



SÉNECA

“CARTAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA”

Consejos estoicos para alcanzar serenidad,
fortaleza y libertad interior.



Ediciones
Clío

AUTOR
Dr. Jorge Fymark Vidovic López

Dr. Jorge Fymark Vidovic López

SÉNECA
**“CARTAS PARA VIVIR
CON SABIDURÍA”**

Consejos estoicos para alcanzar
serenidad, fortaleza y libertad interior.

Fundación Ediciones Clío

Maracaibo, 2025

SÉNECA: CARTAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA

Consejos estoicos para alcanzar serenidad, fortaleza y libertad interior

Lucio Anneo Séneca

Edición, prólogo y notas:

Dr. Jorge Fymark Vidovic López

Fundación Ediciones Clío



Ediciones
Clío

Pontevedra, España · 2025

1ra edición

ISBN: 9789804510946

Depósito Legal: ZU2025000368

Diseño de portada: Janibeth Maldonado

Diagramación: Julio César García Delgado

Las opiniones y criterios emitidos en el presente libro son exclusiva responsabilidad de los autores

SÉNECA: CARTAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA Consejos estoicos para alcanzar serenidad, fortaleza y libertad interior / Jorge Fymark Vidovic López (edición y prólogo).

— 1ra edición digital — Maracaibo (Venezuela) Fundación Ediciones Clío . 2025.

pp: 172

ISBN:

1.Séneca 2. Antigua Roma. 3. Sabiduría. 4. Reflexiones. 4. Clásicos.

Fundación Ediciones Clío

La Fundación Ediciones Clío constituye una institución académica que procura la promoción de la ciencia, la cultura y la formación integral de las comunidades con la intención de difundir contenido científico, humanístico, pedagógico y cultural en aras de formar de manera individual y colectiva a personas e instituciones interesadas. Ayudar en la generación de capacidades científicas, tecnológicas y culturales como herramientas útiles en la resolución de los problemas de la sociedad es nuestra principal visión. Para el logro de tal fin; ofrecemos un repositorio bibliográfico con contenidos científicos, humanísticos, educativos y culturales que pueden ser descargados gratuitamente por los usuarios que tengan a bien consultar nuestra página web y redes sociales donde encontrarás libros, revistas científicas y otros contenidos de interés educativo para los usuarios.

Cartas para vivir con sabiduría nació en forma de cartas, pero su destino es el del consejo que se vuelve hábito y del hábito que se vuelve carácter. Las Epístolas morales no prometen una vida sin dolor ni sobresalto: enseñan a vivir con juicio en medio de ambos. Su hilo conductor —aprender a gobernarse— atraviesa asuntos tan diversos como el uso del tiempo, la amistad, la pobreza voluntaria, la templanza, el estudio, la muerte y el trato con los demás. Leídas hoy, no reclaman arqueología erudita, sino un cuaderno de prácticas: pasar de la cita al ejercicio, del concepto a la costumbre, de la lectura a la vida. Esta edición —que recupera la traducción clásica de 1884 y la sintetiza para facilitar su estudio— ha querido servir justamente a ese tránsito.

Dr. Jorge F. Vidovic

Director Fundación Ediciones Clío

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8148-4403>

Índice general

Presentación	13
Epístola I. De los viajes y de la lectura.....	17
Epístola II. De la elección de amigos	18
Epístola III. Del miedo a la muerte	19
Epístola IV. De la ostentación de la filosofía y de la verdadera filosofía	21
Epístola V . De la verdadera amistad.....	22
Epístola VI. Sobre el verdadero progreso	23
Epístola VIII. A qué trabajos debe dedicarse el sabio.....	25
Epístola IX. De la amistad de los sabios.....	26
Epístola X. De la utilidad de la soledad.....	27
Epístola XI. Cuánto vale la sabiduría para corregir los vicios	28
Epístola XII. De las ventajas de la ancianidad y de la disposición a la muerte	29
Epístola XIII. Cuál deba ser la fortaleza del sabio. No te preocupes de lo futuro	31
Epístola XIV. Cómo se ha de amar al cuerpo.....	32
Epístola XV. De los ejercicios del cuerpo.....	33
Epístola XVI. De la utilidad de la filosofía	34

Epístola XVII. Debe abrazarse sin dilación la filosofía. La pobreza es un bien	36
Epístola XVIII. De las fiestas saturnales y del verdadero contento del sabio.....	37
Epístola XIX. Cuáles son las ventajas de la tranquilidad.....	38
Epístola XX. De la inconstancia de los hombres.....	39
Epístola XXI. De la verdadera gloria del filósofo	41
Epístola XXII. De los consejos. Del abandono de los negocios.....	42
Epístola XXIII. En la filosofía existen verdaderos goces.....	43
Epístola XXIV. Del miedo a lo futuro: de la muerte.....	44
Epístola XXIV. Del miedo a lo futuro: de la muerte.....	45
Epístola XXV. De los peligros de la inquietud. De los goces de la pobreza.....	46
Epístola XXVI. Alabanzas de la vejez.....	48
Epístola XXVII. Solamente en la virtud existe goce verdadero.....	49
Epístola XXVIII. Los viajes son inútiles para la curación del alma..	50
Epístola XXIX. De la oportunidad en los consejos.....	51
Epístola XXX. Debe esperarse la muerte con ánimo tranquilo: ejemplo de Basso	52
Epístola XXXI. Del desprecio a la estimación del vulgo	53
Epístola XXXII. Exhorta a la filosofía.....	54
Epístola XXXIII. De las sentencias filosóficas.....	55
Epístola XXXIV. Alabanza y exhortación a la perseverancia	56

Epístola XXXV. La amistad no existe más que entre los buenos	58
Epístola XXXVI. Ventajas de la tranquilidad: de la opinión del vulgo: del desprecio a la muerte.....	59
Epístola XXXVII. De la fortaleza sometida a la filosofía	60
Epístola XXXVIII. Alaba los discursos breves	61
Epístola XXXIX. De los inconvenientes de las grandes fortunas	62
Epístola XL. De cómo debe ser la elocuencia de los filósofos.....	63
Epístola XLI. Dios reside en el varón justo.....	64
Epístola XLII. Son muy pocos los varones justos	65
Epístola XLIII. De prudentes es vivir como si se estuviese en público...	66
Epístola XLIV. En la filosofía existe la verdadera nobleza.....	67
Epístola XLV. De la inútil sutileza de los dialécticos	68
Epístola XLVI. Juzga y alaba el libro de Lucilio, considerado filosófico....	69
Epístola XLVII. Debe tratarse con indulgencia a los criados.....	70
Epístola XLVIII. De la inutilidad de las discusiones de los sofistas..	71
Epístola XLIX. De la brevedad de la vida, por lo cual debemos abstenernos de lo inútil.....	72
Epístola L. Muchos no conocen sus propios vicios; cuando se conocen, no debe desesperarse de la curación	73
Epístola LI. El sabio debe elegir lugar conveniente para vivir.....	75
Epístola LII. Auxilio necesitan los que buscan la sabiduría: debe elegirse buen guía	76
Epístola LIII. Muchos ignoran sus propios vicios: la filosofía se los	

muestra y sana	77
Epístola LIV. Padece asma; está muy cerca de la muerte y completamente preparado para ella	78
Epístola LV. De la quinta de Vatia: de la ociosidad buena y mala	79
Epístola LVI. En todas partes puede estar tranquilo el sabio y dedicarse al estudio; y, al contrario, el malo está agitado en todas partes	80
Epístola LVII. Los movimientos repentinos del alma no están bajo el dominio del sabio.....	81
Epístola LVIII. Explica cómo dividió Platón todas las cosas que existen.....	82
Epístola LIX. Diferencia entre la voluptuosidad y el regocijo; de la imbecilidad humana	83
Epístola LX. Debe despreciarse lo que desea el vulgo	85
Epístola LXI. Está preparado para la muerte	85
Epístola LXII. Del uso del tiempo	86
Epístola LXIII. No debe llorarse inmoderadamente a los amigos....	88
Epístola LXIV. Alabanza a Quinto Sextio y a los sabios antiguos....	88
Epístola LXV. Opiniones de Platón, Aristóteles y los estoicos acerca de la causa; estas meditaciones levantan el espíritu a las cosas sublimes.....	89
Epístola LXVI. Todos los bienes son iguales; todas las virtudes son iguales	91
Epístola LXVII. Todo bien es deseable	92
Epístola LXVIII. Recomienda el descanso y enseña cómo debe ser este.....	93

Epístola LXXIX. Los viajes frecuentes perjudican a la sabiduría.....	94
Epístola LXX. Puede desearse la muerte cuando es más ventajosa que la vida	95
Epístola LXXI. El sumo bien consiste en lo honesto; todos los bienes son iguales.....	96
Epístola LXXII. Debe abandonarse todo para abrazar la filosofía...	97
Epístola LXXIII. Sin razón se acusa a los filósofos de rebeldes.....	99
Epístola LXXIV. No hay otro bien que lo honesto	100
Epístola LXXV. La filosofía no debe atender a las palabras sino a las ideas	101
Epístola LXXVI. Hasta en la vejez puede aprenderse; prueba de nuevo que no hay otro bien que lo honesto.....	102
Epístola LXXVII. De las naves alejandrinas; de la muerte de Marcelino	103
Epístola LXXVIII. No deben temerse las enfermedades.....	104
Epístola LXXIX. De Caribdis, Scila y el Etna; los sabios son iguales entre sí	106
Epístola LXXX. De la ventaja de la pobreza.....	107
Epístola LXXXI. ¿Debemos ser agradecidos con aquel que después de favorecer perjudica?	108
Epístola LXXXII. Contra la molicie; después contra las argucias de los dialécticos	109
Epístola LXXXIII. Dios examina nuestras almas; sobre las argucias de los estoicos, principalmente acerca de la embriaguez.....	111
Epístola LXXXIV. Se debe leer y escribir alternativamente: qué fruto hemos de obtener de nuestras lecturas.....	112

Epístola LXXXV. El sabio solamente debe experimentar afectos moderados	113
Epístola LXXXVI. De la quinta del Africano y de su baño; del modo de trasplantar árboles.....	114
Epístola LXXXVII. De la frugalidad y el lujo; ¿son un bien las riquezas?	116
Epístola LXXXVIII. Las artes liberales no pueden hacer al hombre bueno ni llevan a la virtud.....	117
Epístola LXXXIX. División de la filosofía; del lujo y la avaricia de su tiempo.....	119
Epístola XC. Alabanza a la filosofía: en ella sola debe fijar su atención el espíritu.....	120
Epístola XCI. Del incendio de Lugdunum (Lyon): reflexiones sobre la muerte.....	122
Epístola XCII. Rechaza a los epicúreos; la voluptuosidad no contribuye a la felicidad	123
Epístola XCIII. No se ha de medir la vida por su duración, sino por sus actos.....	125
Epístola XCIV. ¿Son útiles los preceptos especiales de la filosofía?	126
Epístola XCV. Los preceptos solos no engendran la virtud: necesarias son las máximas generales	127
Epístola XCVI. Debe soportarse todo con paciencia.....	128
Epístola CXVII. Siempre han existido malvados; de la fuerza de la conciencia	130
Epístola CXVIII. No debe confiarse en los bienes exteriores	131

Epístola XCIX. Debemos consolarnos en la muerte de los hijos; no ha de cederse al dolor	133
Epístola C. Juicio acerca del filósofo Fabiano Papirio y de sus escritos ...	134
Epístola CI. De la muerte de Seneción.....	135
Epístola CII. Es un bien la fama después de la muerte.....	137
Epístola CIII. El hombre ha de precaverse principalmente del hombre	138
Epístola CIV. De su enfermedad y cariño a la esposa; los males del ánimo no se curan con viajes; se debe vivir como los varones antiguos y eminentes	140
Epístola CV. De lo que da tranquilidad a la vida.....	141
Epístola CVI. De si el bien es cuerpo. Epístola CVII. Debe robustecerse el ánimo contra lo fortuito y lo necesario	144
Epístola CVIII. De qué manera ha de escucharse a los filósofos	145
Epístola CIX. Si aprovecha el sabio al sabio y de qué manera	147
Epístola CX. Te saludo desde mi casa de Nomentana.....	148
Epístola CXI. Opone la verdadera filosofía a los sofismas.....	149
Epístola CXII. Desespera de corregir a un amigo de Lucilio, viejo en edad y en vicios; ejemplo de la vida	151
Epístola CXIII. Si las virtudes son seres animados; deben despreciarse estas discusiones	152
Epístola CXIV. La corrupción del lenguaje procede de la corrupción de costumbres	153
Epístola CXV. Describe la belleza de la virtud; del excesivo amor a las riquezas.....	155

Epístola CXVI. Deben rechazarse todas las pasiones	156
Epístola CXVII. Si siendo un bien la sabiduría, lo es también el saber	157
Epístola CXVIII. En qué consiste el bien	159
Epístola CXIX. Es rico el que domina sus deseos.....	160
Epístola CXX. Cómo adquirimos el primer conocimiento de lo bueno y lo honesto.....	162
Epístola CXXI. Si todos los animales tienen conciencia de sí mismos	163
Epístola CXXII. Contra los que invierten el orden de la naturaleza ...	164
Epístola CXXIII. Debemos acostumbrarnos a la frugalidad; debemos despreciar a los libertinos.....	165
Epístola CXXIV. ¿Conocemos el bien por sentimiento o por raciocinio?	167
Epílogo. Ejercicios de libertad interior para nuestro tiempo	168

Presentación

Pocas obras han dialogado con la experiencia humana de un modo tan directo y persistente como las Epístolas morales a Lucilio de Lucio Anneo Séneca. Escritas entre los años 62 y 65 d. C., estas cartas condensan el ideario del estoicismo romano en un registro cercano, deliberativo y pedagógico, donde el filósofo no declama desde una cátedra solemne, sino que acompaña a un amigo —Lucilio— en el difícil arte de gobernarse a sí mismo. A través de una prosa sobria y precisa, Séneca convierte la vida cotidiana en materia de reflexión; su propósito no es exhibir erudición, sino forjar un juicio sereno frente a la fugacidad del tiempo, la tiranía de las pasiones y la imprevisibilidad de la fortuna.

La forma epistolar, lejos de ser un artificio literario, cumple una función ética de primer orden. La carta permite un tono de confidencia y exhortación que invita a la autocritica sin humillar, a la corrección sin violencia, a la excelencia sin vanidad. Así, la amistad filosófica —esa conversación continua del alma consigo misma y con los mejores— deviene método de formación. Muchos de los grandes temas de estas epístolas —la administración del tiempo, la firmeza del ánimo, la presencia de la muerte, el valor de la lectura y del silencio, el trato con los semejantes— se presentan como tareas practicables, no como teoremas. La sabiduría, para Séneca, no es un repertorio de definiciones, sino una disciplina de la atención y del hábito.

La presente edición reproduce la clásica traducción directa del latín realizada por Francisco Navarro y Calvo (Madrid, 1884), una de las versiones más influyentes en lengua española. Su castellano de pulcra sobriedad —a veces cercano al giro decimonónico, siempre atento al peso de cada término— ofrece un timbre adecuado para la dicción estoica: austera sin ser árida, clara sin perder densidad conceptual. Acompañada

de apuntes introductorios que contextualizan la obra y su autor, esta traducción conserva el pulso moral de Séneca y la cadencia de un maestro que piensa escribiendo y escribe para que otro piense. Por su antigüedad, la versión se encuentra en dominio público; ello no reduce su valor, antes bien lo pone a disposición de nuevas lecturas y cuidados editoriales.

El conjunto lo componen 124 epístolas numeradas de forma corrida, que recorren un arco temático amplio y orgánico. En las primeras cartas prevalece la gimnasia de la atención: del uso del tiempo, de la lectura de los libros, del verdadero amigo. A medida que avanzamos, la reflexión se interna en la doctrina estoica: la materia y las causas, la providencia, la virtud como fortaleza del juicio, el sabio y sus pruebas. Hacia el tramo final, el tono se vuelve más grave y meditativo: el dolor y su sentido, la paz del ánimo, la cercanía de la muerte, la posibilidad de una alegría sobria que no depende de lo exterior. Leídas en su conjunto, las epístolas forman una pedagogía de la libertad interior.

El lector moderno hallará aquí, más que respuestas cerradas, un método: distinguir lo que depende de nosotros de lo que no; examinar los afectos para que no gobiernen nuestras resoluciones; sostener un trato honesto con los otros y con uno mismo; elegir lecturas que nutran la vida, no el orgullo; aceptar la inconstancia de la fortuna como condición de una constancia más alta del carácter. No hay en Séneca promesa de inmunidad ante el dolor o el infortunio: lo que ofrece es la posibilidad de darles forma con juicio, para no vivir a la intemperie de las impresiones. De ahí su vigencia: en tiempos de prisa, dispersión y ruido, la propuesta de una atención templada y una alegría sobria resulta, a la vez, exigente y liberadora.

Esta edición presenta una reinterpretación y síntesis de las *Epístolas* de Séneca: no es transcripción literal, sino una versión de lectura que reorganiza y condensa pasajes para resaltar líneas temáticas y facilitar el estudio. Se conserva la numeración clásica de las cartas como guía de referencia; se añaden títulos analíticos orientativos y se regularizan mínimos de puntuación y espaciado cuando fue indispensable para la claridad. Las intervenciones se limitan a selección, reordenación menor y supresión de redundancias, sin modernizar el léxico ni alterar el sen-

tido filosófico del original. El objetivo es honrar la letra y el espíritu de la traducción de Navarro y Calvo, ofreciendo una experiencia de lectura clara, fiel en lo doctrinal y explícita en sus criterios editoriales.

Sugerimos un doble itinerario. Quien se acerque por primera vez puede leer las epístolas en orden, dejando madurar los motivos que reaparecen: tiempo, muerte, amistad, lectura, serenidad. Quien regrese, en cambio, puede practicar una lectura temática: sobre la firmeza del ánimo (cartas 65, 66 y 71), sobre el dolor (78), sobre el trato con los demás (47), sobre la brevedad de la vida y la urgencia de vivir con juicio (1 y afines). Ambas vías convergen en el mismo ejercicio: pasar de la lectura a la vida, de la comprensión a la práctica, del concepto a la costumbre.

Nacido en Corduba a inicios del siglo I, Lucio Anneo Séneca (ca. 4 a. C.–65 d. C.) fue retórico, senador y escritor. Su vida discurre entre la vocación filosófica y las exigencias de la política, con etapas de destierro y de influencia en la corte de Nerón. Esa tensión entre prudencia pública y exigencia moral enmarca una obra que rehúye la teoría vacía y busca formar el carácter en tiempos de inestabilidad cívica. Su muerte forzada, tras una conjuración fallida, ha sido leída como prueba de coherencia estoica y como documento de su época; sea cual sea el juicio histórico, su legado permanece: una psicagogía del carácter que conjuga gobierno de los afectos, trato humano con los semejantes y suficiencia material como condición de libertad interior.

No hay en estas páginas una moral de máximas severas, sino una invitación a la reforma posible. Séneca sabe que el ideal de sabiduría supera nuestras fuerzas, pero también que nadie se hace bueno por azar. Por eso sus cartas no concluyen con la última línea: prosiguen en el ánimo de quien las lee y decide ejercitarse. Si este volumen contribuye a tal ejercicio —a intensificar la atención, a templar el juicio, a ensanchar la amistad consigo y con los otros—, habrá cumplido su propósito.

Dr. Jorge Fymark Vidovic López

<https://orcid.org/0000-0001-8148-4403>

Director Editorial

<https://www.edicionesclio.com/>

Epístola I

De los viajes y de la lectura

Por lo que me escribes y por lo que oigo, concibo buenas esperanzas de ti: no corres, no cambias frecuentemente de lugar. Esta agitación solamente es propia de ánimos enfermos. Creo que la primera señal de mente sólida es poder pararse y demorarse consigo mismo. Pero ten cuidado, no sea que la lectura de tantos autores y de todo género de libros tenga algo de vago e inestable. Conviene detenerse y nutrirse de ciertos ingenios si queremos obtener de ellos algo que se adhiera sólidamente a nuestro ánimo. El que está en todas partes no está en ninguna. Los que viajan sin cesar tienen muchos huéspedes y ningún amigo. Así ocurre necesariamente a los que no se fijan en ningún autor y pasan ligeramente por todas las materias.

No aprovecha la comida ni nutre al cuerpo si se toma y se devuelve en seguida. Nada perjudica tanto a la curación como el continuo cambio de remedios. No se cicatriza la herida mientras se están ensayando en ella medicamentos; no arraiga el árbol que se trasplanta con frecuencia, ni existe nada tan saludable que aproveche con pasar solamente. La multitud de libros disipa. Cuando no se pueden leer todos los que se tienen, basta tener los que pueden leerse. Pero me dirás: —quiero leer ahora este, ahora aquel—. De estómago cansado es querer probar muchos manjares, que, siendo varios y diversos, perjudican y no alimentan. Lee siempre autores afamados, y si te ocurre leer otros, vuelve a los primeros. Atesora diariamente algo contra la muerte y demás miserias, y cuando hayas recorrido muchas cosas, elige una para digerirla bien aquel día. Esto hago yo, y me fijo siempre en algo de lo mucho que leo.

He aquí lo que he encontrado hoy en Epicuro (porque suelo penetrar en el campo enemigo, no como tráfuga sino como explorador): «Cosa muy honesta es —dice— la pobreza regocijada.» Pero si es regocijada, no es pobreza; porque no es pobre el que tiene poco, sino el que desea más de lo que tiene. ¿Qué importa poseer mucho dinero, granos,

rebaños y rentas, si se ambiciona el bien de otro y si se estima en mucho más lo que se desea tener que lo que se posee? Preguntas cuál es el límite de la riqueza. El primero es tener lo necesario, y el segundo, lo suficiente.

Adiós.

Epístola II

De la elección de amigos

Me escribes que has entregado unas cartas para mí a un amigo tuyo, y me encargas que nada le diga de lo que te atañe, porque así acostumbras a obrar con él. En la misma carta lo confiesas y lo niegas por amigo. Supongo que has usado la palabra como suele hacerse, y que le llamas “amigo” del mismo modo que llamamos “hombres honrados” a quienes aspiran a dignidades, o “señor” al que encontramos cuando no recordamos de inmediato su nombre. ¡Pase por esto! Pero si tienes un amigo en quien no confíes tanto como en ti mismo, o te engañas profundamente, o desconoces la fuerza de la verdadera amistad. Examina todas las cosas con tu amigo, pero, antes que nada, examínalo a él. Después de hacer la amistad, todo debe creerse; antes de hacerla, todo debe deliberarse. Hay quienes, invirtiendo el orden y contra el precepto de Teofrasto, examinan después de amar, y dejan de amar cuando han examinado. Medita largamente si debes recibir en tu amistad a alguien; y cuando hayas resuelto hacerlo, recíbelo con el corazón abierto y háblale con tanta confianza como a ti mismo.

Vive, sin embargo, de tal manera que no hagas nada que no puedas decir a tus propios enemigos; pero, salvo ciertas cosas que la costumbre ha hecho secretas, debes comunicar a tu amigo todos tus pensamientos y todos tus cuidados. Harás fiel a tu amigo si le consideras fiel. El temor a ser engañado despierta el deseo de engañar, y parece que se concede derecho a la falta a aquel a quien se supone capaz de cometerla. ¿He de contener mis palabras en presencia de mi amigo? ¿Por qué no he de considerarme a solas cuando estoy con él? Hay personas que cuentan a todo el mundo lo que solo debían confiar a los amigos, y descargan lo que les oprime en los oídos del primero que encuentran; otras, por el contrario,

se ocultarían de buen grado a sí mismas y no se atreven a descubrirse ni a sus mejores amigos: en su interior encierran todos sus secretos. Es necesario evitar ambos extremos; tan vicioso es confiar en todos como no confiar en ninguno: el primero es más honesto, el segundo más seguro.

