesidad, a ti mismo pídelo prestada.



Poco más o menos, en todo es igual la razón.



Yerra el que por odio del malo pone su inocencia en peligro.



Nunca es tarde para vivir bien.



Esperanza es nombre de un bien dudoso.



El tiempo hace llevaderas las desgracias.



Lo que a uno puede acontecer, puede acontecer a todos.



Todo lo que de nuestra edad queda atrás, la muerte lo tiene.



En lo hondo, no solamente está lo poco, sino también lo peor.



Propio de un ánimo enfermo es el mudar de domicilio.



Nada ofende tanto a nuestra salud como la mudanza de remedios.



Mucha parte de la verdad está por descubrir.



No puede la fortuna quitar lo que no dio.



No quiere el enfermo médico elocuente, sino que le sane.



Quien de verdad quiere ser bueno, lo será.



A vicios leves, pequeños remedios bastan.



Nunca se tiene un vicio solo.



No queda al enfermo esperanza de salud cuando el médico le aconseja intemperancia.



Muy amable es la vida, cuando todos la desean.

## SINCERIDAD

Tuyo haces el vicio que a tu amigo disimulas.



Más se descubre la edad cuando se disimula con arte.



Hasta el que se aparta de la virtud, la reconoce.



Cosas fingidas pronto vuelven a su natural.



Al que una vez perdió el crédito, nada le queda por perder.



Muy cerca está de negar el que duda responder.



Engaño hay cuando se concede lo que primero se negó.

## TEMPLANZA

El que súbito se determina, súbito se arrepiente.



Las injurias y los beneficios penden de la voluntad.



La inconstancia acorta los días de nuestra vida.



Las buenas costumbres se conforman más con otras, y por eso duran.



Dos veces vence quien en la victoria se vence a sí.



La poca templanza del enfermo hace al médico ser cruel.



Muchos deleites afeminan los espíritus.



Haz lo que debes, y no lo que puedes.



Menos camino hay de la virtud al vicio, que de los vicios a la virtud.



Los placeres aun después de haber pasado recrean.



El ánimo inconstante, cuanto más procura saber, menos sabe.



El que airado procura hacer daño, no se guarda de lo que le puede suceder.



Especie de vanagloria es mucho recogimiento.



Menos duran los deleites que su memoria.



Todo es posible a quien no teme los trabajos.



Lloren los ojos, mas no el alma.



Pierde la virtud sus fuerzas si le falta oposición.



Más siente los trabajos el que de ellos no tiene experiencia.



No hizo naturaleza cosa dificultosa de las que al hombre son necesarias.



Ninguno nace para pasar la vida sin trabajo.



Ningún trabajo que una sola vez se ha de pasar es grande.



Toda virtud se adquiere con trabajo.



Nunca mucho costó poco.



No puede haber orden cuando hay mucha prisa.



No hay esclavitud más vergonzosa que la voluntaria.



Todo lo vence la porfiada diligencia.



Sirven de impedimento para la felicidad las muchas ocupaciones.



No hay cosa que más presto aborrezcamos que lo que nos incomoda.



Ninguno muere sino a su tiempo.



Para el hombre ocupado no hay día largo.



Con dificultad se cree lo que después de creído ha de dar pena.



La dificultad de los tiempos es ley de la naturaleza.



Virtud es sufrir al ingrato hasta que sea agradecido.



Al que va de prisa se le hace grande un pequeño estorbo.



Perdiéronse las buenas costumbres, después que a los vicios se les dio el nombre de virtud.



En poca costa nos mete el hambre, y en mucha el hastío.



Cumple religiosamente tus obligaciones del modo mismo que las contrayeres.



Vilmente vive el que conforme a las costumbres del vulgo vive.



A nuestra diligencia debemos lo que contra voluntad de otro alcanzamos.



Los estudios, aunque no tengan efecto, son dignos de alabanza.



Pequeños son los deseos de nuestro cuerpo.



Prueba es de buen espíritu tener firmeza.



Difícilmente se tiene templanza en lo que se presume ser bueno.



La virtud que por mucho tiempo se ejercita, persevera.



Aun los deleites son penosos cuando sin moderación se gozan.



No hay hombre más desdichado que el que nunca probó la adversidad.

### VALENTÍA

El valor es siempre ambicioso de peligros.



Muchas veces es valor el conservar la vida.



El peligro que no se teme, más pronto viene.



Arrojo nos da la ira.



La virtud impide a los valientes llorar, y a los débiles lo manda.



El miedo se pinta en el rostro.





La fortuna teme a los valientes y avasalla a los cobardes.



La fortuna puede robarnos la hacienda, pero no el valor.



El piloto muestra en la tempestad su saber y su valor.



Muchas veces las ofensas son incentivo del valor.



Menos teme el que de cerca teme.



El miedo hace a los hombres pecheros.



Grande remedio es la demencia para los que temen.



Mucho descubre en su rostro el temeroso.



Es cobardía menospreciar la vida, y esfuerzo resistir a grandes desgracias.



Nunca te rindas a la fortuna.



El que sin peligro vence no consigue la gloria.