Del mismo modo reprenderías tanto a quien se agita continuamente como a quien permanece en perpetuo reposo; porque, a decir verdad, la actividad que se agita tumultuosamente no es sino comeción de un espíritu inquieto; y el reposo que no puede soportar ninguna agitación no es quietud, sino flojedad y languidez. Graba en tu memoria esto que leí en Pomponio: «Hay personas que se han hundido tanto en la oscuridad, que toda luz les parece turbación.» Estas dos cosas deben alternarse: el trabajo cuando se ha descansado, y el descanso después de trabajar. Consulta a la naturaleza y te dirá que ha hecho el día y la noche.

Adiós.

Epístola III

Del miedo a la muerte

Persevera como has comenzado, y apresúrate cuanto puedas a fin de que goces largo tiempo del placer de ver tu ánimo dulcificado y ordenado. Gozarás también mientras lo dulcificas y ordenas; pero es muy distinto el placer que brota de la contemplación de un ánimo espléndido y puro de toda mancha. Recuerdas, sin duda, el gozo que experimentaste cuando, abandonada la pretexto, vestiste la toga viril y te presentaron en el foro; pues gozo mucho mayor te prometo cuando, desechada la debilidad de los niños, la filosofía te dé la fuerza de los hombres. Verdad es que no somos niños ya, pero aún retenemos algo de puerilidad; y lo que es peor, tenemos la autoridad de los ancianos con los defectos de los niños, y de los niños de cuna: aquéllos se asustan de cosas leves, éstos de lo falso, y nosotros de unas y de otras. Aplica esto ahora, y conocerás que hay ciertas cosas que son tanto menos de temer cuanto que nos quitan muchos motivos de temor. Nunca es grande el mal cuando es el último que debe llegar. ¿Llega a ti la muerte? De temer sería, sin duda, si pudiese

permanecer contigo; pero es indispensable que no llegue o que pare. — Dificil es, me dirás, acostumbrar el ánimo al desprecio de la vida. — ¿No ves que diariamente se la abandona por causas frívolas? Uno se ahorca a la puerta de su amiga; otro se precipita desde el tejado porque no puede soportar más tiempo a un amo indigesto; aquél se clava la espada en el vientre por no volver al punto de donde se había escapado. ¿No crees que puede hacer la virtud lo que hace poderosa preocupación? No puede tener vida tranquila quien solamente piensa en prolongarla y cuenta entre sus bienes más grandes el número de cónsules que ha visto. Piensa con frecuencia en todo esto, para disponerte a abandonar libremente la vida que la mayor parte abrazan de la misma manera que abrazan las espigas y los abrojos aquellos a quienes arrastran las aguas de un torrente.

Nadie se contiene una vez lanzado, ni cuida de regular su temor por lo que es efectivamente verdadero. Cedemos a las primeras versiones; nos asustamos de lo dudoso como si fuese verdadero; no tenemos circunspección, y de la sospecha pasamos rápidamente al temor. Me avergüenza hablarte de esta manera y querer curarte con tan débiles remedios. Si alguno dijese: «Quizá no se realizará esto», di tú: «¿Y aunque se realizase?» Veremos si se realiza, y tal vez sea en beneficio mío; en todo caso, mi muerte honrará mi vida. La cicuta hizo grande a Sócrates; si quitas a Catón el puñal que le conservó la libertad, le cercenarás considerable parte de su gloria. Pero empleo demasiado tiempo en exhortarte, cuando solamente necesitas ser advertido. No fuerzo tu inclinación porque sé que has nacido para las cosas de que te hablo. Utilízalas, pues, para cultivar y aumentar los bellos talentos que posees. Mas no puedo terminar esta carta sin imprimirla con el sello —esto es, confiándote algún pensamiento excelente para que te lo lleve—:

«El necio, además de sus defectos, tiene el de comenzar constantemente a vivir.»

Considera lo que esto significa, mi buen Lucilio, y comprenderás cuán vergonzosa es la ligereza de esas personas que diariamente cambian de manera de vivir y traman nuevos designios cuando se encuentran ya en sus últimos días. Representate a cada hombre en particular: encontrarás ancianos que piensan aún en los honores, los cargos, el tráfico y

los lejanos viajes; ¿y qué cosa existe más vergonzosa que un anciano que comienza a vivir? Esta sentencia —de las más secretas y menos conocidas de Epicuro— es de aquellas que me he permitido alabar y adoptar.

Adiós.

Epístola IV

De la ostentación de la filosofía y de la verdadera filosofía

Me alegra y apruebo tu constancia en el estudio y el cuidado con que buscas mejorar cada día, prescindiendo de lo demás. No solo te exhorto: te ruego que perseveres. Pero evita parecer filósofo por vanidad y no por virtud. No imites a quienes ostentan señales externas —aspecto adusto, cabellos largos, barba descuidada, desprecio afectado del dinero o un lecho en el suelo— como si la sabiduría consistiera en singularidades visibles. El mero nombre de filósofo ya atrae miradas; ¿para qué apartarnos además de las costumbres comunes? Procuremos que lo externo coincida con el pueblo y que lo interno no se le parezca en nada. Que la toga no sea ni suntuosa ni sórdida; que nuestra mesa no busque oro cincelado, pero tampoco crea virtud en privarse de todo metal. Vivamos mejor, no “distinto”; de otro modo, ahuyentaremos a quienes queremos corregir, porque temerán imitarnos en todo si han de imitarnos en algo. La filosofía, antes que nada, forma el sentido común y regula los deberes de la vida civil; nos apartaría de su oficio si nos separa del trato humano y de la ciudad. No convirtamos en ridículo lo que debe hacernos admirables: vivir según la naturaleza no es mortificar el cuerpo ni complacerse en inmundicias, ni alimentarse con viandas repugnantes; tan necio es buscar exquisiteces como evitar por sistema lo común y barato.

Acostúmbrate, eso sí, a la sobriedad que libera. Prueba, algunos días, a retirarte y familiarizarte con la indigencia: agua para beber y polenta o pan de cebada para comer. No es agradable, pero es gran satisfacción contentarse con lo que la fortuna más adversa no puede arrebatarte. Así se embotan

sus dardos: si abrazas voluntariamente lo que otros apenas soportan por fuerza, te haces invulnerable. Ten, pues, comercio con la pobreza: no te prohíbo poseer, te pido poseer sin inquietud, convencido de que puedes vivir dichoso sin tus bienes y teniéndolos siempre por cercanos a perderse.

Mide también tu seguridad por lo poco que dependes de lo externo. Evita, cuanto puedas, el odio, la envidia y el desprecio: es difícil equilibrio, porque temiendo la envidia puedes caer en menosprecio, y huyendo de sobresalir puedes mostrar que cualquiera puede ponerte bajo sus pies. La prudencia consiste en no pedir lo que enciende competencias, en no poseer lo que tienta a quitarte, y en que, si te despojan, el botín sea escaso. Refúgiate en la filosofía: corrige en ti los vicios antes que censurar los ajenos; que tu vida no parezca un reproche a las costumbres públicas. Saber sin pompa y sin despertar envidia: he aquí el camino.

Adiós.

Epístola V

De la verdadera amistad

Comprendo, querido Lucilio, que no solo me mejoro, sino que me transformo. No digo con esto que nada quede en mí que no necesite cambio: ¿cómo no va a haber todavía mucho que corregir, reformar y perfeccionar? Es signo de adelanto reconocer defectos que antes pasaban inadvertidos. A algunos enfermos se les felicita cuando comienzan a sentir la enfermedad. Quisiera comunicarte este cambio repentino que he experimentado; entonces estaría seguro de esa amistad verdadera que la esperanza, el temor o el interés no alcanzan a alterar: esa amistad por la cual los hombres mueren, y con la cual también se muere. Te presentaré muchos que no carecieron de amigos, sino de amistad; pero eso entre nosotros no puede suceder.

No es en los banquetes ni en los saludos donde se prueban los amigos; la mayor desgracia del que ocupa altos cargos y posee grandes bienes es rodearse de quienes ama él, sin que ellos le amen a él. Confía tus beneficios a quien pueda convertirse en amigo, no a quien solo se haga deudor; que la

liberalidad, cuando no discierne, engendra más bien enemigos que gratitud. Atiende, por tanto, menos a lo que das que a quién se lo das.

La amistad es comunidad de vida y de bienes del espíritu: vivimos en común. No puede estimarse dichoso el que todo lo refiere a sí; es necesario vivir para otro, si quieres vivir para ti. La amistad así entendida sostiene en la adversidad, temple la prosperidad y nos hace mejores, porque obliga a que nuestras palabras y nuestros hechos concuerden. La filosofía enseña a obrar, no a hablar: pide que la conducta confirme el discurso y que el hombre sea igual a sí mismo.

Examínate, pues, y comprueba tus progresos no por frases estudiadas, sino por la firmeza del ánimo y el debilitamiento de las pasiones. Impón a tu vida una regla, y obsérvala sin doblez. Evita la fluctuación que hoy exalta la virtud y mañana la desdena; el amigo verdadero aborrece la inconstancia porque destruye la confianza. Quien busca muchos conocidos pierde el secreto de la intimidad; quien se ofrece entero a uno solo, lo gana todo.

Si llegase la prueba —y ojalá no llegue—, que tu amigo te encuentre dispuesto no a discursos, sino a servicios; no a promesas, sino a presencia. Que pueda decir de ti lo que tú de él: “Hemos aprendido a vivir juntos; sabremos, si llega el extremo, morir el uno por el otro.” En tal alianza no hay cálculo, porque la cuenta se hizo al principio: se entregó el ánimo.

Adiós.

Epístola VI

Sobre el verdadero progreso

Comprendo, querido Lucilio, que no solo aprovecho, sino que me transformo. No te digo con esto que nada quede en mí que no necesite corrección; al contrario, *señal de adelanto es ver los defectos que antes no veíamos*. Hay enfermos a quienes se felicita cuando empiezan a sentir su enfermedad. Así también el espíritu progresa cuando reconoce lo que

ha de enmendar y ordena su vida, no sus palabras. La filosofía es arte de vivir, no aparato para mostrarse al pueblo; forma el ánimo, regula los deberes, gobierna la casa y la ciudad.

Más aprovecha el trato de un varón excelente que muchos silogismos. De Sócrates aprendieron sus discípulos más por su convivencia que por su doctrina; y a Epicuro le formaron Metrodoro, Hermarco y Polieno viviendo con él, no coleccionando máximas. Rodéate, pues, de un modelo presente: propónte a Catón si te parece más austero, a Lelio si te place lo templado; compón de ese ejemplo una imagen del alma y del rostro, y míralo a cada paso para consejo y freno. Lo malo no se corrige sin regla.

No te guardo este provecho para mí solo: aprendamos para nosotros y para otros; *así nos seremos mutuamente útiles*. Quien de veras progresa no busca aplauso, sino testigo; y la prueba del adelanto no está en hablar bien, sino en querer el bien con constancia, en ser el mismo cuando le miran y cuando no.

Evita la vana erudición que repite voces ajenas. Una cosa es recordar, otra saber: el que depende siempre del maestro no se atreve a obrar por sí. Usa de los antiguos como guías, no como amos; si hallas camino más corto hacia la verdad, tómalo. Nadie se ha adueñado de la verdad; queda mucho por encontrar para los que vendrán.

Procura que tu discurso sea imagen de tu vida: ni precipitado ni afectado; corriente continua, no torrente. Lo que busca la verdad ha de ser sencillo y sin adornos; lo que solo quiere arrastrar a la multitud se desvanece al primer examen. Modera la voz y el ánimo; quien no se gobierna a sí, ¿cómo gobernará a otros?

Y ahora, para pagarte la merced de tus cartas, te diré el pensamiento de Hecatón que hoy me agradó: «¿Preguntas qué he adelantado? Ser amigo mío.» Mucho ha adelantado quien ha llegado a serse amigo; ya nunca estará solo, y —tenlo presente— ese amigo de sí lo es también de todos.

Adiós.

Epístola VIII

A qué trabajos debe dedicarse el sabio

Procura, Lucilio, que todo tu esfuerzo tenga un fin claro y conforme a la razón; no te disipes en ocupaciones que halagan y distraen, sino en aquellas que forman el ánimo y lo ponen a salvo de la fortuna. Hay trabajos que cansan sin aprovechar: multiplican sudores, no virtudes. El sabio no huye del esfuerzo, lo elige; pero elige el que corrige los vicios, fortalece la constancia y hace la vida más libre. Nada hay tan servil como vivir pendiente de lo externo: riquezas, aplausos, cargos. Quien se ejercita para depender menos, cada día posee más de sí mismo.

Ordénate, por tanto, ejercicios sobrios y constantes. La lectura, no por la cantidad sino por la calidad; la meditación diaria, no para oscurecer el ánimo, sino para enderezarlo; el diálogo con un autor grande, no para coleccionar sentencias, sino para aplicarlas. Acompaña a esto pruebas moderadas del cuerpo: temple el deseo, soporta el frío y el calor, acorta el sueño cuando sea menester; no para buscar fama de austero, sino para probar que puedes. Así sabrás que tu paz no depende de la mesa, ni del lecho, ni del techo.

Evita, en cambio, los trabajos que solo te hacen espectáculo: el ruido, la concurrencia vana, la ambición de parecer ocupado. Muchos se fatigan para ser vistos; ninguno se hace mejor por eso. El sabio trabaja *hacia adentro*: vigila sus pensamientos, endereza su juicio, se ejercita en decir poco y en callar a tiempo. Aprende a estar contigo sin tedio: quien no se soporta a solas, nunca será compañero seguro para otro.

Guárdate también de la erudición sin regla: distrae, no edifica. El estudio ha de dejar fruto visible en la vida; si al cabo del día no eres más manso con los tuyos, más justo en tus dictámenes, más templado ante la pérdida, has trabajado mal. En lo demás, es preferible avanzar poco y firme que correr sin dirección. Pon a tus jornadas un sello: una sentencia, una máxima breve, una resolución concreta que puedas cumplir.

El mejor trabajo, por último, es obrar el bien: examinar dónde puedes ser útil, a quién levantar con una palabra, a quién corregir con un

ejemplo, a quién socorrer con prudencia. Nuestro ejercicio mayor es la humanidad. Lo demás —los papeles, las voces, los honores— es viento.

Adiós.

Epístola IX

De la amistad de los sabios

Preguntas si acierta Epicuro al censurar a quienes dicen que el sabio, bastándose a sí mismo, no necesita amigos. El debate nace de su crítica a Stilpón y a los que ponen el sumo bien en la apatheia. Conviene traducirla no como impaciencia, que sugiere incapacidad de sufrir, sino como ánimo invulnerable o superior al padecimiento: para nosotros el sabio siente los golpes y los vence; para ellos, no los siente. Coincidimos, eso sí, en que el sabio está contento consigo mismo, aunque le agrada tener amigo, vecino y compañero.

Esa suficiencia no es capricho: si una desgracia le arrancara una mano u ojo, el sabio se contenta con lo que queda; no desea lo que falta, aunque celebraría que nada faltase. Se basta a sí mismo no porque rehúya la amistad, sino porque puede sobrellevar su pérdida y, estando en su mano, reponerla en seguida.

De aquí la máxima estoica: el sabio quiere amigos, aunque no los necesita para ser dichoso. El sabio no carece de nada, y, sin embargo, necesita muchas cosas. De esto se sigue que, aun contento consigo, desea tener amigos. Y si la fortuna lo dejara sin ellos, vivirá reconcentrado en sí, como Júpiter en los interregnos del mundo, haciéndose compañía con su pensamiento.

Sirve de emblema Stilpón: tras ver arrasada su ciudad y perder mujer e hijos, respondió a Demetrio Poliorcetes: “Llevo conmigo todos mis bienes”, esto es, justicia, prudencia, templanza y la resolución de no estimar bien lo arrebatable. Tal entereza muestra que es más fácil vencer un pueblo que a un hombre. Y aun Epicuro, que lo reprende, concede: “Quien no cree completos sus bienes es miserable, aunque posea la tierra entera.”

¿Cómo volver a tener amigos? Con prisa de sembrador. Hecatón lo resume así: “Te daré un secreto para que te amen sin hechizos: ama, si quieres ser amado.” Átalo añadía que hacer un amigo es aún más gustoso que tenerlo, como goza el pintor mientras pinta. El sabio, aunque se baste, ejercita la amistad para no dejar ociosa una virtud tan grande; no por cálculo de auxilios, como quiere Epicuro, sino por inclinación noble.

Conclusión: solo el sabio está de veras contento consigo, y por eso está mejor dispuesto para la amistad. La multitud finge felicidad; el sabio no la declama, la posee. Solo es feliz quien se cree feliz, no quien lo proclama.

Adiós.

Epístola X

De la utilidad de la soledad

Ten por cierto que no cambio de opinión: huye de las muchedumbres, huye de los pocos, huye hasta de uno solo. No siempre hay con quién comunicar sin daño; prefiero incluso que te quedes contigo mismo, si has de elegir. La soledad es útil cuando el ánimo está gobernado; si no, se vuelve peligrosa.

Se cuenta de Orates, discípulo de Stilpón, que al encontrar a un joven paseando aislado le preguntó qué hacía tan solo. «Hablo conmigo mismo», respondió; y Orates replicó: «Procura no encontrarte en mala compañía.» Vigilemos, pues, la conversación interior: en horas de turbación la soledad enardece la cólera, exagera la avidez y da vuelo a la temeridad; sin testigos, uno se traiciona a sí mismo.

Tanto espero de ti —mejor dicho, tanto me prometo— que no hallo con quién debas conversar más que contigo mismo. Repaso lo que has dicho con energía y generosidad y me alegra ver que puedes habitar contigo sin tedio. Así entendida, la soledad no aísla: corrige, compone y fortalece el juicio para que, cuando vuelvas al trato humano, no te lleve el tumulto, sino tu regla.

Adiós.

Epístola XI

Cuánto vale la sabiduría para corregir los vicios

He hablado con tu amigo, que me ha parecido de buena índole; la conversación que sostuvo conmigo desde el primer momento me hizo conocer su excelente corazón, ingenio y capacidad. A pesar de hablarme casualmente y sin preparación, me dio muestras de lo que podrá hacer si persevera. Nada revela tanto la entraña de un ánimo como su modo de hablar en lo imprevisto y su continencia en lo que calla. Por eso le aconsejé que se ejercitara en constancia y en rectitud de intención, y que no mostrara su adelanto en palabras, sino en costumbres: la sabiduría, si es verdadera, corrige, contiene y endereza.

Hay, sin embargo, en él —como en muchos jóvenes— cierta prontitud al rubor. No lo lloames defecto: suele ser indicio de buena naturaleza. No nace de vicio, sino de modestia; es como un pudor visible que acude al rostro para defender la inocencia antes de que la lengua hable. No pretendas arrancarlo de raíz; sería despojarse de un adorno de las almas bien nacidas. Modéralo, sí; extinguirlo, no. Porque hay cosas que el arte suaviza, pero no destruye; la naturaleza, aun en los más fuertes, recuerda lo que tienen más débil. Entre estas debilidades está el rubor, que sorprende también a varones graves. Aparece más en los jóvenes —por la sangre más caliente y el cutis más fino—, pero no deja por eso de alcanzar a la ancianidad.

Conozco hombres muy resueltos a quienes no tembló jamás la constancia y, sin embargo, apenas pudieron contener el color del rostro en ciertos trances. Sila se encendía cuando se irritaba; nada era tan fácil de conmover como el semblante de Pompeyo, que a menudo se ruborizaba en compañías particulares y aun en asambleas públicas. Recuerdo que Fabiano se ruborizó al comparecer como testigo ante el Senado, y ese pudor le sirvió admirablemente. No fue flaqueza de ánimo, sino novedad del asunto: a veces, sin quedar cohibido el hombre, se siente conmovido cuando la naturaleza está dispuesta a ello.

De otra laya es el temor servil que nos hace depender del juicio ajeno; ése sí conviene vencerlo. Nada aprieta tanto el ánimo como vivir mirando alrededor para ver quién mira. Quien ha aprendido a reveren-

ciar su propia razón permanece igual ante espectadores y ante paredes desnudas. Mide a los hombres por lo que son, no por lo que ocupan; cuando las fasces pasan, pasa con ellas el miedo de los que solo son grandes cargados de adornos. El sabio se hace invulnerable no volviéndose de piedra, sino entendiendo lo que debe estimar.

Para lo demás, recuerda que los avances verdaderos de la filosofía se ven en la vida privada y pública: regula los deberes, gobierna la casa, ordena la ciudad interior. No hace al hombre singular por fuera, sino mejor por dentro. No busques, pues, convertir en espectáculo tu progreso; trabaja hacia adentro, para que tus obras hablen por ti y tu ánimo esté dispuesto a todo buen consejo, tanto cuando te miran como cuando estás solo.

Y, como acostumbro, acompaño esta carta con un pequeño regalo: te remito lo que he leído en Atenodoro. «Cree que estarás libre de todo deseo cuando hayas llegado al punto de no pedir a Dios nada que no puedas pedirle en público.» ¡Qué locos son los hombres de hoy! Dirigen a Dios plegarias vergonzosas; por eso las hacen en voz baja; si alguien aplica el oído, callan en el acto, y lo que no se atreven a decir a un hombre se atreven a decirlo a Dios. Cuida, pues, de que no haya que decirte: vive con los hombres como si Dios te mirase; habla con Dios como si los hombres te oyesen.

Adiós.

Epístola XII

De las ventajas de la ancianidad y de la disposición a la muerte

Adondequiera que miro encuentro señales de mi edad. Fui a mi casa de campo y me quejé del gasto en reparaciones; el mayordomo respondió que no era culpa suya, sino vejez de la casa. Yo la edificué. Si piedras de mi tiempo están ya gastadas, ¿qué me sucederá a mí? Aproveché la ocasión para reprenderle, más por corregirme que por culparle: conviene que el ánimo aprenda a ver con serenidad en las cosas ajenas el aviso de su propia condición.

La vejez, si se la entiende, no es un naufragio, sino un puerto. Nos libra de pasiones violentas, acalla el ímpetu de los deseos, vuelve más templada la ambición de honores y ganancias. Disminuye fuerzas del cuerpo, pero —si nos gobernamos— aumenta la autoridad del juicio. Se gana tiempo cuando se pierde prisa. No le pidamos a los años lo que corresponde a la juventud; pidámosles, más bien, sosiego, medida y el arte de desprender. La edad avanzada no impide vivir bien; enseña a hacerlo con menos instrumentos.

Piensa que la naturaleza, al darnos más años, no nos obliga a llevar más cargas, sino a elegir mejor cuáles. Has de ejercitarte en preferir lo necesario a lo superfluo, en distinguir uso de ostentación, provecho de ruido. No te propongas parecer joven; propónte ser dueño de ti. El cuerpo pide con más razón cuidados sobrios; el espíritu, leyes más firmes. Sustrae tiempo al estruendo del foro y a las vanidades; aplícalo a aprender, a recordar lo aprendido, a conversar contigo y con los mejores. La ancianidad es maestra si el discípulo no falta.

No te engañe, sin embargo, la dulzura del reposo: el ocio sin disciplina degenera. Ordena cada día un pequeño trabajo del cuerpo —según tus fuerzas— y uno mayor del alma. Aprende a contentarte con poco; así sabrás que nada te falta. Quien ha probado la sobriedad no teme la pobreza; el que solo cuenta con lo exterior envejece sin aprender a vivir. No midas la vida por longitud, sino por rectitud.

Antes de ser viejo pensaba en vivir bien; ahora que lo soy, pienso en morir bien, y morir bien es morir sin pesar. No hagas nunca nada contra tu voluntad: lo que ha de ser ocurrirá infaliblemente, y la necesidad se siente en quien resiste, no en quien consiente. Por eso digo que, sometiéndose voluntariamente a lo mandado, se evita lo más rudo de la obediencia: hacer lo que no se quiere. Dispongamos, pues, el ánimo a aceptar lo que suceda y, sobre todo, a que no le entristezca la idea del fin. Preparativos para la muerte antes que para la vida: los de la vida son muchos y avivan la avidez; los del fin son pocos y serenan. No son los días ni los años los que persuaden de haber vivido bastante, sino el juicio. Yo, caro Lucilio, he vivido bastante y espero satisfecho la muerte.

Adiós.

Epístola XIII

Cuál deba ser la fortaleza del sabio. No te preocupes de lo futuro

Sé que tienes mucho valor. Antes de que te diese saludables consejos para contrarrestar las adversidades, confiabas bastante en ti mismo contra los reveses de la fortuna. No me extraña: quien puede lo más, puede lo menos. ¿Qué es lo más? Vencerse a sí mismo. No hay enemigo más poderoso. Quien ha vencido a los deseos, a los temores y a las esperanzas desordenadas, ese es verdaderamente superior a la fortuna.

Pero quiero que tu firmeza no sea altanera ni obstinada, sino tranquila y moderada. La verdadera fortaleza no consiste en el desprecio fingido, sino en la constancia del ánimo. No hay que buscar los peligros para parecer valiente, sino soportarlos cuando llegan. Quien va al encuentro de los males sin necesidad, los provoca; quien los teme antes de tiempo, los sufre dos veces. La sabiduría no teme ni desea; aguarda todo con igualdad de ánimo, porque sabe que lo que sucede ha de suceder.

No te inquietes por lo que puede venir, ni confíes demasiado en lo que posees. La fortuna no promete lo que cumple, ni cumple lo que promete. Todo lo que te da, lo da para probarte; y si te lo quita, es también para probarte. No se puede perder lo que no se posee verdaderamente; el bien es propio solo cuando está en el alma. El sabio no se queja de los dioses ni de los hombres; no imputa a nadie sus males, porque los espera de antemano y los lleva con firmeza cuando llegan.

He oído decir que un piloto hábil no teme la tempestad, aunque teme por sus compañeros. Así el sabio: no ignora los males, pero los desprecia. La pobreza, el dolor, el destierro, la muerte, no son males si se los sufre con virtud. Lo que nos hiere no es el golpe, sino la cobardía. Ninguna cosa es temible para quien la entiende, porque ha aprendido que todos los males son pasajeros, y que el alma, cuando se fortalece, se basta a sí misma.

Ejercítate, pues, en no lamentar los males antes de que lleguen. No te atormentes con suposiciones ni te fatigues con deseos. Si quieres estar seguro contra la fortuna, vive como si ya te hubiera quitado lo que puede

quitar. Así, cuando venga la pérdida, te hallará preparado. La vida no es más dichosa por ser larga, sino por ser libre del temor.

Recuerda que la necesidad no oprime al hombre libre, porque por todas partes se abren caminos cortos y fáciles a la libertad. No hay esclavitud más dura que la del alma temerosa, ni libertad más alta que la del espíritu que desprecia los accidentes. El sabio vive contento consigo, espera serenamente el fin, y no se fatiga en calcular lo incierto.

Adiós.

Epístola XIV

Cómo se ha de amar al cuerpo

Confieso que es natural en nosotros el amor a nuestro cuerpo; confieso que lo tenemos en tutela. No le niego indulgencia, pero niego que le seamos esclavos. Conviene cuidarlo como cosa confiada, no como cosa propia; porque quien ama el cuerpo con exceso se vuelve su siervo, y en defensa de lo que teme perder, se hace temeroso, sospechoso y servil. Quien lo estima en lo que vale, lo atiende con moderación: lo alimenta sin delicadeza, lo viste sin lujo, lo conserva sin desvelo.

No le concedas a tu cuerpo lo que te pida con demasía. Es buen siervo y mal señor. Cuanto más le des, más te exigirá; cuanto más lo complazcas, más te esclavizará. Hazle sentir la obediencia, no la tiranía. Que sepa que todo lo que recibe lo debe a la razón, no a la sensualidad. No hay peor enfermedad que la del cuerpo mimado: se enferma de ocio, de abundancia y de cuidados. El remedio de todos sus males está en la sobriedad.

Nada puede ofendernos de la fortuna si nos contentamos con poco. El pan y el agua bastan para calmar el hambre y la sed. Si la naturaleza se satisface con lo necesario, ¿por qué el lujo se queja con lo superfluo? El cuerpo pide poco, el alma desordenada pide infinito. La pobreza, para quien está conforme con ella, es riqueza segura. Nadie es pobre cuando puede vivir como quiere, y el sabio quiere lo que la naturaleza le concede.

Vive, pues, como si fueras huésped de tu cuerpo: cuídalo mientras se te confía, pero prepárate a dejarlo sin dolor cuando te sea pedido. Cuanto más libre te sientas de su posesión, más dueño serás de ti. Quien se aferra al cuerpo teme la muerte; quien lo mira como alojamiento temporal, la espera con serenidad. El sabio sabe que la vida no se pierde cuando se entrega a la naturaleza, sino cuando se teme perderla.

Ama, en suma, tu cuerpo como al instrumento de tus virtudes, no como a su señor. Haz que te sirva para obrar el bien, para aprender, para resistir, para perseverar. No vivas para él, sino con él; y, cuando llegue el momento de separarte, recuerda que todo lo que tienes de mortal no es tuyo. El alma es libre: todo lo demás es alquiler.

Adiós.

Epístola XV

De los ejercicios del cuerpo

Costumbre fue de los antiguos, y aun se conservaba en mis tiempos, decir al comenzar las cartas: “Si estás bueno, todo va bien; yo estoy bueno.” Con igual razón podemos decir nosotros: “Si filosofas, todo va bien.” Porque en último término, ahí está la salud; sin eso, el espíritu está enfermo. El cuerpo mismo, aunque robusto, lo es a la manera de los furiosos y frenéticos. Por eso cuida ante todo de conservar aquella salud; después atiende a ésta otra, que no te costará gran trabajo si quieres conservarte bien. Paréceme, querido Lucilio, necia ocupación e impropia de hombres de letras ejercitar los brazos, engrosar el cuello y robustecer los riñones: por mucho que fortifiques tus miembros, nunca igualarás en peso y fuerza al buey; además, la obesidad sofoca el ingenio y lo hace pesado. Reprime, pues, cuanto puedas al cuerpo y da latitud al espíritu.

Quienes se entregan a ejercicios violentos se someten a muchas incomodidades: el exceso de trabajo agota el ánimo, incapacita para la aplicación intensa y el estudio serio; y el peso de las viandas, que estos ejercicios parecen exigir, impide la sutileza. Ves también que los esclavos que enseñan tales ejercicios no hacen otra cosa que beber y untarse de aceite,

y creen haber empleado bien el día cuando han sudado mucho y bebido tanto vino como sudor han derramado. Beber y sudar es vida de enfermo. Existen, en cambio, ejercicios breves y tranquilos que desarrollan el cuerpo sin ocupar demasiado tiempo, cosa que debe tenerse muy en cuenta.

Ejemplos: la carrera; los movimientos de manos con peso; el salto arriba o a distancia; o el llamado saliano, o, hablando con más libertad, “de batán”. Elige de estos ejercicios el que más te agrade y el uso te lo hará fácil. Pero, sea cual sea el que elijas, vuelve pronto del cuerpo al espíritu y ejercítalo día y noche. Hacerlo así no cuesta mucho trabajo, porque ni el frío ni el calor, ni siquiera la ancianidad, impiden cultivar un bien que mejora a medida que envejece. No quiero decir con esto que estés continuamente fijo en un libro o en tus tablillas: conviene dar al espíritu algún descanso que lo recree sin enervarlo. Es bueno hacerse llevar en litera: da movimiento al cuerpo y no impide el estudio, pues en ella puedes leer, dictar, hablar y escuchar; tampoco lo impide el paseo. Tampoco descuides el ejercicio de la voz, pero no apruebo que la eleves con ciertos tonos para bajarla en seguida. Si además quisieras aprender a caminar, llamarás a gentes a quienes la necesidad ha hecho inventar reglas para ello: te medirán los pasos, te contarán los bocados, y llevarán su audacia hasta donde les permita tu paciencia.

Y ahora, para acompañar la carta con un pequeño presente: “La vida de los necios es ingrata, tímida y agitada por el porvenir.” ¿Quién lo dijo? El mismo de antes —y ¿qué importa el nombre, si es verdad lo que se dice? —.

Adiós.

Epístola XVI

De la utilidad de la filosofía

Preguntas qué provecho reporta la filosofía y por qué la estimo por encima de todas las artes. Responderé con llaneza: la filosofía enseña a vivir. No se contenta con palabras ni con sutilezas de escuela; muestra lo que se debe hacer y lo que se debe evitar, toma el timón y guía la nave entre los pasos peligrosos, en el puerto y en alta mar. No hay hora en que no sea útil: vela en la noche, modera el día; está presente en la pros-

peridad para que no nos ensoberbecamos y en la adversidad para que no nos abatamos. Quien la tiene por consejera, anda seguro, porque ha aprendido a obedecer a la razón y a desconfiar de los impulsos.

Tal vez objetes que las cosas están gobernadas por un destino necesario y que nuestras resoluciones nada cambian. Aunque así fuese, la filosofía nos ayuda a querer lo que debe suceder y a recibirlo como propio. Si el universo está regido por Dios, sometámonos voluntariamente a Dios; si por la fortuna, opongámonos a la fortuna con ánimo fuerte; si por la Providencia, sigamos la Providencia; y si por el acaso, soportemos con constancia los golpes del acaso. De cualquier modo, la filosofía tiene un oficio: hacernos dueños de nosotros mismos y libres entre los vaivenes.

No le pidas a la filosofía que te quite los peligros, sino que te quite el miedo. No puede cambiar la condición de las cosas, pero puede cambiar la nuestra; no detiene los vientos, pero enseña a manejar las velas. Conviene, pues, que dirijas primero la vista dentro de ti. Allí están los enemigos más pertinaces: el deseo desordenado, la cólera, la ambición, la envidia. Nada ganamos con saber los cursos de los astros si ignoramos los extravíos del alma; de nada aprovecha medir la tierra si no sabemos medir nuestros apetitos. La filosofía verdadera no engorda el ingenio, endereza la vida.

“Pero —dirás— muchos de los que filosofan viven deprisa, se contradicen, piden lo que ayer despreciaban.” No culpes a la disciplina por el abuso de sus discípulos. Algunos aprenden para disputar, no para obrar; buscan la fama de doctos, no la salud del ánimo. La filosofía no ha prometido hacerlos elocuentes, sino buenos. La diferencia entre los que la usan rectamente y los que la convierten en espectáculo la notarás en la serenidad: aquellos son iguales a sí mismos en toda fortuna; éstos mudan con cada viento.

Nada hay más saludable que tener una regla por la cual medir los pareceres de los hombres y las cosas. Por la filosofía aprendemos a estimar poco lo que pasa y a honrar lo que permanece; a no ser altivos en el mando ni serviles en la obediencia; a no desear lo que no se nos debe ni a rehusar lo que es preciso aceptar. Ella nos enseña la economía del tiempo —el más sagrado de los bienes—, a fin de que nada se pierda en ocupaciones superfluas. Nos manda reducir lo necesario a poco y lo poco a lo mejor, para que seamos ricos por la sobriedad y libres por el desprecio de lo sobrado.

No pienses que la filosofía nos aparta de los negocios humanos: nos devuelve a ellos mejorados. Hace al hijo obediente, al padre benévolo, al ciudadano útil; gobierna la casa y la república interior. ¿Qué otra cosa es la vida sino una milicia breve? Marcha, pues, conmigo: desengáñate de las voces de la plaza, de los aplausos del teatro, de las esperanzas vacías. Nadie es dichoso por lo que posee, sino por lo que es; y nadie llega a ser quien debe ser sin maestro. Ese maestro es la razón, cuya disciplina entera llamamos filosofía.

Añadiré lo que acostumbro, para que no te vaya la carta sin presente: sea cual fuere el señor de las cosas —destino, Dios o azar—, la filosofía nos será siempre provechosa; nos hace querer lo que sucede cuando es necesario, resistir lo que corrompe cuando es posible, y soportar lo que inevitablemente llega. Así, nada nos acontece contra voluntad, porque hemos aprendido a conformarla con la naturaleza de las cosas.

Adiós.

Epístola XVII

Debe abrazarse sin dilación la filosofía. La pobreza es un bien

Prescinde de todas las cosas si eres sabio, y principalmente para que lo seas más. Emprende a la carrera y con todas tus fuerzas el camino de la virtud. Si algo te coarta, arrójalo o rómpelo. —Me detienen, dirás, los cuidados domésticos, y quiero ordenarlos de tal modo que después pueda vivir sin hacer nada. — ¿Y hasta cuándo diferirás lo que más importa? Empieza por lo primero: lo demás se ordenará mejor cuando tú estés ordenado. La filosofía no ha de aguardarte al término, sino guiarte desde el inicio.

No te extrañe que te haga, como de costumbre, un pequeño regalo. Toma esta sentencia: “Si vives según la naturaleza, nunca serás pobre; si vives según la opinión, nunca serás rico.” La naturaleza pide poco; la opinión, inmensidad de cosas. Amontónense en tu casa las riquezas de muchos; que la fortuna te dé más dinero que a nadie; que te vista de púrpura y te aloje en palacios dorados, pavimentados de mármol; que

poseas estatuas, pinturas y cuanto han inventado las artes para satisfacer el lujo: todo esto solo te enseñará a desear más. Los deseos de la naturaleza son limitados; los que nacen del error no tienen término.

El que sigue el buen camino llega a su fin; el que se extravía no lo alcanza jamás. Apártate, pues, de toda vanidad y, cuando quieras saber si lo que deseas es conforme a la naturaleza, mira si puede detenerse en algún punto: si, habiendo avanzado mucho, todavía quiere avanzar más, no será natural. Abandona, por tanto, lo que te arrastra y vuelve a lo que basta. La pobreza, entendida como suficiencia, es un bien: hace al hombre libre porque nada le falta a quien necesita poco.

Adiós.

Epístola XVIII

De las fiestas saturnales y del verdadero contento del sabio

Ahora me has de permitir, Lucilio, que no me aparte de las costumbres públicas y que me mezcle por un momento con la multitud que celebra las Saturnales. Ninguna fiesta me parece más antigua ni más popular entre los romanos; pero, como sucede en todo exceso, lo que nació para regocijo se ha convertido en licencia. En estos días se oye por doquier un ruido confuso de juegos, banquetes, disputas, cantos y voces descompuestas; hasta los esclavos se sienten libres por unas jornadas y los amos lo toleran.

Yo, sin embargo, no creo que la alegría consista en gritar o en derroamar vino, ni que se honre a los dioses olvidándose de sí. Más que en las copas, la verdadera festividad debe ponerse en el ánimo. En lugar de cubrir la mesa con plata, cúbrela con moderación; en vez de derrochar, reparte. Si algo he aprendido de la filosofía es que el día de la fiesta no se distingue del resto por la abundancia, sino por la buena disposición del espíritu. Quien está contento consigo celebra Saturnales todo el año.

No quiero con esto que desprecies las alegrías sencillas; gózalas si vienen, pero no las compres. Esfuérzate por no necesitar lo que no tienes y

por no avergonzarte de lo que tienes. El sabio puede asistir a las fiestas sin renunciar a su gravedad: se mezcla con la multitud, pero no se confunde con ella. Se alegra del bullicio sin participar en el desorden; ofrece con gusto lo que le piden, y se retira con serenidad cuando cesa el ruido.

Mira cuántos, bajo apariencia de placer, padecen: beben hasta enfermar, juegan hasta la ruina, se endeudan para ostentar. Llamen libertad a la licencia y regocijo a la demencia. No imiten, pues, a quienes pierden el dominio de sí mismos por temor a parecer tristes. Más vale parecer severo que ser insensato. La serenidad continua es más dulce que la alegría ruidosa; y quien tiene el alma en paz no echa de menos ni los cánticos ni las coronas.

Acostúmbrate, Lucilio, a ser dichoso con poco. Aprende a usar de los bienes sin servirlos, a disfrutar del reposo sin caer en la pereza, a celebrar sin perder la razón. Si las Saturnales enseñan a los esclavos que pueden gozar por unos días de libertad, que a ti te enseñen a ser libre para siempre. El verdadero festín del sabio es la templanza.

Adiós.

Epístola XIX

Cuáles son las ventajas de la tranquilidad

Me alegra recibir tus cartas: ya no prometen, responden. Si puedes, exímite de los negocios: hemos vivido bastante en alta mar; muramos en el puerto. No te propongo un ocio ostentoso ni una soledad fingida, sino una quietud sobria, sin alardes. Si tu retiro ha de ser conocido, que no brille demasiado. No necesitas esconderte del todo —tu talento y tus obras ya te han dado nombre—, pero sí puedes vivir tranquilo sin censura ni remordimiento. ¿Qué dejarías que te doliera perder? ¿Clientes? Nadie se adhiere a la persona, sino a la ventaja. ¿Amigos? En tiempos pasados se buscaba amistad; hoy se consulta el interés.

La tranquilidad no se gana mudando de lugar, sino de ánimo. Viajar sin medida no cura la inquietud: el que erraba en un sitio errará en otro. Amemos pocos lugares y ninguno en exceso: la patria del sabio es

el mundo. Si te toca el foro, también allí puede vivirse en paz; pero, si te es dado evitar su proximidad, evítala: como hay climas que enferman al cuerpo más robusto, hay ambientes que corrompen espíritus no consolidados. El prudente no elige la vida de tumulto: de poco serviría dominar las propias pasiones para batallar sin tregua con las ajenas.

En la vida pública y en la privada, cuida más de tu disposición que de las causas externas: hay materias tan recias que ni el fuego las penetra, y otras tan combustibles que una chispa levanta hoguera. Así ocurre con los ánimos: unos arden por naderías; otros resisten a males graves. Por eso te pido moderación constante: el término de la cólera excesiva es el furor; evita la ira no solo por medida, sino por salud mental.

Ahorra tiempo y reúnete contigo. Lo acortamos con nuestra inconstancia, viviendo hoy de un modo y mañana de otro, hasta desgarrar la vida en pedazos. Acelérate, pues, a ponerte en seguro: es hermoso “terminar la vida antes de la muerte”, y dejar correr los días restantes con calma. El deseo de lo futuro nace de no poseerse a sí mismo; satisface primero este dominio interior y disminuirá la avidez del mañana.

Si te ejercitas así, nada estimarás tanto que te impida vivir bien sin ello. Llena el alma, no el arca; gobierna el cuerpo como carga necesaria, no como señor. Quien está sujeto a su cuerpo nunca es libre: atiéndelo con moderación y suéltalo sin temor cuando sea razón. Así piensa el ánimo alto: no teme cadenas para un resto que ya no le pertenece.

Adiós.

Epístola XX

De la inconstancia de los hombres

Mucho celebraré, querido Lucilio, que hagas reposar la filosofía en el fondo de tu corazón, y no en la punta de los labios. No la tomes por adorno, sino por guía; no la tengas por pasatiempo, sino por oficio. Ella te enseñará a obrar, no a hablar. El mayor progreso consiste en que las palabras y las obras vayan de acuerdo. Que tus hechos sean testimonio

de tu doctrina. No basta citar sentencias: hay que vivirlas.

Reconoce, pues, tus adelantos, no por tus discursos ni por tus escritos, sino por la firmeza de tu ánimo y el debilitamiento de tus pasiones. Examínate cada día: si ves que disminuye la avaricia, que se enfría la ambición, que se mitiga la cólera, que se estrecha la medida del deseo, entonces puedes darte por aprovechado. La filosofía no se jacta, se siente. No consiste en discutir sobre el bien, sino en hacerlo; en no ser esclavo de los placeres ni de los temores, en preferir la conciencia a la opinión y el deber a la conveniencia.

El filósofo no busca parecer sabio, sino serlo. Así también debes distinguir entre los que quieren ser alabados y los que quieren mejorar. No todos los que usan el nombre de virtud viven según ella. Algunos la estudian para hablar; otros, para lucrarse; pocos, para corregirse. Los que de veras progresan no prometen nada: sus hechos los descubren.

Guarda esta máxima: comprueba tus palabras por los efectos. No hay arte en parecer; hay arte en ser. No des crédito a los que predicán la templanza mientras la abundancia los engorda, ni a los que censuran la ira y se irritan por cualquier motivo. La filosofía es ejemplo antes que discurso.

También te aconsejo discernimiento en los beneficios: importa menos cuánto des que a quién se lo des. Quien concede con juicio nunca se arrepiente. Los favores bien empleados son semillas de amistad; los mal empleados, de enemistad. No temas negar lo que no puedes dar sin daño propio o sin corrupción ajena. Es preferible ofender a uno por negarle, que a muchos por concederle lo indebido.

Procura, en fin, que tus días no se malgasten en empezar siempre a vivir. Lo más miserable del hombre es que muere aprendiendo a vivir. Cada jornada es una lección y una despedida. No temas la pobreza ni la obscuridad, ni los reveses: estos son los maestros de la constancia. Nada le falta al alma que se posee a sí misma.

Adiós.

Epístola XXI

De la verdadera gloria del filósofo

¿Crees que solo debes ocuparte de aquellos de quienes escribes? Mucho más has de cuidarte de ti mismo. No busques, Lucilio, una gloria prestada, hecha de voces ajenas; sube desde ésta a la otra, que es luz propia. La alabanza del vulgo es resplandor que se apaga; la del ánimo recto no necesita testigos. La verdadera gloria del filósofo es vivir de tal manera que su vida avale su doctrina.

Quien desea parecer sabio se adorna; quien desea serlo se corrige. No acumules sentencias si tus costumbres las desmienten. Dirás más con una mesa pobre y un lecho de paja que con un banquete fastuoso: tus palabras tendrán más autoridad cuando nazcan de una vida sobria y constante que de una lengua bien ejercitada. La pobreza suficiente es defensa mejor que la riqueza insegura: la primera hace libre, la segunda temeroso.

Que tu estudio se vea en tus obras. Haz que la templanza dome el deseo, que la firmeza venza el dolor, que la justicia no busque testigos. No quieras más espectadores, sino más virtud. Muchos se glorían de lo que leen o escriben; pocos de lo que son. Nada pierde tan pronto su brillo como la gloria mendigada: depende de quien la da. En cambio, la reputación nacida de la vida buena crece con los años y resiste a la fortuna.

Preguntarás qué provecho hay en despreciar lo que todos buscan. El mayor: estar seguro de ti. Nadie es grande por los honores, sino por el ánimo; no por lo que tiene, sino por lo que sabe dejar. Así como el fuego prueba el oro, la adversidad prueba al varón: cuando nada te queda de lo que suele alabarse, entonces se ve si tu gloria estaba fuera o dentro. Quien se basta a sí mismo no necesitaregoneros.

Procura, pues, que te admire primero tu conciencia, y después —si quiere— el mundo. Vive de tal modo que te alabe quien mejor te conoce: tú. Si te faltan ropas finas o mesa rica, que no te falte un juicio firme; si te faltan servidores, que no te falte dominio de ti. Ese es el aplauso que no muda con los vientos.

Adiós.

Epístola XXII

De los consejos. Del abandono de los negocios

Me quejo de ti, Lucilio, y no sin causa: estás tan lejos de los negocios como de la filosofía. No basta apartarse del foro si con el pensamiento sigues en él. Las pasiones no se extinguen por mudanza de lugar, sino por dominio del alma. ¿Qué importa que vivas en soledad, si te sigues arrasando contigo mismo? No has de buscar un campo silencioso, sino un ánimo sereno. Quien no logra la paz dentro de sí, la buscará en vano fuera.

El sabio no huye de los hombres, huye de sus vicios. Lleva consigo su retiro y su quietud. No hace del ocio una inacción, sino un uso mejor del tiempo. En la vida pública el alma se dispersa; en la soledad, si no se gobierna, se corrompe. No hay veneno más dulce que el ocio mal entendido: parece libertad y es esclavitud. El descanso solo es provechoso cuando el espíritu se ejercita en lo bueno.