Solamente sabe mucho el que sabe lo bastante para vencer.



Quien mucho ama no teme.



Acrecienta el valor de los mantenimientos la dificultad con que se alcanzan.



Más daño hace el enemigo al que huye.



Da causa para negar el que pide con temor.



La desgracia no llega al hombre valeroso.



Si alguna cosa deseas de mucho valor, procura que haya pocas como ella.



Menos dolor produce la desgracia que de antemano se teme.



Rey se puede llamar el que nada teme.



Guarda es de reinos el miedo.



Más se teme lo que más veces acontece.



Uno y otro es cobardía, querer y no querer morir.



Vencedora de leyes es la osadía.



Aun los muy cobardes hablan con osadía.



El que aconseja que se piense en la muerte, la libertad aconseja.



Menos teme los peligros el que más veces los venció.



# Bibliografía

- BAYET, J., (1983) *Historia de la literatura latina*. Barcelona.
- BERGUA, J. B., (1958) *El libro de oro. Seguido de los pensamientos escogidos y del tratado de los beneficios*. Madrid.
- BLANCO, E., (2006) «Aforismos políticos contra sentencias morales: anatomía de un cambio», en *Res publica litterarum. Documentos de trabajo del grupo de investigación «Nomos» 06-05*, Universidad Carlos III. Madrid.
- CABRERIZO, Ed., (1873) *El libro de oro de Séneca, o sea, sus aforismos morales*, editado por Rivadeneyra, M., en *Obras escogidas de Filósofos*, B.A.E. Madrid, 72-81.
- COMBET, L., (1996) *Los refranes: origen, función y futuro*, en *Paremia* 5, 1-12.
- DE ROTTERDAM, E., (2010) *Les Adages*, Ed. J. C. Saladin. París.
- FRIEDRICH, O., (1964) *Publilius Syri mimi sententiae*. Hildesheim
- GUSKI, R., (1987) *El ruido*. Madrid.
- LATORRE MUCIENTES, J. L., (2014) *Publilio Syro en España*, en *Estudios Clásicos* 2, p. 221-240.
- LÓPEZ KINDLER , A., (1966) *Función y estructura de la sententiae en la prosa de Séneca*. Pamplona.
- OROZ RETA, J., (1965) *Séneca y San Agustín*, en *Augustinus* 10, 295-325.
- OSHO, (2001) *Creatividad*. Barcelona.
- PIERO, F., (1977) *El pensamiento político de Séneca*. Madrid.

PUBLILIUS SYRUS, MINOR LATIN POETS, (1961) Londres. Trad.: Wight Duff, J., Duff, A. M., 3-110

RUBIO ÁLVAREZ, F., (1971) *La doctrina moral de Séneca en aforismos*, CD 184, 36-109.

SÉNECA, L. A.:

—, *Des Bienfaits*, I. París 1926 y II, 1927. Trad.: F. Préchac

—, *Lettres a Lucilius*, I. París 1956; II, 1947; III, 1957; IV, 1962 y V, 1964. Trad.: H. Noblot.

—, *Questions naturelles*, I. París 1929 y II, 1924. Trad.: P. Oltramare.

—, *Dialogues* I. París 1951; II, 1949. Trad.: A. Bourgery; III, 1942; IV 1950. Trad., R. Waltz.

—, *De la clémence*. París 1961. Trad.: F Préchac.

—, *Tragédies*, I. París 1961; II, 1926. Trad.: L. Herrmann.

—, *L'Apocoloquint'se du divin Claude*. París 1934. Trad.: R. Waltz.

—, *Naturales quaestiones*, I, II. Madrid 1979. Trad.: C. Codoñer.

—, *Epístolas morales a Lucilio* I. Madrid 1986. Trad.: Roca Melià.

—, *Tragedias*, I. Madrid 1979; II, 1980. Trad.: J. Luque Moreno.

VALENTÍ, E., (1988) *Aurea dicta*. Barcelona.

ZAMBRANO, M., (2005) Séneca. Madrid.

# Índice

Título	4
Créditos	6
Referencias	7
Índice	9
Presentación	12
1 ¿Quién fue Séneca?	17
2 ¿Por qué recordar a Séneca?	21
3 El estoicismo	24
4 Diez consejos estoicos para la vida	29
5 Método de meditación	34
6 Las cartas de Séneca a Lucilio: coaching filosófico	39
7 Reflexiones	42
El valor y el uso del tiempo	43
El cuerpo	47
Los amigos	50
Las riquezas	52
Sobre dios	55
Autoconocimiento	58
Oratoria	61
Sobre la vejez	64
La vida	66
La muerte	71
Beneficios	73
Filosofía	77
8 El libro de Oro	80
9 Ordenación temática	126
Amor/amistad	127
Aprender/enseñar	128
Beneficios	130
Felicidad/infelicidad	133
Fortuna	134

Mal/bien	136
Mujer	137
Rey/reinado	138
Riqueza/pobreza	139
Sabio	140
Sabiduría	141
Vida/muerte	142
Virtudes	144
Bibliografía	171