Te aconsejo, pues, que no te aísles del todo. Vive entre los hombres, pero de otro modo que ellos. No participes en su ambición, aunque la veas; no odies su locura, compadécela. Sé amigo sin servidumbre y consejero sin vanidad. Nadie es tan libre como el que no teme parecer ocioso; nadie tan ocupado como el que se ocupa en conocerse.

El que huye de los negocios no debe hacerlo por flojedad, sino por juicio. Los que se retiran por cansancio pronto se arrepienten; los que lo hacen por sabiduría nunca vuelven atrás. Retirarse no es odiar la vida pública, sino buscar la vida interior. Cambia de testigos: deja el favor de la multitud y busca el de tu conciencia. La opinión del pueblo es ruido; la voz de la razón, música.

No escuches los consejos del vulgo, que mide la felicidad por el ruido y la estima por el aplauso. No llames dichoso al que gobierna, sino al que se gobierna. No vivas retirado para ti, sino contigo: no te encierres en la pereza, sino en la reflexión. El sabio vive consigo mismo como con un amigo que nunca lo abandona. Así aprovecha en el silencio y se fortalece en la soledad.

Recuerda que los dioses nos concedieron el retiro no para el descanso de los miembros, sino para el reposo del espíritu. Procura, pues, que cada día te

sea provechoso: lee, escribe, medita, conversa contigo. No temas a la ociosidad: teme más bien al ocio vacío. El retiro es noble si sirve para obrar el bien.

Adiós.

Epístola XXIII

En la filosofía existen verdaderos goces

Has comenzado, Lucilio, a entender que la filosofía no solo es útil, sino también agradable. Hasta ahora te había parecido severa, ceñuda y contraria a los placeres; ahora descubres que en ella se hallan los goces más puros y duraderos. Ningún deleite iguala al del alma que ha encontrado la verdad. Las demás alegrías son breves y ruidosas; la que nace de la razón es tranquila y firme. La risa se desvanece, el placer cansa, la gloria pasa; solo el gozo de la sabiduría permanece, porque nace de lo eterno.

Cuando el ánimo se ha purificado de los deseos y temores, halla en sí mismo un contento inquebrantable. Entonces goza, no de lo que tiene, sino de lo que es. La filosofía no prohíbe el placer: lo mide. No lo destruye, lo purifica y lo reduce a límites justos. Enseña que no hay deleite verdadero sino en el bien, y que el bien está en la virtud. El necio busca la alegría en lo que cambia; el sabio, en lo que no puede perder. Por eso su alegría crece con los años, mientras los placeres del cuerpo se marchitan.

No pienses que esta serenidad es inaccesible. Empieza por alegrarte de lo que ya tienes y por desear menos lo que no posees. La avaricia no deja gozar de lo presente, porque siempre ansía lo futuro. No hay mayor miseria que la del que, teniendo bastante, vive como si le faltara todo. El rico de deseos es pobre; el pobre de necesidades es rico. El sabio disfruta de su suerte, cualquiera que sea, y no necesita cambiarla: ha aprendido a vivir conforme a la naturaleza, no al capricho.

Esta alegría interior no depende de los días buenos ni de los malos. El sabio sonríe incluso en la adversidad, porque entiende que todo sucede para bien de quien sabe usarlo. La enfermedad le enseña paciencia, la pobreza sobriedad, la pérdida desapego. Así, todo lo que parece

desgracia se convierte en materia de virtud. Y como la virtud es el bien, también es el gozo.

Vive, pues, alegre, pero con medida; firme, pero no insensible. La filosofía te dará goces que no se compran ni se temen perder: la seguridad del ánimo, la libertad del deseo, la pureza del pensamiento. No necesitas templos ni fiestas: el sabio celebra en sí mismo cada día. La alegría de vivir según la razón es perpetua, porque no depende de la fortuna.

Adiós.

Epístola XXIV

Del miedo a lo futuro: de la muerte

Dejas ver, Lucilio, que aún te turban los temores del porvenir. Te alarmas de los males que pueden llegar, como si fuesen ciertos, y padeces por anticipado lo que quizá nunca sucederá. ¿Por qué atormentarte dos veces: por lo que temes y por lo que podrías sufrir? La razón te enseña que ninguno de los males venideros es tan grande como el miedo que los precede. Sufrimos más en la imaginación que en la realidad.

El necio se inquieta antes de tiempo, y el sabio se prepara. El primero sufre por todo lo que puede suceder; el segundo solo por lo que sucede. La fortuna, aunque poderosa, no hierde siempre: muchas de sus amenazas se desvanecen antes de cumplirse. ¿Cuántas veces nos asustamos de peligros que no llegaron jamás? No es la vida la que nos fatiga, sino el miedo a vivir. Nos falta valor para aceptar los golpes, no porque sean intolerables, sino porque los esperamos con cobardía.

Te quejas de la muerte como si fuera un mal, cuando en verdad es la condición de la vida. Todos nacimos para morir; es lo único que nos iguala. Los demás temores son inciertos: la muerte, segura. Pero, ¿por qué temer lo que no sentimos? Mientras existimos, ella no está; cuando llega, nosotros ya no estamos. El sufrimiento de morir pertenece al instante; el miedo de morir, a toda la vida. ¿Qué locura puede ser mayor que atormentarse siempre por algo que solo puede suceder una vez?

No hay que huir de la muerte, sino aprender a aceptarla. No se la evita con lamentos, sino con entendimiento. La filosofía es el arte de prepararse para morir. No te promete eternidad, sino libertad: morirás, sí, pero sin temor. Morir no es perder el tiempo, sino entregarlo. Así como el viajero agradece el descanso tras largo camino, el sabio ve en la muerte la meta natural de su jornada.

Nada es triste en lo que obedece a la naturaleza. Si morir fuese un mal, también lo sería nacer. En uno y otro término obramos sin saberlo: vinimos al mundo llorando; lo dejamos en silencio. Aprende, pues, a mirar la muerte como lo que es: el fin de las penalidades y el límite de los deseos. Ningún mal puede alcanzar al que nada teme.

Vive, entonces, sin esperar lo que temes. Ocupate en vivir bien: morir bien no es sino su consecuencia. Quien cada día está preparado para la muerte, cada día vive libre. La mayor servidumbre del hombre es la del temor; la mayor libertad, la del ánimo que no lo conoce.

Adiós.

Epístola XXIV

Del miedo a lo futuro: de la muerte

Dejas ver, Lucilio, que aún te turban los temores del porvenir. Te alarmas de los males que pueden llegar, como si fuesen ciertos, y padeces por anticipado lo que quizá nunca sucederá. ¿Por qué atormentarte dos veces: por lo que temes y por lo que podrías sufrir? La razón te enseña que ninguno de los males venideros es tan grande como el miedo que los precede. Sufrimos más en la imaginación que en la realidad.

El necio se inquieta antes de tiempo, y el sabio se prepara. El primero sufre por todo lo que puede suceder; el segundo solo por lo que sucede. La fortuna, aunque poderosa, no hiere siempre: muchas de sus amenazas se desvanecen antes de cumplirse. ¿Cuántas veces nos asustamos de peligros que no llegaron jamás? No es la vida la que nos fatiga, sino el miedo a vivir. Nos falta valor para aceptar los

golpes, no porque sean intolerables, sino porque los esperamos con cobardía.

Te quejas de la muerte como si fuera un mal, cuando en verdad es la condición de la vida. Todos nacimos para morir; es lo único que nos iguala. Los demás temores son inciertos: la muerte, segura. Pero, ¿por qué temer lo que no sentimos? Mientras existimos, ella no está; cuando llega, nosotros ya no estamos. El sufrimiento de morir pertenece al instante; el miedo de morir, a toda la vida. ¿Qué locura puede ser mayor que atormentarse siempre por algo que solo puede suceder una vez?

No hay que huir de la muerte, sino aprender a aceptarla. No se la evita con lamentos, sino con entendimiento. La filosofía es el arte de prepararse para morir. No te promete eternidad, sino libertad: morirás, sí, pero sin temor. Morir no es perder el tiempo, sino entregarlo. Así como el viajero agradece el descanso tras largo camino, el sabio ve en la muerte la meta natural de su jornada.

Nada es triste en lo que obedece a la naturaleza. Si morir fuese un mal, también lo sería nacer. En uno y otro término obramos sin saberlo: vinimos al mundo llorando; lo dejamos en silencio. Aprende, pues, a mirar la muerte como lo que es: el fin de las penalidades y el límite de los deseos. Ningún mal puede alcanzar al que nada teme.

Vive, entonces, sin esperar lo que temes. Ocupate en vivir bien: morir bien no es sino su consecuencia. Quien cada día está preparado para la muerte, cada día vive libre. La mayor servidumbre del hombre es la del temor; la mayor libertad, la del ánimo que no lo conoce.

Adiós.

Epístola XXV

De los peligros de la inquietud. De los goces de la pobreza

No me asombra, Lucilio, que aún no halles reposo. Ninguno puede hallar sosiego mientras no se halle a sí mismo. Cambias de lugar, de ocu-

pación y de propósito, y crees que en el movimiento está el remedio. No es la mudanza la que cura, sino el juicio. Es inútil huir de los demás si no puedes huir de ti. A donde vayas, llevarás tus pasiones. No se aquieta el alma agitada por mudanza de cielo, sino por firmeza de espíritu.

El que vive entre los negocios se fatiga; el que huye de ellos, si no está en paz consigo, también se fatiga. No son las circunstancias las que turban, sino nuestra manera de juzgarlas. Así como el mar parece airado al que navega sin timón, también la vida se agita para el que no tiene propósito. El sabio, en cambio, halla calma en medio del tumulto, porque lleva dentro su puerto. No hay tempestad que lo aparte de sí.

Te quejas de tu pobreza; pero, ¿qué es la pobreza sino la medida justa de la naturaleza? Si supieras vivir con poco, sabrías que nada te falta. No es pobre quien tiene poco, sino quien desea mucho. Los que poseen mucho y ansían más son esclavos de su abundancia. Las riquezas no sacian, excitan; cuanto más crecen, más multiplican el deseo. El sabio, contento con lo necesario, vive más alegre con menos.

No te avergüences de tu pobreza: los dioses mismos nada poseen, y son dichosos. La naturaleza pide poco: un techo que abrigue, pan que sostenga y un ánimo que se contente. Lo superfluo pesa; lo necesario basta. Los hombres trabajan para adquirir lo que les da trabajo conservar. Luchan por bienes que los inquietan más de lo que los alegran.

Haz la prueba: quita a tu vida lo que no es preciso, y verás cuánto te sobra. Quien vive en pobreza voluntaria no teme perder nada. La seguridad no está en los muros, sino en el alma. ¿De qué te servirán los tesoros si la inquietud los custodia? No duermes tranquilo entre riquezas; descansa mejor quien duerme sobre un lecho pobre sin temores.

Vive, pues, sencillo y libre. No midas tu dicha por lo que posees, sino por lo que puedes dejar. Cuanto menos dependas de la fortuna, más fuerte serás contra ella. Aprende a gozar de la pobreza como de una virtud. Es escuela de paciencia, maestra de templanza y fuente de verdadera alegría. El sabio no la padece: la elige.

Adiós.

Epístola XXVI

Alabanzas de la vejez

Recibo con gusto, Lucilio, la noticia de que has entrado serenamente en la vejez y no la miras como un mal, sino como una necesidad natural. Nada hay más necio que lamentar lo que a todos sucede. El sabio no se queja del orden de las cosas: obedece a la naturaleza como a una ley amiga. Quien teme la vejez teme la vida, porque no se llega a la una sino viviendo la otra.

No te aflijas porque el cuerpo pierda vigor: mientras el ánimo conserve su fuerza, todo está en pie. Los placeres que se desvanecen eran enemigos de la razón. Ahora que te abandonan, te dejan libre. La vejez quita los deseos que la juventud no sabía dominar, y trae en su lugar el sosiego, la templanza y el gusto de la conversación tranquila. Si la vida fuese una jornada, la vejez sería el descanso del viajero.

Muchos temen envejecer porque creen que la vejez es estéril. Pero es cuando más se puede fructificar en consejo, en experiencia y en serenidad. La juventud se ejercita; la madurez obra; la vejez enseña. Quien ha vivido bien, envejece con dulzura, porque cada año le ha sido ganancia. No mide su valor por la fuerza de los miembros, sino por la firmeza del juicio. El sabio no se pregunta cuántos años tiene, sino cómo los usa.

Tampoco lamente que se acorte el tiempo: el que sabe vivir, siempre tiene bastante. La vida no se mide por su duración, sino por su plenitud. Algunos envejecen sin haber vivido; otros, en pocos años, alcanzan la madurez de los siglos. No importa cuándo termines, sino cómo. Si el alma está preparada, toda edad es buena para dejar el mundo.

Piensa, además, que la vejez tiene su hermosura propia: la del entendimiento sosegado, la del corazón libre de pasiones, la del hombre reconciliado consigo y con la naturaleza. Es la estación más digna de la vida, porque en ella aprendemos lo que antes solo oíamos decir. No se necesita fuerza para ser feliz, sino equilibrio.

Agradece, pues, a los dioses el haber llegado hasta aquí. Muchos cayeron antes de tiempo; tú has visto cumplirse tus días. No te quejes de lo que te

falta: goza de lo que queda. La vejez es el último don del destino a los que supieron vivir. Quien sabe agradecerla, la convierte en descanso, no en carga.

Adiós.

Epístola XXVII

Solamente en la virtud existe goce verdadero

Me escribes, Lucilio, que a veces te fatigas de los negocios y de los hombres, y que buscas consuelo en los placeres. Te engañan: alivian, no curan. Lo que viene de fuera no quita el dolor de dentro; como los ungüentos que perfuman una llaga, la ocultan por un momento, pero no la sanan. Solo la virtud da un goce que no necesita excusa ni vigilancia: nace de sí misma y se sostiene en toda fortuna.

Quien mide su alegría por la mesa, por el vestido o por el aplauso, la pierde con la mesa, con el vestido y con el aplauso. No hay felicidad donde hay guardias. El goce verdadero no teme testigos ni espera ocasión: acompaña al sabio en el trabajo y en el descanso, en la pobreza y en la abundancia, en la salud y en la enfermedad. No se hincha con lo próspero ni se quiebra con lo adverso.

Preguntas dónde hallar esa paz. No está en cambiar de ciudad, ni de casa, ni de época: está en cambiar de alma. Reconcílate contigo. Deja de vivir contra ti mismo: que tu voluntad y tu juicio no tiren en sentido contrario. Para eso sirve la filosofía: ordena el deseo, pone freno a la cólera, limpia la imaginación y enseña a preferir lo honesto a lo útil, y lo útil solo cuando es honesto. Entonces el goce no es accidente, sino hábito.

Dirás que los placeres del cuerpo son más vivos. Lo son, pero también son más breves y más caros: dejan cansancio, deuda o vergüenza. El deleite de la virtud, en cambio, es sobrio y durable: cuanto más se usa, más crece. La templanza no entristece; la justicia no atormenta; la fortaleza no lacera; la prudencia no remuerde. Nadie ha sido jamás perseguido por haberse contenido, ni ha perdido el sueño por haber sido justo.

Haz la prueba: cierra el cofre y abre la conciencia. Pregúntate cada noche qué has hecho que puedas repetir sin sonrojo. Si tu alegría depende de que nadie te vea, no es buena. El sabio se goza de lo que merece alabanza aunque nadie lo alabe. Agradece lo que tienes, reduce lo que pides y ordena lo que temes: así aprenderás que no es dichoso el que mucho posee, sino el que poco necesita.

No te entretengas en prometerte la vida mañana. El verdadero goce no se difiere: consiste en vivir rectamente ahora. Hoy puedes ser libre de los deseos superfluos, hoy puedes despreciar lo que te domina, hoy puedes empezar a no depender de la fortuna. El gusto de obrar bien es presente y seguro; lo demás es esperanza.

Vive, pues, de modo que cada día baste para hacerte mejor. La virtud no es adorno de festín ni aderezo de discurso: es alimento. Quien se nutre de ella no busca otra dulzura, y cuando llegan los reveses, los recibe con firmeza, porque sabe que nada puede quitarle lo único que ama: ser dueño de sí. Solo en la virtud existe goce verdadero, porque solo ella permanece.

Adiós.

Epístola XXVIII

Los viajes son inútiles para la curación del alma

Creas que solo a ti te ha ocurrido, y te asombras como de cosa nueva, haber recorrido largos caminos y muchos países sin desterrar la tristeza y el tedio del ánimo. Necesitas cambiar de espíritu y no de cielo. Aunque cruces los mares y, como dice el poeta, se alejen tierras y ciudades, tus pasiones te seguirán a todas partes. Así respondió Sócrates a quien se quejaba de igual mal: “¿Te extrañas de que no te aprovechen los viajes cuando vas contigo mismo a todas partes?” La misma causa que te impulsó a marcharte te oprime todavía. ¿De qué te sirve mudar de paraje? ¿De qué, conocer comarcas y ciudades? Todo eso no es más que agitación inútil. Huyes contigo mismo. Alivia primero el peso de tu espíritu; si no, no hallarás reposo en ninguna parte.

Imagínate en el estado de la sacerdotisa de que habla Virgilio, agitada por el dios que la habita y pugnando por librarse: corres de un lado a otro para quitarte de encima la carga, y con el movimiento la haces más pesada. Como en la nave, cuyos bultos pesan menos cuando no se los zarandeas, pero hunden el costado donde caen si se mueven sin concierto, así también a ti el continuo ir y venir te perjudica: mueves a un enfermo. Cuando te cures del mal interior, todos los parajes te serán gratos.

No culpes, pues, a los lugares, ni al clima, ni a las casas. A donde llegas llevas tus inquietudes. Cambia el alma, y habrás cambiado de mundo. No esperes de Atenas, de Nápoles o de Bayas lo que solo puede darte el juicio: ninguna ribera sana al que lleva el oleaje dentro. Ordena tus deseos, reduce tus temores, aquieta la imaginación; entonces el mismo lugar en que sufrías te parecerá amable. La paz no nace de los caminos, sino de la conciencia.

Haz, por tanto, lo que haría un viajero sensato en plena borrasca: no manda al viento, gobierna las velas. Si no puedes cambiar las cosas, cambia tu disposición. Nada hay más inútil que buscar en las posadas lo que falta en la vida, o en los paisajes lo que falta en el corazón. El sabio se lleva consigo su reposo: en cualquier puerto está en puerto.

Adiós.

Epístola XXIX

De la oportunidad en los consejos

Me preguntas por nuestro amigo Marcelino y qué hace. Viene pocas veces a mi casa; no le agrada oír la verdad. No hay peligro en ello: la verdad solo debe decirse a quien quiere escucharla. Por eso se duda si Diógenes y los demás cínicos podían enseñar libremente a cualquiera que encontraban. ¿De qué sirve hablar a sordos y mudos? Dirás: “¿Y por qué he de economizar palabras si son gratuitas? Si no aprovecho a uno, quizá aproveche a muchos.” No lo creo, Lucilio: el varón prudente no dispersa su autoridad; apunta a quien puede aprovecharse de ella. La sabiduría, como arte, no obra por casualidad; debe elegir a quienes son curables y, solo tras

agotar los últimos remedios, abandonar a quienes nada esperan. Aun así, no desespero de Marcelino si se le tiende la mano a tiempo.

No conviene que el consejo sea un tiro al azar: el sagitario yerra alguna vez, pero no acierta por ventura. El que enseña ha de buscar alma dócil, no multitud; semilla en terreno dispuesto, no en piedra. Quien pretende instruir a todos, a nadie corrige: se gasta, pierde autoridad y deja de persuadir. La palabra oportuna hiere menos el orgullo y cura más el vicio; la inoportuna empeña al enfermo en su enfermedad. Por eso insisto: elige el momento, el temperamento y la medida.

En resumen: no rehúses ayudar a muchos, pero habla a cada uno como si fuese el único. Pruébalo todo con quien aún puede sanarse; y si llegas al extremo, retírate sin ira. El amor a la verdad nos obliga a decirlo; la caridad nos enseña cuándo y cómo. Y ahora, paga el porte de la carta con esta sentencia: “Principio de enmienda es el conocimiento del pecado.” Si uno ignora que peca, ¿cómo ha de corregirse? Sé primero acusador tuyo, luego juez; unas veces perdónate, y otras castígate.

Adiós.

Epístola XXX

Debe esperarse la muerte con ánimo tranquilo: ejemplo de Basso

He visto recientemente a Basso Aufidio. Está muy quebrantado y lucha cuanto puede contra la vejez; pero el peso de los años lo abruma. Siempre fue de cuerpo débil y enfermo, sostenido —o, mejor, remendado— a fuerza de cuidados; ahora, sin embargo, ha decaído de repente. Como una nave que hace agua: se tapan una o dos grietas, pero si son muchas ya no es posible salvarla; así también el cuerpo, cuando ceden a un tiempo varios apoyos, no puede sostenerse.

Lo admirable en Basso no es su enfermedad, sino su serenidad. Habla de la muerte con naturalidad, como de algo que se prepara sin prisa y sin espanto. Dice que, si hay en ese trance algo desagradable, no debe im-

putarse a la muerte sino al que muere; que no se experimenta más daño al morir que después de muerto; que tan loco es temer lo que no ha de suceder como temer lo que no ha de sentirse. La muerte, si se la toma como es, está tan exenta de mal que hasta excluye el temor.

Confieso que estas razones las he leído y escuchado muchas veces, pero nunca me impresionaron tanto como cuando las oí en labios de un anciano que la tenía tan cerca. Es más fácil mostrarse resuelto en el último instante, cuando ya no hay elección; más difícil es sostener, día tras día, una firmeza meditada ante una muerte que avanza paso a paso. Por eso escuchaba con gusto a Basso: conocía la naturaleza de la muerte tanto mejor cuanto más de cerca la contemplaba.

Añade Basso que hay tan poca razón para temer la muerte como para temer la vejez: así como la vejez sucede a la edad viril, así la muerte sucede a la vejez. Parece que no ha vivido quien no quiere morir, pues la vida nos fue concedida con la condición de terminar. No debe asustarnos lo incierto; lo cierto, en cambio, debe esperarse. La muerte es igual para todos e inevitable: ¿quién puede quejarse de una ley que no exceptúa a nadie? La igualdad es parte principal de la equidad.

Toma, pues a Basso por ejemplo. Prepárate a la muerte con ánimo tranquilo: no la llares mal, ni la mires como extraño. Llegará cuando deba; lo único que nos pertenece es recibirla sin temor. Vivamos de manera que, al llegar, no nos arrebate nada necesario, porque lo necesario ya habrá sido pensado y querido conforme a la razón.

Adiós.

Epístola XXXI

Del desprecio a la estimación del vulgo

Reconozco en ti, querido Lucilio, al hombre que empieza a cumplir lo que prometió. Persevera en ese impulso del ánimo que te lleva a lo bueno despreciando la opinión popular. No te pido que seas más de lo que te propusiste, sino que edifiques con firmeza sobre los cimientos que ya pusiste.

Serás verdaderamente sabio si te tapas los oídos, no como Ulises a sus compañeros con cera blanda, sino con defensa más fuerte: la voz que debes temer no viene de un solo punto, sino de todos los ángulos de la tierra. Hazte sordo incluso a los ruegos de tus mejores amigos: con buena intención desean para ti cosas dañosas. Los dones con que quieren colmarto no son bienes. Solo hay un bien que hace feliz la vida: confiar en uno mismo; y eso se alcanza cuando no se teme el trabajo ni se lo juzga bien o mal por sí mismo.

No te detengas en ciudades sospechosas por su molicie y desorden. El vulgo llama bienes a lo que hincha y deslumbra; la razón no. Lo que el pueblo teme como males no es sino espantajo de la imaginación. Los bienes verdaderos tienen igual peso y medida; los falsos son vanidad: lo que a la vista parece grande y hermoso, al pesarse no vale tanto. La opinión pública cambia con el viento; la virtud permanece. Por eso desoye el rumor y atiende al juicio: lo que hoy aplauden mañana lo aborrecen, pero el ánimo asentado en la razón no sube ni cae con los pregones.

Aprende a llamarte dichoso por lo que eres, no por lo que te aclaman. Que te baste el testimonio de tu conciencia. La multitud ignora lo que aprueba; el sabio aprueba lo que conoce. No ambiciones parecer feliz: sólo. Lo lograrás cuando estimes poco la fortuna y nada el aplauso. Quien teme al rumor se convierte en su siervo; quien lo desprecia es libre. Repite esta máxima: nada es bien si no me hace mejor. Y si alguna vez el clamor te asalta, recuerda que no existe tiempo exento de la muerte ni del juicio ajeno; si no ha de temerse aquella, menos aún éste.

Adiós.

Epístola XXXII

Exhorta a la filosofía

No difieras más, Lucilio: lo que hace buena la vida no es el lugar ni el cargo, sino el juicio. A eso llama la filosofía y por eso te exhorto a abrazarla sin reservas. No es adorno para el ocio ni especulación para la plaza: es arte de vivir. Enseña a querer lo necesario y a despreciar lo superfluo; a medir los deseos, a templar la cólera, a obedecer a la razón.

¿De qué te sirve cambiar de negocios si no cambias de ánimo? Ordena primero la casa interior y todo lo demás hallará su sitio.

No esperes tener tiempo libre para comenzar: la filosofía no pide horas sobrantes, las hace. Da gobierno al día, freno a los impulsos, norma a las obras. Deja que otros disputen sobre palabras; tú decide cómo ser mejor. Pregúntate cada jornada qué vicio has combatido, qué pasión has domado, qué deber has cumplido. Progreso no es saber más, sino necesitar menos; no hablar bien, sino obrar bien.

Elige con cuidado a quién oyes. Hay maestros que hacen hábiles disputadores y pobres hombres. Busca al que te pida cuentas de tu vida, no al que te enseñe a vencer en contienda. La semilla de la doctrina prende solo en suelo preparado: limpia el corazón de vanidad y de miedo. No quieras parecer filósofo; sélo. El vestido sencillo, la mesa frugal y el sueño breve aprovechan si nacen de razón, no de espectáculo.

“Pero —dices— me atraen los honores, me tientan las riquezas.” Llama por su nombre a esas cosas: cargas. Cuanto más llevas, más te inclinas. La verdadera grandeza es bastarte; la verdadera libertad, no desear lo que no debes. Si la fortuna viene, recíbela sin soberbia; si se va, despídela sin lamento. Nada quita al sabio lo que más ama, porque lo que más ama está en él.

Empieza hoy. No hay edad tardía para volver al gobierno de uno mismo. Vive como si cada día cerrara el balance: que nada quede sin examinar, que nada quede sin enmienda. La filosofía no te promete años más largos, sino alma más alta; no suprime la muerte, suprime el miedo. Quien se entrega a ella no se aísla del mundo, se eleva sobre él.

Adiós.

Epístola XXXIII

De las sentencias filosóficas

Quieres, Lucilio, que inserte en estas cartas sentencias de nuestros mejores autores. No lo rehúyo, pero advierte esto: los antiguos no buscaban adornos, sino fuerza; su estilo es viril, sin floreos. No creas que los

dichos agudos pertenecen a una sola escuela: están esparcidos por versos e historias, y valen para todos, también para nosotros. Que sorprenda hallarlos en Epicuro —por parecer hombre de vida blanda— no los hace menos universales; en él lucen más porque son raros, no porque sean exclusivos. Para mí, Epicuro es vigoroso, aunque lo disimule.

No me pidas “frases escogidas” como muestras de escaparate. Entre nosotros es común lo que otros venden como raro. No somos tienda que engaña al comprador con un muestrario vacío: aquí puede tomarse cuanto quiera. ¿Y a quién habríamos de adjudicar cada sentencia? ¿A Zenón, a Cleantes, a Crisipo, a Panecio o a Posidonio? No tenemos tutor ni pontífice único: cada cual posee sus derechos. En otras escuelas, lo que dicen Hermarco o Metrodoro se inscribe bajo el nombre del maestro; aquí no hay una sola autoridad que auspicie todo. Por eso, aunque quisiéramos, sería difícil escoger unas pocas máximas entre tan gran copia de cosas iguales.

Guárdate también de esa afición por contar aforismos como quien cuenta cabezas de ganado: es de pobres contar el rebaño. En cualquier punto donde fijas la vista encontrarás algo digno de admiración... si el resto no fuese igual. No pretendas, pues, saborear el ingenio de los grandes en extracto, como si la sabiduría cupiera en migajas. La filosofía es sustancia, no aderezo; pide vida entera, no florilegios.

De mí espera menos colección de sentencias y más disciplina para que tus obras confirmen tus palabras. Si alguna frase te sirve, que sea para obrar, no para lucirse. La verdadera riqueza doctrinal no está en acaparar máximas ajenas, sino en tener el ánimo siempre pronto a lo honesto.

Adiós.

Epístola XXXIV

Alabanza y exhortación a la perseverancia

Me alegra, Lucilio, y me da nuevo aliento, ver por tus cartas y tu conducta cuánto te superas a ti mismo, después de haber aventajado desde hace tiempo a muchos. Si el hortelano se goza en el fruto del árbol que

plantó y el pastor en el crecimiento del rebaño que guía, con mayor razón me alegra a mí tu progreso: el cultivo del alma es la más noble de las siembras. Persevera, porque los primeros avances son gracia del impulso; los firmes, obra del hábito.

No quieras que tu filosofía viva en la punta de los labios: llévala al fondo del corazón. Diferénciate del libro. ¿Hasta cuándo ha de guiarte otro? Habla por ti mismo; di algo que sea propio. Una cosa es recordar y otra saber: recordar es custodiar lo confiado a la memoria; saber es hacerlo tuyo, no necesitar ya muletas ni mirar al maestro en cada paso. Ya es tiempo de que enseñes, no de que repitas.

No te contentes con ser intérprete perpetuo de sentencias ajenas. La viva voz aprovecha cuando nace de vida propia, no cuando copia como escribiente. Quien se pone en tutela de un autor lo sigue también en lo que ya no se sostiene y en lo que aún no está asentado. Nada se descubriría si nos bastara con lo ya hallado: usaremos el camino de los antiguos, pero si encontramos uno más corto, lo tomaremos. Ellos no son dueños de la verdad, sino guías; la verdad está puesta a la vista de todos y queda mucho para los que vengan.

Evita la prisa vana del orador que busca aplausos: la palabra del filósofo debe ser tan serena como su vida. Lo arrebatado carece de orden y no cura, como medicina que no permanece. El discurso que busca la verdad ha de ser sencillo y sin adornos; más vale que penetre y repose que reluzca y pase. ¿Cómo moderarán a otros quienes no pueden moderarse a sí mismos? La filosofía ha de dulcificar, examinar, curar; nada de esto se hace de paso.

Prosigue, pues, por donde has comenzado: consolida cada día una victoria pequeña sobre ti mismo. No me traigas colecciones de máximas como trofeos prestados; tráeme obras. Que tu voz diga y no recite. Y cuando cites a Zenón o a Cleantes, que pueda añadirse: “y tú, ¿qué dices?”. La perseverancia en lo honesto te hará dueño de tus palabras y de tus actos; entonces, aun cuando calles, enseñarás.

Adiós.

Epístola XXXV

La amistad no existe más que entre los buenos

Dices que cuentas con amigos; examina primero si son virtuosos, porque solo la bondad sostiene el vínculo verdadero. La amistad no se funda en la utilidad ni en el placer del momento, sino en la rectitud compartida: donde falta virtud, hay tratos, alianzas o intereses, no amistad. El amigo es “otro yo”: exige lealtad, franqueza sin adulación, y constancia en la prosperidad y en la desgracia. Por eso, antes de confiar, prueba; y una vez confiado, persevera. La veleidad es propia del vulgo; la amistad, obra de carácter.

El sabio es suficiente para sí, pero busca amigos para ejercer la virtud con alguien: para dar, proteger, corregir y ser corregido. Vivir “para otro” eleva la vida propia; compartir bienes y males, deliberaciones y silencios, es la señal de una amistad probada. La solidaridad no se reparte por cálculo, sino que nace de la comunión de hábitos honestos.

No llames amigo a quien teme la verdad que lo mejora. El adulator es enemigo encubierto; el severo que ama es guardián de tu ánimo. Pon, pues, mira en la elección: primero discierne y después entrega el corazón. Y no olvides que quien no es fiel a sí mismo no lo será contigo: la virtud es la única garantía de firmeza.

Así, Lucilio, cultiva pocos, pero buenos; hazlos partícipes de tu vida y tú de la suya. La amistad no crece con banquetes ni dádivas, sino con actos rectos repetidos. Donde la fortuna manda, el lazo se rompe; donde gobierna la virtud, permanece.

Adiós.

Epístola XXXVI

Ventajas de la tranquilidad: de la opinión del vulgo: del desprecio a la muerte

Me dices, Lucilio, que has alcanzado un sosiego más firme, y me alegra saber que ya no te alteran los rumores ni los azares de la fortuna. Es el primer signo de progreso cuando se aprende a estar en paz con uno mismo. No hay bien más grande que el de un ánimo tranquilo, dueño de sus deseos y de sus temores. La verdadera libertad no consiste en hacer lo que se quiere, sino en querer lo que la razón aprueba. Quien domina su juicio domina su destino.

No estimes la paz como quietud o cobardía: es la serenidad del espíritu que no se enciende con los males ni se enorgullece con los bienes. Los hombres buscan reposo mudando de lugares, cuando el sosiego solo se encuentra mudando de alma. El que se teme a sí mismo nunca hallará descanso. No hay monte ni mar que esconda al que huye de su conciencia. El sabio lleva consigo su calma; vive en medio del tumulto como en retiro, porque su refugio es interior.

Me dices también que comienzas a despreciar la opinión del vulgo, y con razón. Nada hay más engañoso que el juicio de la multitud: lo que hoy alaba, mañana condena. El sabio no mide su mérito por la voz ajena, sino por su conciencia. No hay elogio más alto que el de saber que uno obra bien. Los hombres quieren parecer buenos; pocos quieren serlo. Persigue la virtud sin mirar si te siguen: andarás más ligero si no te detienes a escuchar aplausos.

La multitud teme la muerte como el mayor de los males; tú aprende a mirarla como fin natural de la vida. Nada tiene de triste lo que a todos sucede; nada de malo lo que pone término a los males. La muerte no nos despoja del tiempo futuro, sino del deseo de poseerlo. A nadie quita el presente, que ya está muriendo. Lo que nace muere; lo que vive, camina hacia la muerte. No es sabio el que se lamenta del orden de las cosas, sino el que las acepta con serenidad.

No rehúyas, pues, el pensamiento de la muerte: meditarla es aprender a vivir. Quien se entrena cada día para perderlo todo sin dolor, ha ven-

cido a la fortuna. No vivas como si fueras eterno: nada nos pertenece, ni siquiera el día que comienza. Usa el tiempo como si cada hora fuera la última: así la vida será bastante larga. El que se prepara para morir, ha aprendido a vivir.

Adiós.

Epístola XXXVII

De la fortaleza sometida a la filosofía

Grave compromiso has tomado, Lucilio, al prometer ser bueno: lo has jurado, y no quiero que te engañen diciéndote que es empresa fácil. Ese honrado juramento no difiere, en cuanto a las palabras, del que prestan quienes se venden para los espectáculos: a ellos se les hace jurar que soportarán, aun contra su voluntad, el látigo y el hierro; a ti se te pide que lo soportes todo voluntariamente. A aquellos se les permite rendir las armas y pedir gracia al pueblo; a ti se te prohíbe: debes morir en pie y victorioso. ¿Para qué ganar algunos días o años si nacemos con término?

Preguntas cómo librarte. No podrás evitar la necesidad, pero sí dominarla. Es forzoso abrirse camino, y la filosofía te lo muestra: síguela si quieres salvarte, vivir feliz y, sobre todo, libre; de otro modo no podrías serlo. El vicio es bajo y servil, siervo de muchas pasiones crueles; la sabiduría te libra de esos déspotas que unas veces reinan por turno y otras a la vez. Hay un solo camino hacia ella y, como es recto, no te extraviarás: marcha con seguridad.

Si quieres que todas las cosas te estén sometidas, sométete primero a la razón. Regirás si la razón te rige: ella te enseñará lo que debes emprender y de qué modo podrás llevarlo a cabo. Así la fortaleza no será ímpetu ciego, sino fuerza obediente al juicio; no dureza de ánimo, sino constancia bajo ley.

Adiós.

Epístola XXXVIII

Alaba los discursos breves

Con razón deseas, Lucilio, que nuestro trato por cartas sea frecuente: el discurso que se vierte poco a poco en el alma aprovecha más que la arenga pública con gran aparato, que hace mucho ruido y deja poca familiaridad. La filosofía aconseja, pero nadie da consejo a gritos; cuando se trata de instruir, conviene usar palabras suaves para que penetren y arraiguen. Como la semilla: pequeña en apariencia, crece en la acción si cae en buen terreno. Así también pocas palabras, bien recibidas, germinan y fructifican.

No midas, pues, la fuerza por el tamaño. La razón, si es recta, obra con sobriedad: dice poco y exige mucho del ánimo que escucha. Lo importante no es aturdir, sino transformar. La ostentación busca aplausos; el consejo, enmienda. Por eso la palabra del filósofo debe preferir la concisión útil a la abundancia inútil.

Hay momentos para el impulso vehemente —cuando un ánimo indeciso necesita ser movido—, pero, pasada la urgencia, la doctrina se asienta mejor con dosis breves y continuas. No se obliga a aprender: se dispone el terreno y se confía el grano. El resto lo hace el cultivo diario: volver sobre lo mismo, abreviar el juicio, mantener la vigilancia.

También el maestro ha de parecerse al sembrador: no desperdicia la simiente en piedra ni la derrama por vanidad, sino que elige el tiempo, el sitio y la medida. Es preferible decir una verdad que permanezca a muchas que se disipen. Quien oye con propósito hallará en unas pocas líneas materia para días enteros de corrección.

Guárdate, por último, de confundir abundancia con provecho. Los discursos largos cansan incluso cuando son verdaderos; los breves, si son rectos, despiertan el examen. A la filosofía le basta un hilo de voz para gobernar la vida. Haz, pues, que tu pluma y tu lengua aprendan a callar lo superfluo y a decir lo necesario.

Adiós.

Epístola XXXIX

De los inconvenientes de las grandes fortunas

Me pides, Lucilio, que te envíe comentarios claros y breves; lo haré, pero antes considera si te conviene más un discurso continuo que esos resúmenes a que hoy llaman sumarios. Lo primero exhorta, lo segundo enseña; te daré ambos, procurando ser sencillo, porque cuando un autor necesita demasiadas explicaciones, es que no se dejó entender. Has dejado a ciertos filósofos confusos, y haces bien.

Preguntas por qué las grandes riquezas suelen traer grandes males. Porque multiplican cuidados, acrecientan temores y atraen envidias. Lo superfluo pesa: cuanto más alto se amontona, más inestable se vuelve. El rico vive rodeado de guardianes y, sin embargo, sin descanso; duerme en casa fuerte y no descansa; come con abundancia y no se sacia. No es dueño de lo que posee, sino siervo de su posesión. Tener más no es ser más; a menudo es valer menos, porque se depende más.

No llores bienes a lo que exige vigilancia continua. Bien es lo que hace mejor: la virtud; las riquezas, en cambio, ni hacen al bueno más bueno ni al malo menos malo. Quien ayer vivía con poco y era libre, hoy, con mucho, teme perderlo todo. Así la fortuna abre sus tesoros y, a la vez, sus cadenas: concede lo que después esclaviza. El remedio no está en renunciar a todo de golpe, sino en aprender a bastarse. El que puede vivir con poco es rico en cualquier suerte; el que siempre desea más, es pobre entre montones.

Mira a los que se afanan en ganar; verás que gastan la vida en los medios y olvidan el fin. Buscan dinero para estar tranquilos y, cuando lo hallan, pierden la tranquilidad por guardarlo. Tienen a los ladrones, a los siervos, a los amigos y, sobre todo, a sí mismos. No los atormenta la necesidad, sino la opinión: quieren parecer dichosos más que serlo. Quien mide su dicha por la estima del vulgo vende su paz al primer pregón.

El sabio no aborrece la riqueza si llega, pero no la persigue ni la sirve. Sabe usarla como viajero prudente usa el equipaje: lo justo para caminar más ligero. Si la fortuna se retira, no se empobrece; vuelve a lo necesario y permanece igual. Ser el mismo en la abundancia y en la escasez, he aquí la ver-

dadera grandeza: no crecer con lo que crece ni menguar con lo que mengua.

Acostúmbrate, pues, a elegir lo útil y dejar lo brillante. La mesa frugal quita menos tiempo y menos sueño; la casa modesta guarda mejor la libertad; el ánimo que nada debe a lo ajeno nada teme del azar. No es pobreza tener poco, sino necesitar mucho. Aprende a reducir los deseos: en esa contabilidad está el único patrimonio que ni la suerte concede ni la suerte arrebata.

Adiós.

Epístola XL

De cómo debe ser la elocuencia de los filósofos

Muchos me preguntan, Lucilio, por qué los filósofos no hablan con la elegancia y el ornato de los oradores. Quisiera que comprendieran que las palabras del sabio no se buscan para agradar, sino para curar. La elocuencia del filósofo no ha de vestirse de púrpura, sino de verdad. No persuade con halagos, sino con razones; no arrastra a los oyentes, los conduce. Quien enseña a vivir no necesita artificio, sino claridad. El orador busca vencer; el filósofo, convencer. Aquel usa las palabras como armas; éste, como remedios. Las del orador hieren y divierten; las del sabio instruyen y fortalecen. La una se mide por los aplausos, la otra por los frutos. No hay voz más elocuente que la de la virtud, ni discurso más poderoso que el que endereza la conducta. La elocuencia del sabio debe ser como su vida: sencilla, firme y sin afectación.

No prohíbo la ella que se busca. Que la palabra fluya, no que se derrame; que luzca sin quererlo. El estilo afectado es como el perfume excesivo: revela la pobreza interior. Diógenes hablaba con rudeza, pero su voz sonaba más alta que los discursos pulidos de los retóricos, porque decía la verdad sin adornos. La filosofía no se propone gustar, sino aprovechar; por eso su lenguaje no debe despertar la admiración del oído, sino el movimiento del ánimo.

Habla, pues, como piensas, y vive con palabras nuevas, sino sentimientos verdaderos. Más vale una verdad desnuda que mil frases engalanadas. La sabiduría se conoce por su voz, como la llama por su luz: sin

esfuerzo y sin ruido. Haz que tus palabras sean espejo de tu alma, y que el que te escuche aprenda más de tu vida que de tu discurso.

Adiós.

Epístola XLI

Dios reside en el varón justo

Obras bien, Lucilio, perseverando en el camino de la virtud; y sería necio pedir fuera lo que por ti mismo puedes alcanzar. No es preciso levantar las manos al cielo ni suplicar al guardián del templo que te deje acercarte al ídolo: Dios está cerca de ti, contigo, dentro de ti. En nosotros habita un espíritu sagrado que observa y custodia nuestras obras, y nos trata según le hemos tratado. Sin Dios, ningún hombre es justo.

¿Quién, sin su auxilio, se hace superior al poder de la fortuna? Él aconseja saludablemente y levanta el ánimo; un dios reside, sin duda, en todo varón bueno—¿y quién es ese dios? Nadie puede decirlo con nombre seguro, pero su presencia se reconoce en la vida recta y en el desprecio de lo vano. La conciencia es su altar: si está limpia, nada teme; si se mancha, es tormento interior.

Aprende a venerarte: no por soberbia, sino porque llevas dentro al testigo de tus acciones. Vive de tal manera que puedas agradarte a ti mismo en secreto. La vista de los hombres engaña; la del dios interior no. A él se le habla con obras, no con palabras; se le aplaca con la templanza y la justicia; se le honra con el desprecio de lo superfluo y la fidelidad al deber.

No busques, pues, prodigios exteriores. Nada hay más divino que un ánimo que se ha hecho invulnerable a la ira, a la codicia y al miedo. Quien se gobierna según la razón es templo vivo: en él mora lo eterno. Si quieres tener siempre a los dioses propicios, sé tú mismo bueno; no por premio, sino porque no puede dejar de serlo quien convive con el dios que lleva.

Adiós.

Epístola XLII

Son muy pocos los varones justos

Te admiras, Lucilio, de hallar tan raros a los hombres rectos; a mí más bien me admiraría lo contrario. La justicia no nace del azar ni de la costumbre del pueblo, sino de un ánimo gobernado por la razón. Por eso son pocos los justos: pocos son los que se mandan a sí mismos. La multitud aprende a temer la ley, no a amarla; obedece por castigo, no por conciencia. El varón bueno, en cambio, hace el bien aun sin testigos y se prohíbe lo que nadie le prohíbe, porque su juez lo lleva dentro.

No llares justos a los que solo son mansos por debilidad o dóciles por interés. La verdadera justicia no compra favores ni busca aplausos: da a cada cual lo suyo y, cuando duda, prefiere perder antes que hacer injusticia. El que mide la equidad por el provecho, algún día venderá también la verdad. Nada hay tan peligroso como un ánimo que aprendió a excusarse a sí mismo.

“Pero —dices— ¿cómo reconocerlos?” Por las obras constantes y por la paz de su conciencia. El justo no es variable con el viento: hoy no condena lo que ayer alabó, ni alaba mañana lo que hoy castiga. Su palabra pesa lo mismo en público que en secreto. Si la fortuna le sonríe, no oprime; si le hiere, no venganza. El poder le es ocasión de moderación, no de licencia.

No te desalientes porque sean pocos. También son pocos los médicos en una ciudad enferma y, con todo, curan. Bástale al sabio un puñado de justos para sostener su esperanza; y si no los halla, procura ser uno de ellos. De nada sirve lamentarse del siglo si no empezamos por enderezarnos a nosotros. La justicia ajena comienza por la propia.

Evita dos errores: creer que todos son malos y creer que basta con no hacer daño. Es injusto el que hiere, pero también el que pudiendo ayudar no ayuda, el que calla cuando su voz puede salvar, el que encubre por amistad lo que reprendería en un extraño. La justicia no es solo abstención, es servicio.

Ejercítate cada día en estos tres juicios breves: ¿He dado a cada uno lo suyo? ¿He sido veraz sin crueldad y clemente sin flaqueza? ¿He puesto la ley en mí por encima de mi conveniencia? Si respondes que sí con

verdad, te cuento entre los pocos. Si no, insiste: la justicia se aprende practicándola.

No pretendas, por último, que el mundo te lo facilite. La equidad es áspera al principio porque contradice al deseo y al temor; luego se vuelve deleitosa, como todo lo que descansa en lo firme. Pocos son los varones justos, Lucilio, pero a todos bastan: la luz no necesita multitud para vencer a la noche.

Adiós.

Epístola XLIII

De prudentes es vivir como si se estuviese en público

Haces bien, Lucilio, en examinar tu vida cada día y en vivir como si todos tus actos fuesen vistos. No porque debas buscar testigos, sino porque conviene obrar como si los tuvieras siempre delante. Nada hace tan recto al ánimo como la vigilancia continua de sí mismo. Quien se acostumbra a ocultar, pronto se acostumbra a faltar. La conciencia debe ser tribunal perpetuo: si nada temes de ella, nada temas del juicio ajeno. vive de modo distinto en secreto y en público. La virtud no se disfraza: es igual ante los hombres que ante los dioses, igual en la soledad que en la plaza. El necio procura parecer bueno; el sabio, serlo. No necesita murallas ni oscuridad para proteger su conducta; lleva en el pecho la luz que lo guía. Donde quiera que esté, se halla bajo la mirada de su conciencia, que ve más que mil ojos.

“¿Y quién me ve?” Te ve tu alma, te ve la razón, te ve el dios interior que no puedes engañar. No hay rincón tan oculto que esté fuera de su mirada. A él debes temer más que a los hombres: los hombres juzgan por los actos, él por las intenciones. Nada es tan provechoso como vivir con tal prudencia que ni los pensamientos necesiten defensa.

Haz, pues, que tus acciones sean tales que puedan decirse en voz alta, sin sonrojo. El verdadero secreto es el que no avergonzaría si fuese

revelado. Acostúmbrate a decirte: «Estoy entre los hombres y para los hombres; nada haré que no pueda saberse». Así, la vida entera será una enseñanza constante y la prudencia, su armonía.

Adiós.

Epístola XLIV

En la filosofía existe la verdadera nobleza

Todavía te empequeñeces, Lucilio, diciendo que la naturaleza primero y luego la fortuna te han tratado con poco favor. La verdad es que puedes salir cuando quieras de lo vulgar y elevarte al grado más alto de felicidad: la nobleza que otorga la filosofía no depende de cuna ni de títulos, sino de un ánimo gobernado por la razón.

No midas tu estatura por el lugar que ocupas ni por la fama que te rodea. Lo que parece grande en un río resulta pequeño en el mar; así también los honores de una provincia disminuyen ante el juicio de la sabiduría. Serás dichoso cuando puedas vivir de tal modo que tu casa te sirva solo para preservarte de la intemperie y no para esconderte; la vida recta no busca paredes, busca claridad. La buena conciencia no teme al público; la mala desconfía aun en soledad.

No te rebajes, pues, por tu origen ni te engrías por tu cargo. La filosofía no pregunta por la extracción, sino por las obras; no mira el linaje, mira el carácter. Desprecia lo que no eres y cultiva lo que puedes ser. La dignidad verdadera es interior: nace de la constancia, de la templanza, de la justicia y de la libertad frente a la fortuna.

Vive de manera que tus actos puedan saberse sin sonrojo. Si son honestos, que todos los vean; si son torpes, de nada sirve que nadie los conozca si tú los conoces. Pobre del que desprecia al testigo que lleva dentro. El vulgo pregunta “¿quién es su padre?”; el sabio pregunta “¿qué tal es su alma?”. Ahí comienza la nobleza que no se hereda ni se vende.

No te excuses en la pobreza ni te adornes con la riqueza. La una no te quita virtud; la otra no te la da. Lo que la fortuna presta, la fortuna lo reti-

ra; lo que la razón edifica, ni el tiempo ni el azar lo derriban. Quien se hace dueño de sí se hace ilustre sin genealogías y libre sin guardar privilegios.

Haz, entonces, de tu vida un linaje. Engendra en ti mismo costumbres altas, y herédalas cada día. No ambiciones parecer grande donde pocos te miran: proponte serlo donde solo te juzga la conciencia. En la filosofía existe la verdadera nobleza, porque allí el honor coincide con el bien y la gloria con la rectitud.

Adiós.

Epístola XLV

De la inútil sutileza de los dialécticos

Te quejas de no tener bastantes libros, Lucilio. Más importa tenerlos buenos que tener muchos: la lectura de unos pocos, escogidos, aprovecha; la de muchos solo entretiene. Quien quiere llegar al fin debe seguir un solo camino, no emprender varios a la vez, pues eso es perderse, no avanzar. Atiende al fin de la filosofía —vivir bien— y ordena tus estudios; lo demás es gasto de voz y tiempo.

Mide tus días: lo que roban las enfermedades, lo que consumen los asuntos públicos y domésticos, lo que se lleva el sueño y las necesidades del vivir. Verás que no alcanzan para tanto adorno. También los filósofos, ¡cuánto superfluo arrastran! Se entretienen en sílabas, conjunciones y preposiciones por rivalidad con gramáticos y geómetras; han trasladado a la filosofía lo inútil de otras artes, y hoy saben hablar mejor que vivir. La sutileza excesiva es perniciosa y enemiga de la verdad.

¿Qué me dan, en efecto, quienes sostienen que todo puede discutirse; o que de lo que parece ser nada es más cierto que el no ser; o que solo existe una cosa; o, finalmente, ¿que nada existe? Si creo a Protágoras, solo hay duda; a Nausífanos, lo único cierto es que nada es cierto; a Parménides, hay un único ente; a Zenón, nada en absoluto. ¿Qué somos entonces nosotros y qué es cuanto nos rodea, alimenta y sostiene? O nos dejan ciegos o no nos dejan ni siquiera ignorar. Esa ciencia no sirve para vivir.

Vuelve, pues, al uso recto de la razón: elige pocos libros y méitalos; busca doctrina que enderece la voluntad, no juegos de ingenio. La filosofía no es taller de paradojas, sino arte de bien querer y, por eso, de bien obrar. Lo que no te hace más justo, más libre y más templado, déjalo: aunque brille, estorba.

Adiós.

Epístola XLVI

Juzga y alaba el libro de Lucilio, considerado filosófico

Recibí el libro que me habías prometido y lo abrí con ánimo de hojearlo apenas; mas me agradó tanto que, sin advertirlo, lo leí entero. Acercábase la noche, sentía el hambre y amenazaba la lluvia, y, sin embargo, no lo dejé hasta el fin: no solo me dio placer, sino verdadero regocijo. Tanto ingenio y tanta energía hay en sus páginas, que, a pesar del volumen, me pareció corto, como obra no ya de nuestro tiempo, sino digna de Tito Livio o de Epicuro.

Diríase impetuoso su brío si no fuese, en realidad, un ímpetu gobernado: no atropella, ordena; no se derrama, se recoge. Mezcla con acierto lo dulce y lo delicado, y a la vez se mantiene grande y recto. Algo contribuye a ello la materia que tratas, pero no es solo el asunto: es la mano que sabe medir la palabra y darle oportunidad.

Permíteme, con todo, un ruego de amigo: persevera en ese tono filosófico que no busca ornato, sino verdad; que no pretende deslumbrar, sino fortalecer el ánimo. Lo que se lee con hambre y bajo la lluvia debe también sostenerse en la reflexión serena del día siguiente. Que cada página enseñe a vivir más que a disputar, y que la energía del estilo nazca de la rectitud del juicio.

Si mantienes esa medida, tu libro aprovechará tanto como deleitará: no cansará la mano del que lo sostiene ni el ánimo del que lo medita. Y si algo hubiera que enmendar, será cuestión de pausa y de cadencia, no de sustancia: que el vigor no pierda la compostura ni la dulzura el nervio.

En lo demás, te abrazo y me alegro contigo: has escrito no para el aplauso, sino para el provecho.

Adiós.

Epístola XLVII

Debe tratarse con indulgencia a los criados

He sabido con agrado, por los que vienen de tu parte, que vives familiarmente con tus criados: eso es propio de un hombre prudente y sabio. “¿Son siervos?”; también son hombres. “¿Son siervos?”; también son comensales. “¿Son siervos?”; también son amigos humildes. “¿Son siervos?”; también son compañeros, si consideras que todos estamos sujetos a los caprichos de la fortuna. Por eso me río de quienes juzgan indigno comer con el propio criado: no es la dignidad la que se rebaja al sentarlo a la mesa, sino la soberbia la que se corrige.

¿Qué gana el amo con mantenerlos a distancia y con aspereza? Gana odio, no respeto; temor, no fidelidad. Quien quiere que lo amen, sea justo; quien quiere ser obedecido con gusto, sea humano. El látigo domará las manos, no el ánimo. No pidas a un esclavo lo que tú no harías; ni castigues lo que tú mismo no puedes evitar. Piensa cuántas veces tú alzas la voz, te airas sin medida o yerras sin querer; luego, cuando falten ellos, recuerda que son de la misma condición. El error pide corrección; la maldad, remedio; la crueldad, nunca.

Acostúmbrate a hablarles con mesura y a escucharlos con paciencia. No cierres la puerta a su queja: el silencio forzado engendra resentimiento. Mejor es prevenir que castigar, y más propio de un buen señor levantar que hundir. Que las órdenes sean pocas y claras; que el castigo, raro y leve; que el premio, oportuno. Nada ennoblece tanto a un amo como hacer mejores a los suyos. Si quieres distinguirte de la multitud, supera al vulgo en humanidad, no en fasto.

“Pero —dirás— perderán el respeto si los trato como iguales.” No: lo ganarán si los tratas como hombres. El respeto nace de la virtud, no de la

distancia. Mira la rueda de la fortuna: hoy manda quien ayer obedecía. ¿Cuánto te separa de ellos? Un accidente. ¿Y qué os iguala? La naturaleza. La mesa común, la palabra justa y la clemencia son la mejor escuela de lealtad. Quien se acostumbra a ver humanidad en su amo aprende a tenerla consigo mismo.

No te avergüences de conversar con tus criados; avergüénzate de necesitarlos para el lujo y negártelos para la amistad. Ni todo rigor es gobierno, ni toda blandura es piedad: gobierna con razón. Haz que puedan amarte sin adulación y temerte sin horror. Así tendrás en casa menos siervos y más aliados.

Adiós.

Epístola XLVIII

De la inutilidad de las discusiones de los sofistas

Te advierten algunos, Lucilio, que si quieres ser tenido por docto debes ejercitarte en las cuestiones sutiles de escuela: ¿qué es el ente?, ¿cuántos sentidos tiene el “si”, qué diferencia hay entre pedir y exigir? Déjalos. Esas contiendas son juegos de ingenio que ni curan ni fortalecen. Se enredan en voces, no en cosas; triunfan en el aula y desmayan en la vida. La filosofía no nació para disputar, sino para gobernar el ánimo; no para vencer al adversario, sino al vicio.

Nada te aprovecha aprender a refutar si no aprendes a refrenarte. ¿Qué importa distinguir con primor entre términos si no distingues aún entre lo honesto y lo útil, entre lo que debes querer y lo que debes evitar? El sofista busca auditorio; el filósofo, enmienda. Aquel cuenta victorias; éste cuenta días bien vividos. No midas tu progreso por las respuestas que arrancas, sino por las pasiones que dominas.

Preguntas si conviene asistir a esas exhibiciones públicas. Solo si sales de ellas más sobrio en tus deseos, más manso en tu cólera y más firme en la adversidad. Si vuelves con nuevas fórmulas y la misma vida, perdiste la tarde. Peor aún: ganaste vanidad. Nada envejece más deprisa que el

aplauso; nada permanece tanto como el hábito de lo honesto. El tiempo es corto: no lo malgastes en lo que no te hace mejor.

Elige, pues, maestros que te pidan cuentas, no que te regalen artificios; lecturas que te enderecen, no que te entretengan. Prefiere una sentencia que puedas practicar a un volumen que solo puedas citar. La verdad no necesita trampantojos: entra con paso seguro en el alma que la desea. No quieras parecer sutil; procura ser recto. La precisión útil es virtud; la sutileza ociosa es lastre.

Concluamos con la regla que vale por todas: deja cuanto no puedas convertir en vida. Si una discusión no te hace más justo, más templado, más libre, rómpela como se rompe un nudo inútil. A la filosofía le basta una voz llana para ordenar la casa interior. Lo demás —ornato, aparato y gritos— es ruido.

Adiós.

Epístola XLIX

De la brevedad de la vida, por lo cual debemos abstenernos de lo inútil

Me ha bastado ver de nuevo la Campania y, sobre todo, Nápoles, para que despertara el vivo deseo de verte: los lugares traen consigo los recuerdos, igual que un vestido o una casa reavivan el dolor por un difunto. Así me ocurre contigo: aunque el tiempo haya templado la ausencia, el ánimo vuelve al primer afecto. Nada muestra mejor lo frágil de la vida que esta facilidad con que lo pasado regresa como si fuera presente.

Justo por eso, Lucilio, te ruego que seas parco en toda ocupación que no te haga mejor. Incluso si nos quedara mucho tiempo, habría que administrarlo con avaricia en lo necesario; ¿cómo no hacerlo ahora que tenemos tan poco? Es locura gastar los días en lo que no aprovecha. Mide tus horas: lo que se lleva el sueño, lo que exigen los asuntos, lo que te distrae el trato social, lo que se pierde por pura inercia. Cuando hagas el cómputo, verás cuán breve es la parte que queda para ti.

Deja, pues, las sutilezas que solo enseñan a disputar. La filosofía no me prometió contar partículas de gramática ni enredarme en trampas dialécticas; me prometió hacerme semejante a Dios, levantar mi alma sobre el miedo y el deseo, y enseñarme a vivir conforme a la naturaleza. Cumpla, entonces, su palabra: lo que no endereza la voluntad y no fortalece el carácter, estorba. El tiempo es sagrado: no lo empeñes en lo que mañana no querías recordar.

Acostúmbrate a cerrar cada día con este examen: “¿Qué he ganado contra el vicio? ¿Qué pasión he reducido? ¿En qué soy hoy más dueño de mí?” Y añade una máxima que pague el porte de la carta: es malo vivir en necesidad, pero no hay necesidad de vivir en necesidad; por todas partes hay salidas breves hacia la libertad. Agradecemos a los dioses que nadie puede ser retenido a la fuerza en la vida: si algo es forzoso, es afrontarlo con dignidad.

Digamos, al acostarnos, con alegre serenidad: “He vivido; he corrido la carrera que la fortuna me señaló.” Si llega un nuevo día, recíbelo como un don; si no llega, no te faltará nada, porque el que puede decir “he vivido” gana cada jornada. La vida es bastante larga para quien no la desperdicia: lo breve no es el tiempo, sino nuestro uso.

Adiós.

Epístola L

Muchos no conocen sus propios vicios; cuando se conocen, no debe desesperarse de la curación

Te oigo decir, Lucilio: “No es culpa mía si me dejo llevar; la edad lo exige, el mundo lo pide.” Nos engañamos así para no mirarnos. Nuestro daño no está fuera, sino dentro: en el fondo del pecho. Por eso la curación es difícil: ni siquiera sabemos que estamos enfermos. Aun empezando hoy el tratamiento, ¿cuánto tiempo bastaría para remediar tantas molestias del alma?

Peor aún: ni buscamos médico. Y, sin embargo, al principio el alma tierna seguiría al que le mostrase el camino recto; solo es arduo reconducir a la naturaleza a quien la abandonó por completo. Nos avergüenza “aprender a ser virtuosos”, como si la casualidad pudiera regalarnos el mayor de los bienes. No: hay que lograrlo con trabajo; y no es grande, si empezamos a formar las costumbres antes de que se endurezcan en el mal.

Pero, aunque ya estuvieran endurecidas, no desesperaría. Nada hay que no se venza con aplicación seria y ejercicio constante. Se enderezan encinas torcidas; se calientan y rectifican vigas curvadas para darles nueva forma. ¿Cuánto más fácil será corregir el alma, más dócil que los líquidos, siendo —como es— disposición de espíritu? Y cuanto más sutil es la materia del ánimo, más flexible resulta.

No te espantes, pues, si ves a alguno muy adelantado en el vicio: la perfección nunca se anticipa a los defectos; a todos nos dominan alguna vez. Lo necesario es desaprender los vicios y aprender las virtudes. Y lo que más debe animarnos es esto: adquirido el bien, permanece; la virtud no se olvida.

Los vicios, en cambio, brotan en tierra extraña: no son de nuestra naturaleza, y por eso pueden arrancarse con facilidad cuando no se los alimenta. La constancia, la vigilancia diaria, la modestia en el pedir y el rigor en el examinarse —“¿qué he corregido hoy?, ¿qué he domado?, ¿qué he aprendido?”— van mudando la inclinación. Así el alma recupera su terreno, y la enfermedad cede ante la medicina de la razón.

No desesperes, entonces: reconocer la falta es el primer remedio; buscar guía, el segundo; ejercitarse sin tregua, el tercero. El que ayer fue esclavo del hábito, mañana puede ser dueño de sí. La naturaleza nos reclama: ayudémosla.

Adiós.

Epístola LI

El sabio debe elegir lugar conveniente para vivir

Desde Sicilia, Lucilio, veo el Etna y recuerdo que no es el único monte que arroja fuego: lo alto suele mostrar con más claridad lo que en otras partes también sucede. Del mismo modo, hay lugares donde los vicios se hacen más visibles porque encuentran ocasión y teatro. Por eso apenas llegué a Bayas me fui al día siguiente: la permanencia allí es peligrosa; la molicie del sitio lo ha hecho célebre como mansión de excesos. No se trata de odiar un paraje, sino de reconocer cuáles favorecen la templanza y cuáles la excitan.

Como elegimos vestido sobrio al varón grave, así también hay ciudades que conviene evitar si queremos vivir retirados y con buenas costumbres. No habites donde la disolución se tenga por uso —ni en Canopo ni en Bayas—; allí donde la impureza se permite mayores licencias, la disciplina interior se vuelve más difícil. El sabio escoge un lugar tan favorable a la salud del alma como a la del cuerpo.

Aun así, no hagas depender tu paz de la geografía. Si te relegaran al extremo del mundo, te hallarías bien donde fijaras morada: más vale el huésped que la casa. Hemos nacido para todos los países; si lo entiendes, no te defraudará ningún punto de partida ni de llegada. Cuando no puedas apartarte del bullicio, aprende a vivir en calma dentro de él; pero si puedes evitar los tumultos que corrompen ánimos no confirmados, elige la paz antes que la guerra. De poco serviría dominar las propias pasiones para luego batallar cada día contra las ajenas.

En suma: el lugar importa como ocasión, no como causa. Elige residencia que acompañe a la virtud y te aparte de lo superfluo; procura que tus alrededores no te venzan, sino que tú los gobiernes. Dondequiera que vivas, lleva contigo la vigilancia del ánimo: así ningún clima te hará peor, y cualquier ciudad podrá ser escuela de templanza.

Adiós.

Epístola LII

Auxilio necesitan los que buscan la sabiduría: debe elegirse buen guía

Me escribes, Lucilio, que has emprendido con más firmeza el camino de la filosofía; deseo que sea cierto, y más aún que perseveres. Ninguno llega a puerto seguro navegando solo: el ánimo, como el cuerpo, necesita de quien le muestre la ruta y le advierta los escollos. Sin guía, el deseo de aprender se dispersa; con un guía sabio, se endereza. Por eso los antiguos entregaban su formación a un maestro al que respetaban como a un padre del espíritu. Ser bueno: hay que aprender de quien lo sea. La experiencia de los demás acorta el camino. Quien se fía de sí cuando aún ignora, corre el riesgo de errar con obstinación. El sabio también tuvo su conductor: ningún arte se aprende sin maestro, y la virtud es el arte mayor. No temas someterte a otro por algún tiempo; el que obedece al bien no pierde libertad, la alcanza.

Elige, pues, con. No a quien habla mejor, sino a quien vive mejor. Algunos seducen con la palabra, pero su vida los desmiente; otros enseñan poco, pero lo enseñan con el ejemplo. Quédate con estos: el que te hace mejor vale más que el que te entretiene. No te avergüences de imitar, que imitar al sabio es el primer paso para igualarlo.

Evita, con todo, el servilismo: no consiste en abdicar de la conciencia, sino en aceptar guía hasta adquirir autonomía. Tal como el piloto instruye en el timón y luego se aparta, el guía espiritual forma al discípulo para que gobierne su propia singladura. La dependencia perpetua impide el progreso; la autosuficiencia cerrada conduce al extravío. La justa medida reside en aprender con humildad y discernir con libertad.

Busca, además, compañía de iguales: amigos que te estimulen sin envidia. Ninguno es bastante fuerte para salvarse solo. Los hombres se hacen mejores por contagio: la virtud, más que enseñarse, se comunica. Así como el fuego prende de antorcha en antorcha, también el ánimo recto enciende otros ánimos.

Persiste, Lucilio: no cambies de guía ni de propósito. Lo que se abandona a medio camino se pierde, y la verdad no se revela al que la busca

de paso. Aprende cada día algo que puedas practicar al instante, y cada noche pregúntate si lo viviste. Ese examen diario es el maestro que nunca te deja.

Adiós.

Epístola LIII

Muchos ignoran sus propios vicios: la filosofía se los muestra y sana

Te confieso, Lucilio, que cada día descubro en mí defectos nuevos. El hombre no llega a conocerse sino poco a poco, y muchas veces el conocimiento duele más que el mal mismo. Sin embargo, nada hay más provechoso que ver nuestras llagas: solo el médico que las examina puede curarlas. Así también la filosofía: hiere para sanar, desnuda para purificar. El vulgo se deleita en sus vicios, y por eso los defiende. No saben que están enfermos; creen que viven según naturaleza cuando en realidad viven contra ella. Se irritan si alguien los corrige, porque confunden la reprensión con ofensa. ¿Cómo ha de mejorar quien se cree sano? El primer paso hacia la virtud es reconocer la culpa; el segundo, corregirla. Quien no se confiesa enfermo, rechaza el remedio.

No esperes de la conciencia: el vulgo se deleita en sus defectos y los llama costumbres. Solo la filosofía nos lleva a vernos tal como somos, a desnudar el alma de toda ilusión. Su voz es severa, pero justa: dice la verdad sin odio y enseña sin halagar. Por eso, cuanto más te ofenda una advertencia, más necesaria te será.

No pienses que basta saberlo: hay que enmendarlo. Algunos confiesan sus vicios, pero los aman; los enumeran como quien se gloria de ellos. No basta reconocer la fiebre: hay que guardarse de lo que la provoca. Si la confesión no va acompañada de propósito, es teatro, no medicina. La filosofía no nos pide palabras, sino vida.

Cuando te examines, hazlo sin indulgencia, pero sin caer en la desesperación. No fue la naturaleza quien nos hizo malos; el hábito y el ejemplo

nos torcieron. Lo que el tiempo deformó, el tiempo puede enderezar. Enmienda cada día algo, por pequeño que sea; quien empieza a corregirse ya ha mejorado. El sabio no carece de vicios, carece de esclavitudes.

Regresa al tribunal interior y quédate en él. Juzga tus actos con la severidad del juez y la misericordia del médico. La filosofía te mostrará tus heridas y te enseñará a curarlas; no ofrece impunidad, ofrece libertad. Solo quien se ha vencido a sí mismo puede decirse sanado.

Adiós.

Epístola LIV

Padece asma; está muy cerca de la muerte y completamente preparado para ella

Hace pocos días, Lucilio, estuve tan cerca de la muerte que no habría bastado un soplo más para arrancarme la vida. Me acometió un acceso de asma, esa opresión de la respiración que los médicos llaman “ensayo de muerte”, porque corta de pronto el aliento sin quitarlo del todo. Largo rato luché con ella: el cuerpo sudaba, el pecho se alzaba en vano, el aire no entraba y, sin embargo, no podía dejar de buscarlo. Es el más cruel de los males, pues nos hace morir muchas veces antes de morir. Me hallé, no obstante, sereno. Ya había previsto el peligro muchas veces con el pensamiento, y lo que se contempla con calma antes de que llegue se soporta mejor cuando llega. Me dije: “¿Por qué temer ahora lo que he aprendido a mirar cada día?” No hay novedad en lo que es ley común. Morir es acabar; y acabar, descanso.

Confieso que el cuerpo se estremecía, pero el ánimo permanecía firme. En tal trance no busqué médicos ni lamentos; solo me acordé de cuán vana es toda queja. El miedo no alarga la vida ni la huida salva del destino. He llegado a ese punto en que no temo morir, sino morir mal: con llanto o con vergüenza. Prefiero caer sereno que vivir temblando.

El acceso pasó, como de una batalla. No celebré el triunfo, sino la experiencia. Se me concedió un día más para ensayar lo que ya sé: que la

muerte no es un mal, sino el término de los males. Quien está preparado para perderlo todo posee todo.

Agradezco a la fortuna esta advertencia, pues me enseñó más que largos discursos. Cada enfermedad grave es una lección de filosofía: obliga a vivir despiertos, a medir el tiempo, a no aplazar el bien. Desde entonces no cuento los días, los uso. Nada dejo para después, porque el después no es mío.

Así, cuando llegué de nuevo el último instante, no me hallará sorprendido, sino dispuesto. No temeré lo inevitable ni rogaré lo incierto. He aprendido a morir cada día para vivir sin miedo ninguno.

Adiós.

Epístola IV

De la quinta de Vatia: de la ociosidad buena y mala

Hoy, Lucilio, pasé por la costa entre Cumas y la casa de Servilio Vatia, esa franja de tierra ceñida por el mar a un lado y por un lago al otro. Recordé la famosa quinta que fue de Vatia, pretor rico cuya gloria —mal entendida— fue retirarse a ese lugar y pasar por “el único que sabía vivir”. En verdad, sabía esconderse, no vivir. Hay gran diferencia entre ocio y pereza: el sabio vive para sí; el que huye de los negocios por miedo o envidia vive para el vientre, el sueño y la molicie. Yo mismo, al ver su casa en vida, solía decir: “Aquí yace Vatia.”

La villa es celebrada por sus encantos: dos grutas excavadas a gran coste —una siempre en sombra, otra bañada por el sol poniente—; un arroyo canalizado entre plátanos que desemboca en el mar y en el lago Aquerusio, útil para la pesca cuando el mar se embravece; y la cercanía de Bayae sin sus molestias: disfruta sus delicias sin su bullicio. El paraje recibe el favonio y es habitable todo el año. No extraña que Vatia encerrase allí su ociosidad veterana. Pero el sitio, por amable que sea, no garantiza la calma: el carácter es quien sazona los lugares. He visto hombres tristes en quintas risueñas, y hombres atareados en soledad.

No digas que tu desasosiego se debe a no estar en compañía. Envía tus pensamientos, no tu cuerpo: podemos conversar con los ausentes cuantas veces queramos, y a veces su lejanía aviva más el trato que la presencia diaria. No te inquietes por la ausencia de los amigos: también se aleja quien quiere, incluso estando cerca. Aprende, pues, a distinguir el buen ocio —el que robustece el ánimo y le reserva horas propias— del mal ocio —la inercia que se disfraza de retiro—. La constancia confiere autoridad incluso a la pereza; con mayor razón debe sostener al ánimo aplicado.

Conclusión: el sabio puede habitar en Vatia o en cualquier parte sin necesitar los halagos del lugar; su quietud proviene de dentro. El retiro vale si te hace vivir para ti —para la razón y la virtud— y no para el lecho y la mesa. Ese es el ocio que merece el nombre de vida.

Adiós.

Epístola LVI

En todas partes puede estar tranquilo el sabio y dedicarse al estudio; y, al contrario, el malo está agitado en todas partes

Dices que sin silencio no hay estudio; yo, que habito encima de unos baños, sostengo lo contrario. Por todas partes me cercan ruidos: los gemidos de los que se ejercitan con pesos, el resuello cuando recuperan el aliento, los golpes del bañero que suenan distinto según la mano abierta o cerrada, las disputas del guardián de las esponjas, los gritos de quienes se zambullen de golpe, el barbero que chillando se anuncia, y el pregón de pasteleros, asadores y taberneros.

“¿Cómo puedes estudiar entre tal algarabía?”, preguntarás. Me afectan menos estos estrépitos que la voz humana cercana, porque la voz distrae el ánimo mientras que el ruido solo hiere el oído. He aprendido a soportar carros, herradores, cerrajeros y trompetas de los jóvenes que entrenan en la plaza; incluso el ruido intermitente me resulta más molesto que el continuo. Me he acostumbrado a obligar a mi espíritu a atenderse

a sí mismo y a no dispersarse. Hagan fuera cuanto ruido quieran, con tal de que dentro no se levanten tumultos de avidez, miedo, codicia o lujuria. ¿De qué sirve el silencio exterior si las pasiones claman por dentro?

No confundas, pues, tranquilidad con ausencia de sonidos. La verdadera paz es orden del juicio. Si de buena fe hemos renunciado a la pompa y a la ostentación, nada turbará la soledad del alma: ni voces humanas ni cantos de aves interrumpirán pensamientos firmes y bien compuestos. Tiembla ante cualquier murmullo quien teme por sus riquezas o vive pendiente de la opinión; el sabio, que nada debe a tales cuidados, no se altera con clamores ni con silencios.

Con todo, prefiero el retiro sobrio al tumulto; me iré de aquí, pero me alegro de la prueba. También el ejercicio consiste en mantener la atención entre ruidos para que, llegados al silencio, no nos falte disciplina sino que nos sobre aplomo. ¿Para qué sufrir más de lo necesario, cuando, como hizo Ulises con las Sirenas, hay remedios sencillos para no ser arrastrados? El sabio puede estudiar en cualquier parte porque su estudio es gobierno de sí mismo; el necio, en cambio, lleva consigo el desorden.

Adiós.

Epístola LVII

Los movimientos repentinos del alma no están bajo el dominio del sabio

He vuelto, Lucilio, de un viaje que me ha mostrado más que la dureza de los caminos: me ha recordado la fragilidad del ánimo. En una garganta angosta y oscura, donde el sol apenas penetra, me acometió un vértigo tan súbito que el cuerpo se estremeció y el espíritu se turbó sin mi consentimiento. No fue la razón quien temió, sino la naturaleza. Comprendí entonces cuán poco nos pertenece el primer impulso del alma: la sabiduría gobierna, pero no impide que la carne tiemble antes de ser llamada al orden. Yo siento estremecerse el cuerpo al oír un ruido inesperado, palidece ante el peligro y se turba ante la caída de otro; pero

en seguida se sobrepone, como quien sufre una breve sacudida y vuelve a su paso. Los primeros movimientos —esos sobresaltos que preceden al juicio— no dependen de la voluntad; lo que sí depende es no dejarse arrastrar por ellos. La naturaleza nos da el impulso; la razón, el freno.

No busques, pues piedra. No se trata de no sentir, sino de no ceder. El sabio no es de hierro ni de mármol: la virtud no suprime los afectos, los modera. Temer por un instante es de hombre; perseverar en el temor, de necio. Nadie es tan dueño de sí que pueda despojarse del cuerpo, y el cuerpo siempre tiembla antes que el espíritu.

De aquí nace la gran lección: no culpo, sino a la falta de resistencia. No es delito estremecerse, sí lo es rendirse. El sabio, como buen piloto, deja que el viento le sacuda, pero mantiene firme el timón. Así también nosotros: que se conmueva la carne, pero no el alma.

Adiós.

Epístola LVIII

Explica cómo dividió Platón todas las cosas que existen

Tu carta, Lucilio, me halló en un descanso que aproveché para releer a Platón. Ningún autor eleva más el espíritu ni lo separa con mayor suavidad de lo terrenal. Entre las muchas cosas que enseña, hay una que deseo recordarte: la división que hace de todo lo que existe. Dice que lo que hay en el universo se reparte en tres órdenes: lo que es, lo que deviene y lo que se muestra. Permanece y no cambia; es la sustancia eterna que no nace ni perece, la fuente de todo lo real. De ella participa el alma racional cuando vive conforme a la verdad. Lo que deviene, en cambio, es lo que nace y muere, lo que fluye como los ríos y nunca se mantiene igual: los cuerpos, las fortunas, los accidentes. Nada hay en ellos estable, y erramos cuando ponemos en ellos nuestra esperanza. Finalmente, lo que se muestra es lo que la mente imagina a partir de las sombras, lo que parece pero no es: opinión, rumor, apariencia.

Platón añade que el alma, según la parte a la que se dirige, se ennoblece o se degrada. Si se inclina hacia las cosas mudables, se dispersa y se pierde; si se eleva a lo que es, halla reposo. Así también nosotros: nos agotamos buscando lo que huye, cuando deberíamos buscar lo que permanece. El sabio no persigue la sombra, sino la luz; no corre tras la fortuna, sino tras la verdad.

Preguntas cómo aplicar esto a la vida. De este modo: considera que cuanto te rodea —la riqueza, el cuerpo, la fama— pertenece al mundo de lo que deviene. No te espantes, pues, de perderlo; ya estaba perdido desde que nació. Lo único que “es” en ti es la razón; aliméntala y hallarás lo que no muere. Quien fija su ánimo en lo eterno se hace semejante a lo eterno: su paz ya no depende de los días.

Así entendía Platón que el universo visible es copia del invisible, y que el sabio vive conforme al modelo, no a la imagen. Lo que aquí vemos es sombra de lo que allá existe. No debemos despreciar lo sensible, sino atravesarlo con mirada limpia hasta lo inteligible, como quien ve en el agua el reflejo del cielo y levanta la vista para contemplar la estrella misma.

Procura, Lucilio, que tu alma se mantenga en lo que “es” y no en lo que “pasa”. El vulgo habita en la niebla de las apariencias; el filósofo camina hacia la claridad del ser. No olvides que lo eterno está más cerca de ti que tus propias manos: habita en tu juicio cuando es justo y en tu voluntad cuando es buena.

Adiós.

Epístola LIX

Diferencia entre la voluptuosidad y el regocijo; de la imbecilidad humana

Dices, Lucilio, que te parece imposible distinguir entre el placer y la alegría; y sin embargo, son cosas tan diferentes como el oro y el oropel. La voluptuosidad proviene de fuera, es hija de los sentidos; el regocijo, del alma y de la virtud. La primera pasa con el objeto que la causa; el

segundo permanece porque se apoya en el bien. La voluptuosidad necesita testigos; la alegría interior se basta a sí misma. Tal es la confusión que los hombres hacen entre ambos. Buscan felicidad en el vino, en los festines, en los aplausos, y no advierten que de esas cosas solo se saca fatiga. Cuando cesan, dejan tras sí el hastío, el sueño pesado, la pena del exceso. La alegría del sabio, en cambio, no necesita del cuerpo: brota del orden del alma. Es moderada, pura y constante, porque su causa no se corrompe ni muere.

El vulgo llama “va; el sabio llama vivir a gozar con razón. Nada hay tan miserable como el hombre que busca el placer en lo que lo destruye: se entrega a lo que desea y, al lograrlo, teme perderlo. Así la voluptuosidad es enfermedad de la libertad. El sabio también goza, pero su gozo no depende del azar: se alegra de la rectitud, no del deleite. El vulgo ríe, el sabio se serena.

No creas, sin embargo, que el sabio esto lo tiene por siervo, no por señor. No rechaza lo agradable, pero lo usa con medida. La virtud no es enemiga de la naturaleza, sino de su abuso. Comer, beber, amar, reposar son cosas lícitas; entregarse a ellas como fin, locura. El alma templada usa del cuerpo como viajero prudente del hospedaje: agradece su abrigo, pero no lo confunde con la patria.

Esta es la gran diferencia, Lucilio: el placer busca el olvido; la alegría, la conciencia. Aquél esclaviza, ésta libera. Uno necesita del vino, del rumor o del aplauso; el otro basta con la buena conciencia. Por eso digo que los hombres, en su imbecilidad, huyen de sí mismos buscando ruido y lujo, cuando el gozo verdadero es callado y se halla en el dominio del ánimo.

Vive, pues, de modo que puedas alegrarte sin estímulos externos. Que tu bien no dependa del banquete ni del aplauso, sino de tu rectitud. El placer cesa al agotarse; la alegría del sabio crece cuanto más se comparte. El primero muere con la noche; la segunda despierta con el día.

Adiós.

Epístola LX

Debe despreciarse lo que desea el vulgo

Me indigno, Lucilio, al ver que aún deseas lo mismo que querían para ti tu nodriza, tu maestro y tu madre: honores, riquezas, favor popular. ¿No ves cuánto mal nos hacen esos votos bienintencionados? Crecemos bajo imprecaciones que llaman “prosperidad”. ¡Ojalá aprendamos a ofrecer a los dioses culto desinteresado y a dejar de pedir lo que nos pierde!

Desconfía de lo que codicia la multitud: su aplauso es cansancio y deuda, y sus “placeres” son embriaguez que trueca una hora de risa en largo pesar. La alegría verdadera no nace del banquete ni del clamor, sino de la conciencia recta: es igual siempre porque no depende de otro. Lo que la fortuna no da, la fortuna no quita.

Los necios también “se alegran”, pero como las fieras cuando encuentran presa: saciados, quedan más vacíos. El gozo del sabio, en cambio, acompaña a los dioses y a quienes los imitan, porque brota del alma segura de la virtud. No pidas, pues, lo que el vulgo llama bien; pide ser tal que, aun sin ello, te baste a ti mismo.

Adiós.

Epístola LXI

Está preparado para la muerte

Ya no deseo lo que antaño deseaba; y me esfuerzo, Lucilio, por no apetecer en la vejez lo que ambicioné en la juventud. Ése es ahora mi oficio: poner término a mis antiguos desórdenes y reconciliarme con el curso natural de las cosas. La vida se alarga no por los años, sino por el buen uso del ánimo; por eso, en vez de buscar más días, procuro hacer mejores los que tengo.

He puesto en orden mi casa interior. No proyecto asuntos que no pueda concluir ni me impongo cargas que me obliguen a vivir más de lo que la fortuna conceda. El que cada día deja algo preparado para el último, vive

ligero: no amarra su paz a un mañana incierto. Así, cuando llegue la muerte, la encontraré ocupada en cumplir su ley, no en desbaratar mis planes.

Conviene entrenarse a tiempo en lo que a todos nos espera. No difieras tu serenidad para el final: quien no aprende a morir cada día, teme cada día. Nada hay más necio que vivir como si nunca hubiéramos de morir, ni más sabio que ordenar los deseos de modo que nada nos falte cuando llegue el último instante.

No pido a los dioses larga vida, sino ánimo entero. Lo que ha de ser, será: la necesidad solo pesa sobre quien se resiste. Someterse voluntariamente a lo que manda la naturaleza quita lo más áspero de la obediencia. Morir bien es morir sin pesar; y para eso hay que vivir de tal manera que, llegado el fin, no debamos devolver nada, como quien ha usado rectamente de un préstamo.

Haz, pues, provisiones antes para la muerte que para la vida: de estas últimas nunca nos parecen suficientes, porque la avidez siempre imagina carestía. No son los años los que persuaden de haber vivido bastante, sino el juicio; quien puede decir con verdad “he vivido”, está ya preparado para partir.

Por mi parte, Lucilio, me declaro satisfecho. He vivido bastante: espero la muerte con ánimo dispuesto, no con súplica. El tiempo que quede, si queda, será ganancia; si no, no faltará nada a quien aprendió a bastarse.

Adiós.

Epístola LXII

Del uso del tiempo

No hay cosa que el vulgo estime menos y, sin embargo, pierda con mayor descuido que el tiempo. Por dinero pleitean, por honores se consumen; pero a quien les roba las horas lo dejan pasar sin demanda. ¿Qué otra prueba quieres de nuestra necedad que vernos miserables con lo ajeno y pródigamente liberales con lo único que es nuestro? Aprende, Lucilio, a guardar el día: cada jornada que se nos escapa no vuelve y, sin embargo, la entregamos como si tuviéramos en arca otra igual dispuesta.

No te consueles diciendo “aún soy joven”; muchos llegaron a la vejez sin haber vivido. El cómputo de los años engaña: no vive más quien cuenta más inviernos, sino quien mejor gobierna las horas. Reparte la jornada como un buen administrador: reserva las primeras al juicio más limpio, da a los negocios lo preciso, rehúye lo superfluo y deja siempre algo para ti. Quien se debe entero a los demás acaba faltándose a sí mismo.

Evita esa ocupación que no produce enmienda. Hay tareas que parecen trabajo y solo son agitación; ocupados, no aprovechamos. Pregúntate a cada paso: “¿Esto me hace mejor? ¿Podré recordarlo sin vergüenza esta noche?” Si no pasa esa prueba, déjalo. La filosofía no te pide retirarte del mundo, sino del desperdicio; no te quita el trato con los hombres, te quita la disipación con que solemos perderlos y perdernos.

Tampoco creas que el tiempo se salva con ahorrarlo en mezquindad; se salva gastándolo bien. Lee poco y bueno; escribe lo necesario; conversa con quien te acrecienta; guarda silencio cuando el silencio te forma. Nada es tan fructuoso como el examen diario: al cerrar el día, pide cuenta a tu alma de lo pensado, dicho y hecho. Un juez interior constante hace largos los días porque los llena.

No prometas para mañana tu enmienda. Mañana no es tuyo: tuyo es el ahora. Somos avaros en todo menos en lo único que, una vez perdido, no se recobra. El tiempo que das al vicio lo regalas al enemigo; el que das a la virtud te es devuelto con creces, porque lo convierte en vida. Quien aprende a contentarse con poco gana horas que antes gastaba en desear.

Haz, pues, de cada día una vida entera. Levántate como quien comienza; acuéstate como quien concluye. Si llega otro día, recíbelo como don; si no llega, no te faltará nada, porque habrás usado con cordura el que se te concedió. No es breve la vida: breve es nuestro uso. A los pródigos de horas, la fortuna les parece cruel; a los diligentes, suficiente.

Adiós.

Epístola LXIII

No debe llorarse inmoderadamente a los amigos

Estás afligido por la muerte de tu amigo Flaco; te aconsejo no exceder lo razonable. No te exijo insensibilidad —sé que lo mejor sería no turbarse, pero no todos alcanzan tal firmeza—: basta con que las lágrimas no se desborden. Es decoroso verter algunas; no lo es deshacerse en llanto. Ya el más antiguo de los poemas griegos marcó medida al dolor, y recordó que hasta Níobe volvió a comer. Lo que suele alimentar las lamentaciones excesivas es la ostentación: pretendemos mostrar con lágrimas un dolor mayor del que realmente sentimos.

No temas “olvidar” al amigo si moderas el duelo; al contrario, el recuerdo dura más cuando el dolor no se convierte en espectáculo. El homenaje verdadero no es el clamor, sino la constancia: hablar de él con serenidad, conservar su ejemplo, continuar las obras que aprobaba y corregir en nosotros lo que habría reprendido. Así el amor permanece sin esclavizar el ánimo.

Guárdate de dos extremos: la sequedad que parece dureza y el desconsuelo que es debilidad. El primero niega la humanidad; el segundo la quebranta. El sabio permite al corazón su tributo, pero pone término al rito del dolor. Lloras, sí, y pronto vuelve a ti: la amistad pide memoria fiel, no cadena perpetua.

Adiós.

Epístola LXIV

Alabanza a Quinto Sextio y a los sabios antiguos

Recientemente, Lucilio, me he entregado con especial gusto a la lectura de Quinto Sextio. No hallo en nuestros tiempos espíritu más grande ni más vigor moral. En él se une la gravedad de los estoicos con la suavidad de los peripatéticos. Habla con libertad de un romano, con

rigor de un sabio y con el fervor que pone en movimiento el alma. No busca adornar las palabras, sino las costumbres; y cuanto más lo leo, más me persuade de que la virtud no envejece. Solo filósofo, sino ejemplo viviente de lo que enseñaba. Introdujo en Roma el examen diario de conciencia, costumbre que después hice mía: al caer la noche, repasaba lo que había hecho, dicho y pensado; así, ningún día quedaba sin juicio. Decía que se debía vivir como quien rinde cuentas a un juez invisible: “¿Qué vicio has vencido hoy? ¿Qué pasión has contenido? ¿En qué eres mejor?” Nadie duerme más en paz que quien se confiesa a sí mismo.

Pienso que muchas veces fueron los antiguos mejores que nosotros, no por talento, sino por voluntad. Vivían para obrar, no para hablar; querían ser buenos, no parecerlo. En ellos, la filosofía era norma de vida; en nosotros, adorno de ocio. Ellos cultivaban el alma; nosotros engrosamos las bibliotecas. Hoy sobran libros y faltan hombres.

Sextio afirmaba que nada es tan hermoso que no se somete ni a la fortuna ni a los placeres. Su lema era “mandar sobre uno mismo”; y así como el vulgo se fatiga en dominar tierras o pueblos, el sabio se ejercita en gobernar su alma. Esa soberanía interior es la única digna de envidia.

Procuremos, pues, revivir la antigua grandeza no con monumentos, sino con virtudes. El sabio no pertenece a una época, sino a todos los siglos. Quien sigue sus ejemplos hace presente lo pasado y devuelve a la vida a los mejores.

Adiós.

Epístola LXV

Opiniones de Platón, Aristóteles y los estoicos acerca de la causa; estas meditaciones levantan el espíritu a las cosas sublimes

Me preguntas, Lucilio, por qué insisto en volver a los antiguos y en rumiar sus sentencias. Porque aumentan nuestra herencia: lo que ellos descubrieron, nosotros debemos saber aplicarlo. Así como un buen mé-

dico no inventa cada remedio, sino que aprende a usarlo según el momento y el mal, así nosotros con la sabiduría recibida. Leer a los mejores no es servidumbre, es ascenso: contemplar lo ya hallado nos enseña a ver mejor lo que aún falta.

Platón elevó la mente hacia la causa primera, estable y eterna, de la que penden todas las demás. Llamó causas a aquello por lo cual algo es y deviene: buscó el principio que da ser y el fin hacia el que las cosas se ordenan. A su juicio, cuanto hay en el mundo visible participa de un modelo superior; y, por eso, conocer de verdad exige remontarse de los efectos a la fuente. De esta manera el alma se educa a mirar lo permanente y no a perderse en lo mutable.

Aristóteles, más atento a la variedad de la naturaleza, distinguió cuatro causas: materia de la que algo está hecho, forma que lo hace ser lo que es, agente que lo produce y fin por el cual se hace. Con ello enseñó a pensar el universo sin mutilarlo: no basta el artesano sin el propósito, ni el propósito sin aquello que puede recibir forma. Quien aprende a buscar en cada cosa su de qué, su qué, su quién y su para qué, aprende también a gobernar su propia vida con orden.

Los nuestros —los del Pórtico— hablan de la causa activa, razón divina que todo lo penetra, y de la cadena de causas por la cual el universo marcha según ley. No niegan el impulso de la materia, pero afirman que un soplo racional la gobierna. Llamam a ese soplo destino cuando lo miran en su conjunto, providencia cuando consideran su rectitud, y naturaleza cuando ven su constancia. Así enseñan que vivir bien es concordar con la causa que rige el todo.

No quieras, sin embargo, que estas disputas terminen en pura escuela. Pregúntate qué gana el ánimo: si Platón me hace amar lo eterno, si Aristóteles me da método para no errar en lo concreto y si el estoico me acostumbra a obedecer a la razón del universo, entonces las causas son medicina. De lo contrario, serán adorno. Apliquemos, pues, la doctrina: en cada acción busca la materia disponible, la forma honesta, el agente que debes ser y el fin que es digno de un hombre libre.

Estas meditaciones levantan el espíritu. Nos enseñan a no arrastrarnos entre los efectos, sino a remontar hacia los principios; a no llamar

bien a lo que depende de mil causas externas, sino al orden del alma que acuerda su vida con el fin recto. Quien así procede ya no es juguete de los azares: entiende por qué suceden las cosas y, entendiéndolo, sabe qué debe querer. La causa suprema no está lejos: habita en la recta razón cuando gobierna sin violencia y somete el deseo a lo que es mejor.

Adiós.

Epístola LXVI

Todos los bienes son iguales; todas las virtudes son iguales

Dices, Lucilio, que te cuesta admitir la igualdad de los bienes, y más aún la de las virtudes. No te culpo: el oído se rebela ante lo que contradice la costumbre. Pero la verdad no se somete al número ni al ruido, y los sabios del Pórtico lo afirmaron con razón: si el bien es perfecto, no admite grados, y si la virtud es el único bien, todas las virtudes son iguales. o decimos que uno queme más y otro menos; quema o no quema. Así también la virtud: o está, o no está. Nadie es más justo que justo, ni más sabio que sabio. Lo que tiene perfección en su especie no admite aumento. ¿Llamarás más recto al círculo mayor que al menor? Ambos son círculos enteros. La justicia, la prudencia, la fortaleza y la templanza son partes del mismo bien, como los miembros de un cuerpo sano: distintas en función, iguales en salud.

Preguntarás: “¿Acaso es igual liberar a la patria que pagar una deuda?” En el acto difieren, pero en la virtud que los inspira son iguales. No se mide el valor por la materia, sino por la intención. La grandeza del bien no depende del tamaño de la obra, sino del ánimo que obra bien. El sabio pone la misma rectitud en gobernar un imperio que en gobernar su apetito.

Lo mismo ocurre con los males: todos son iguales porque todos nacen del error. No hay crimen grande ni pequeño para quien ha abandonado la razón. El que yerra un poco y el que yerra mucho se han apartado igualmente del camino. Entre caer de un monte o de un peñasco no hay diferencia para el que cae: el resultado es el mismo.

Comprendo que esto parezca duro, pero la razón exige medida firme. Si la virtud puede crecer, también puede menguar; y si mengua, ya no es virtud. Lo perfecto no admite aumento sin perder su perfección. Por eso el sabio, una vez tal, no es mejor ni peor: su bien está completo.

De aquí se sigue una gran enseñanza: que no debemos despreciar los actos pequeños ni envanecernos de los grandes, porque en ambos obra el mismo principio. La virtud no conoce jerarquías: lo que hace, lo hace bien. Así, no digas “esto es poco”, pues el bien nunca es pequeño; ni digas “esto es mucho”, porque nada excede a la perfección.

Que esta idea, Lucilio, no te sirva para la soberbia, sino para la constancia. Si todas las virtudes son iguales, no busques la más brillante, sino la más firme. La gloria no está en hacer mucho, sino en hacer lo que se debe con ánimo entero.

Adiós.

Epístola LXVII

Todo bien es deseable

Dices, Lucilio, que algunos bienes parecen tan pequeños que apenas merecen deseo; te equivocas si mides el bien por su utilidad o por su brillo. Todo bien, por el solo hecho de serlo, es deseable. En las cosas honestas no hay jerarquía de valor, sino de ocasión. Lo que procede de la virtud participa igualmente de su dignidad, aunque no siempre de su grandeza. no deja de ser fuego cuando arde en una chispa o en una hoguera, tampoco el bien deja de ser bien cuando se realiza en un acto mínimo. Un sabio que consuela a un amigo con una palabra no es menos virtuoso que quien defiende a su patria con su vida: en ambos habita la rectitud del ánimo, que es la esencia del bien. El mérito no se mide por el tamaño de la obra, sino por la pureza de la intención.

No pienses, sin embargo, que todo lo que agrada es bien: muchos llaman “deseable” a lo que solo halaga. El verdadero bien no necesita del placer para ser buscado, ni del testigo para ser reconocido. Se desea

por sí mismo, no por su fruto. El necio desea lo que le promete deleite; el sabio desea lo que le promete paz. Por eso el placer es incierto y fugaz, mientras que el bien es seguro y eterno.

Hay quienes preguntan: “¿Por qué debo desear el bien si no me da provecho?” Porque el bien es provecho. Nadie es más útil a sí mismo que el que obra rectamente. No hay ganancia comparable a la tranquilidad de quien sabe que ha hecho lo justo. Quien busca el bien en otra cosa que no sea el bien mismo, no lo ama, lo negocia.

Desea, pues, todo el bien; en la virtud nada es mezquino. Del mismo modo que el marinero agradece un soplo de viento, el sabio agradece cualquier ocasión de ser justo, paciente o generoso. Cada día ofrece alguna: si no puedes realizar una gran hazaña, puedes dominar un deseo, callar una injuria, perdonar un agravio. Todo eso es bien, y todo bien es deseable.

Recuerda esta máxima: no hay vida feliz sin bienes, ni bienes sin virtud. Lo que la fortuna da puede desearse y perderse; lo que la virtud da, se desea y se conserva. El sabio no pide al destino que le dé mucho, sino que le permita querer lo que debe.

Adiós.

Epístola LXVIII

Recomienda el descanso y enseña cómo debe ser este

Me pides, Lucilio, que hable del descanso. Lo recomiendo, pero no el que ablanda, sino el que restituye. El cuerpo y el alma necesitan treguas: el arco, si siempre está tenso, se quiebra; y el ánimo, si no conoce alivio, se vuelve torpe para lo honesto. Descansemos, pues, para volver más fuertes, no para acostumbrarnos a la pereza. El reposo es medicina del trabajo; quien lo toma como alimento cotidiano enferma.

Hay ocios que cansan más que la ocupación: banquetes largos, conversaciones vacías, curiosidades del espectáculo, viajes sin propósito. Ese “descanso” devuelve al alma más pesada y más inquieta. Llama reposo

solo a aquello que repara: paseos breves, lectura sobria, conversación medida con un amigo, silencio que ordena los pensamientos, contemplación de lo que eleva. El descanso verdadero no embota, aclara.

No te engañes creyendo que descansar es no hacer nada. Descansar es cambiar de ejercicio. Tras los negocios, el estudio; tras la lectura, la escritura breve; tras la mesa, el paseo; tras el trato con muchos, la soledad; tras la soledad, la presencia de un sabio. Así cada cosa se alivia con su contraria, y ninguna carga se hace perpetua. La variedad prudente refresca el espíritu sin disiparlo.

Fija medida al ocio como al trabajo. Señala horas para concluir, y no dejes que el reposo se derrame fuera de sus límites. El sueño sea templado; la conversación, útil; la música, sobria; los lugares, sencillos. Huye del lujo que inquieta y del ruido que distrae; el descanso pide modestia. Nada repone tanto como la frugalidad.

Guárdate de descansar para huir de ti mismo. Muchos buscan el “paréntesis” no para recobrar fuerzas, sino para no mirarse. Ese alivio es engañoso: el peso vuelve, mayor. Aprovecha, en cambio, las pausas para el examen diario: qué has corregido, qué pasión has domado, qué deber has cumplido. Quien así descansa, trabaja para su libertad.

Finalmente, recuerda que el descanso no es premio, sino instrumento. Reposa para servir mejor a la razón; rehúsa lo que solo halaga. Si al terminar te hallas más dueño de ti, fue buen descanso; si te deja más blando y más solicitado por los placeres, fue pérdida. Reponte para vivir conforme a la naturaleza: sobrio en los deseos, firme en el propósito, sereno en toda fortuna.

Adiós.

Epístola LXIX

Los viajes frecuentes perjudican a la sabiduría

No apruebo, Lucilio, que cambies con tanta frecuencia de lugar ni que tu vida se convierta en pasar de un punto a otro: esa movilidad constante delata falta de firmeza del ánimo. El que siempre viaja, huye de sí,

no del lugar; cambia de cielos, no de juicio. Ningún puerto conviene a quien no sabe a qué rumbo navega. Lo que necesita cura es el alma; mudarla de hospedaje no la sana.

No esperes del camino lo que sólo da la disciplina interior. Los lugares agradables halagan, pero no corrigen; el desplazamiento continuo dispersa la atención y hace imposible el progreso sostenido. La sabiduría ama la quietud laboriosa: pide tiempo seguido, lectura medida, examen diario, no novedades. Mudarse por costumbre es inconstancia; mudarse por razón es medicina. Procura, pues, permanecer y perseverar: quien echa raíces en la virtud no necesita variar de suelo.

Y no digas que “ya es tarde” para recogerte. Justamente ahora, probadas las pasiones y templado el ímpetu de la juventud, es el mejor momento para ganar lo que importa. Aun si a la meta llegáramos al final, llegar mejorados ya sería victoria. Apresurémonos a ganar tiempo: que el viaje sea hacia dentro y el descanso, estudio. Así partirás cuando toque, no distraído por los caminos, sino dueño de ti.

Adiós.

Epístola LXX

Puede desearse la muerte cuando es más ventajosa que la vida

Preguntas, Lucilio, si es lícito desear la muerte. Respondo: cuando vivir deja de ser un bien, sí. No por odio a la vida, sino por amor a la virtud. El fin de la existencia no es durar, sino obrar rectamente; y si la vida impide la rectitud —porque la enfermedad quebranta el juicio, el dolor incesante anula el ánimo, o la tiranía obliga a servir a lo injusto—, entonces es más ventajoso partir que permanecer. No se trata de huir por miedo, sino de elegir con dignidad.

La naturaleza nos abrió una puerta de salida: no nos obliga a permanecer encadenados a todo infortunio. Pero ha de usarse esa puerta con consejo, no con ímpetu. Morir por cólera, vergüenza o capricho es

flaqueza; morir porque la razón declara que ya no se puede vivir bien, es libertad. La medida no la pone el fastidio, sino la imposibilidad de conservar el gobierno de uno mismo.

A veces conviene soportar: el dolor noble templa; la pobreza enseña; la adversidad corrige. Pero si el mal no instruye, sino que destruye; si no queda en el alma lugar para la virtud; si el cuerpo, convertido en cárcel o tormento sin tregua, roba al espíritu su obra, entonces la prudencia permite lo que el instinto teme. No prolonguemos una vida que ya es muerte.

“¿Quién decidirá el momento?” La razón serena, tras examen fiel. Consulta contigo mismo como con un juez: ¿puedo seguir siendo justo, templado y libre en esta condición?, ¿me exige quedarme el deber hacia los míos o la república?, ¿busco partir por desesperación o por rectitud? Si la conciencia, sin pasión, aprueba, no te detenga la opinión del vulgo, que llama cobardía a lo que es fortaleza.

Sal de la vida, Lucilio, como del teatro: no cuando el pueblo lo manda, sino cuando la obra está cumplida. Si la fortuna te concede más acto, aprovéchalo; si lo corta, no te lamente. El sabio no mendiga días: los usa. Y si la vida, que es préstamo, deja de poder pagarse con obras honestas, se devuelve sin rencor.

No olvides, sin embargo, la regla suprema: mientras puedas vivir conforme a la naturaleza —es decir, de acuerdo con la razón—, vive. Cuando ya no puedas, muere conforme a ella. Así, en uno y otro caso, serás dueño de ti.

Adiós.

Epístola LXXI

El sumo bien consiste en lo honesto; todos los bienes son iguales

Dices, Lucilio, que aún dudas si el sumo bien se halla en lo honesto o en lo útil. No pueden separarse sin destruirse. Lo que no es honesto nunca es útil, y lo que es honesto siempre lo es. La opinión vulgar mide

el bien por la ganancia, el placer o la seguridad; el sabio lo mide por la rectitud. Nada es bueno si no hace al hombre mejor.

Considera: el oro, la salud, el poder, la fama... ¿son bienes? Pueden servir al malvado y al necio; luego no son bienes, sino instrumentos. Solo es bien aquello que no puede volverse daño. La virtud es el único bien absoluto porque no se usa mal. De ella nace el valor, la justicia, la templanza, la prudencia; y, como todas participan de una misma razón, todas las virtudes son iguales. No hay justicia mayor ni prudencia menor: la perfección no admite grados. *ces*, es vivir conforme a la naturaleza, es decir, conforme a la razón. Quien posee eso es feliz, aunque le falte todo lo que el vulgo estima. El sabio no necesita de la fortuna; vive como quien ha hallado su puerto. Ni la pobreza lo humilla ni la riqueza lo engríe, porque ha aprendido que su valor no se mide por el oro ni por la opinión, sino por el ánimo recto.

No busques, pues, *enes*: todos son iguales porque todos son honestos, y lo honesto no admite exceso. Así como la verdad no es más verdad por ser dicha con voz más fuerte, tampoco la virtud es mayor por ejercerse en cosas grandes. En los pequeños actos se contiene la misma rectitud que en los grandes: el que cumple su deber en lo mínimo es igual al que lo cumple en lo máximo.

Guarda esta doctrina como escudo contra: nada que dependa del azar es bien, nada que pueda perderse es digno de deseo. El bien verdadero es firme, igual, seguro: habita en el alma que obedece a la razón y vive sin temor ni codicia. Quien alcanza eso posee el sumo bien; quien lo ignora, aunque reine, es pobre.

Adiós.

Epístola LXXII

Debe abandonarse todo para abrazar la filosofía

No puedes, Lucilio, servir a la vez a la filosofía y a los negocios del mundo: la una pide toda el alma, los otros la dispersan. No se puede aprender a vivir mientras se vive distraído. Si quieres alcanzar la libertad

verdadera, suelta las cadenas doradas con que la fortuna halaga. Nadie llega a sabio con las manos ocupadas en acumular o en agradar. e reparte: exige entero al que la sigue. No basta oír-la, hay que vivirla; no basta admirarla, hay que elegirla. Quien pretende ser sabio y mundano a la vez no tendrá ni una cosa ni otra: la mitad del alma se perderá en la vanidad y la otra en la incertidumbre. Deja, pues, los cuidados superfluos, los honores inciertos, las riquezas que más pesan que adornan; y acude libre, ligero, desnudo de todo lo que no sea virtud.

No te pido que desprecies la vida pública por odio, sino por juicio. Quien se retira para instruirse y para servir mejor al género humano no huye: se prepara. El ocio del sabio es más útil que las ocupaciones del político, porque mientras éste busca parecer justo, aquél enseña a serlo. El filósofo no abandona el mundo: lo mejora desde dentro, purificando primero su propio espíritu.

Tampoco te detenga el miedo a empezar tarde. Nunca es tarde para ordenarse a la razón. Muchos hallaron la sabiduría en el ocaso de la vida, y ese solo día bien vivido compensó los perdidos. Basta una jornada en la que el alma se gobierne a sí misma para que toda la existencia recobre sentido.

Haz, pues, lo que haría un hombre que ha despertado en medio de un incendio: deja las cosas que arden y salva lo que no puede perecer. La filosofía es eso que no se quema, no se roba, no se cambia. Todo lo demás —honores, poder, fama, placer— perece con el humo. Solo la virtud se mantiene en pie entre las ruinas.

Recuerda: el sabio no es el que sabe muchas cosas, sino el que ha dejado de ocuparse en las vanas. No se le mide por los cargos, sino por la paz; no por los bienes, sino por el dominio de sí. Por eso te digo: abandónalo todo, no para empobrecerte, sino para ser rico en lo único necesario.

Adiós.

Epístola LXXIII

Sin razón se acusa a los filósofos de rebeldes

Dicen algunos, Lucilio, que la filosofía engendra soberbia y que quien aprende a despreciar la fortuna acaba despreciando también a los príncipes. Nada más falso. El sabio no es rebelde: es libre, y esa libertad, que nace de la razón, no ofende a nadie. No combate contra los reyes, sino contra los vicios; no quita poder a los hombres, sino al error. La verdadera independencia no consiste en negar la obediencia debida, sino en no servir a la injusticia.

El vulgo confunde sumisión con virtud y servidumbre con lealtad. Cree que solo es pacífico el que se inclina ante todos. Pero la filosofía enseña otra obediencia: la que se rinde a la ley natural y a la recta razón. El sabio acata a los gobernantes cuando mandan justamente, y los tolera cuando se extravían, sabiendo que los errores del poder son males pasajeros frente a la virtud que permanece.

No debe temerse a quien vive conforme a la naturaleza. El filósofo obedece más de lo que aparenta, porque su obediencia nace del convencimiento, no del temor. No murmura, no conspira, no busca el desorden: su victoria está dentro. Governa su alma, y quien se gobierna a sí mismo no necesita dominar a otros.

Por eso, los tiranos temen a los sabios más que a los ejércitos, aunque éstos nunca tomen las armas. Les temen porque no pueden forzarlos. Ningún poder, por grande que sea, puede doblegar un espíritu que ha aprendido a tener por bienes solo los suyos. Quien nada espera del César, tampoco le teme. El sabio vive entre los hombres como ciudadano del mundo: cumple las leyes, pero pertenece a Dios.

Los que acusan a los filósofos de rebeldes no los entienden: creen que, porque no ambicionan cargos ni riquezas, desprecian a quienes los poseen. En verdad, los compadecen. No hay odio en su distancia, sino piedad. Saben que el poderoso está más esclavizado que el siervo, si su voluntad depende del aplauso o del miedo.

Sé, pues, amigo de la filosofía sin recelo. Ella no te separará de los hombres, sino del error. No te enseñará a derribar gobiernos, sino a go-

bernarte; no a disputar el poder, sino a despreciar sus cadenas. Quien vive conforme a la razón nunca es enemigo del orden, porque en su alma reina el orden mismo.

Adiós.

Epístola LXXIV

No hay otro bien que lo honesto

No te maravilles, Lucilio, de que repita con frecuencia la misma sentencia: no hay otro bien que lo honesto. Todo lo demás que el vulgo llama bienes —riquezas, salud, fama, poder— son adornos inciertos del destino, no bienes verdaderos. El único bien que permanece es aquel que no depende del azar ni del cuerpo: la virtud, que es rectitud de la razón y concordia del alma consigo misma.

Preguntarás: “¿Y la salud, y el vigor, y los amigos, no son bienes?” Son cosas deseables, pero no bienes. Pueden servir al necio tanto como al sabio, y a veces más al malo que al bueno. Lo que puede hacer daño al que lo posee no merece el nombre de bien. La salud hace altivo a muchos; la riqueza, injustos; la gloria, insensatos. Solo el alma recta usa bien de todo. Por eso llamamos bien únicamente a aquello que mejora al que lo tiene.

Tampoco el placer es bien, aunque todos lo busquen: es huésped inconstante, y su dulzura es el anzuelo del dolor. La virtud, en cambio, no teme ni necesita nada. Su gozo nace de sí misma y no de lo que ocurre. Quien obra con honestidad es feliz, aunque padezca; quien obra mal es desdichado, aunque triunfe. Lo que el vulgo llama felicidad es la máscara de la fortuna; lo que el sabio llama bien es el rostro de la razón.

No es fácil alcanzar esta convicción, pero una vez adquirida, nada puede arrebatárnosla. El cuerpo enferma, el patrimonio se pierde, los amigos mueren, el tiempo huye; mas la virtud permanece entera en medio del naufragio. No hay tormenta que borre su huella, ni tirano que la esclavice. Su fuerza no consiste en no sufrir, sino en no rendirse.

Por eso digo que no hay bien fuera del alma. No lo busques, pues, en las murallas de las ciudades ni en el rumor de los mercados. El bien no se compra, no se hereda, no se pide a los dioses: se aprende, se trabaja, se conquista. Cuando lo halles, verás que todo lo demás —placer, poder, abundancia— no era sino sombra.

Vive de modo que no necesites sino de ti mismo para ser dichoso. Así, aunque la fortuna cambie de semblante, tú conservarás siempre el tuyo. Quien posee lo honesto, posee el sumo bien; y quien lo ha perdido, aunque tenga el mundo, no tiene nada.

Adiós.

Epístola LXXV

La filosofía no debe atender a las palabras sino a las ideas

Te quejas, Lucilio, del descuido de mi estilo. Así hablo y así te escribo: como conversaría contigo sentado o paseando, sin afectación ni teatro. Prefiero que mis cartas suenen a vida y no a escuela; que lleven verdad más que ornato. La filosofía no viste galas: busca decir lo que es y obrar lo que dice. Es vergonzoso —y frecuente— hablar como filósofos y no vivir como tales.

Separa siempre las cosas del aparato que las rodea y míralas “al descubierto”. Verás que la mayoría de los temores son máscaras. ¿De qué sirve que me muestren verdugos, potros y hogueras? Todo ese ruido es envoltorio; el dolor, cuando llega, es o soportable o breve. El ánimo se fortalece si aprende a distinguir esencia de espectáculo.

No ignores lo que sabes: nacimos sujetos a muerte, destierro y dolor. Cuenta con ellos como con sucesos previstos; así, cuando vengan, no te hallarán blando. Traslada tu mirada del caso propio a la condición humana: somos frágiles, y aun los placeres, mal usados, nos hieren. Admitido esto, el ánimo obra con resolución, sin estar en una parte el cuerpo y en otra el corazón.

No te atormentes por lo que no sientes: ni lo pasado ni lo futuro duelen ahora. Anticipar desgracias es padecer dos veces. El espíritu débil cae antes de tiempo con vanas reflexiones; el firme se mantiene igual ante lo incierto y reserva su fuerza para lo que realmente llega.

En suma: menos cuidado por las palabras, más por las ideas; menos clamor, más verdad; menos miedo prestado, más juicio presente. La filosofía es voz baja y corazón entero: convence porque es vida, no declamación.

Adiós.

Epístola LXXVI

Hasta en la vejez puede aprenderse; prueba de nuevo que no hay otro bien que lo honesto

No dejes, Lucilio, que la edad te disuada del estudio. Nadie es demasiado viejo para mejorar: mientras respiramos, tenemos escuela abierta. Aprender no es carga de los años jóvenes, sino oficio de toda la vida. Quien teme aprender tarde, confiesa que temió vivir rectamente. No se busca la sabiduría para pasar el tiempo, sino para ennoblecerlo; y el tiempo más breve, si se usa bien, basta.

Algunos dicen: “Ya es tarde para cambiar.” Mienten: mientras el alma conserve juicio, está a tiempo de corregirse. ¿Por qué no habría de adquirir cordura quien cada día adquiere canas? A la naturaleza no le importan los años, sino el ánimo. Más vergüenza da morir sin haber empezado a ser bueno que morir joven. La vejez no estorba la virtud: la acompaña. Cuando el cuerpo se debilita, el espíritu puede fortalecerse; cuando la carne cede, la razón se alza más pura.

Aprende, pues, hasta el fin, pero no para acumular palabras ni disputas, sino para vivir mejor. La filosofía no pide tiempo largo, pide alma dispuesta. Un solo día de rectitud vale por toda una vida desviada. Si al anochecer puedes decir “he vivido”, ya has alcanzado el premio.

Y aprende, sobre todo, esta verdad que repito una y otra vez: no hay otro bien que lo honesto. No lo que halaga, ni lo que enriquece, ni lo que ensalza; lo único bueno es lo que hace al hombre bueno. Si la salud, la fortuna o el poder dependieran de la virtud, serían bienes; pero la experiencia demuestra que el malo los tiene, el justo los pierde, y nada cambia en el alma por tenerlos o carecer de ellos.

El único bien que permanece es la rectitud interior: la serenidad que no pide fortuna, la libertad que no teme a nadie, la alegría que no necesita estímulo. Ese bien es posible en cualquier edad, y en la vejez más aún, porque el cuerpo se aquieta y deja hablar al alma.

Procura, Lucilio, que los años no te hagan más sabio en el hablar, sino en el vivir. El sabio no mide su vejez por los días, sino por la claridad de su razón. Quien a la hora final comprende lo que debía haber buscado desde el principio, no ha vivido poco, sino bastante: ha sabido llegar.

Adiós.

Epístola LXXVII

De las naves alejandrinas; de la muerte de Marcelino

Hace unos días, Lucilio, contemplé en el puerto la llegada de las naves alejandrinas. Desde lejos se las reconoce por sus velas rojas, desplegadas aun cuando los demás barcos las recogen. Las acompaña un aire de majestad y confianza: no temen ni las tormentas ni las corrientes, porque su viaje, largo y necesario, las ha hecho expertas en el mar. Pensé entonces cuán parecido es el sabio a esas naves: también él mantiene su rumbo cuando todos los demás se repliegan; también se fía de su experiencia y de su guía interior, no del favor del viento.

De inmediato recordé a nuestro amigo Marcelino, cuya muerte me ha conmovido. No porque haya muerto —pues sabía adónde iba—, sino por la serenidad con que partió. Lo vi enfrentarse a la enfermedad como el piloto a la tempestad: sin quejarse, sin rogar al destino, con la calma de quien

ya había aceptado las leyes de la vida. Muchos mueren de espanto antes de morir; él, en cambio, murió de conocimiento. Había vivido preparándose para ese momento, y la muerte no lo sorprendió, sino que lo coronó.

No se resistió al médico que le anunciaba el fin ni imploró más días. Dijo: “He vivido cuanto bastaba; devuelvo el cuerpo a la tierra como quien paga un préstamo. Nada me pertenece fuera del alma, y la entrego sin deuda.” Luego pidió a los suyos que no lloraran su suerte, sino la suya, si no sabían aún morir con igual libertad. Y expiró con una sonrisa que no era de desprecio, sino de paz.

Así debemos disponernos, Lucilio: tener siempre el ánimo como velas abiertas, listos para el viaje que la naturaleza ordena. ¿Por qué lamentar el fin, si cada día avanzamos hacia él? Desde el nacimiento caminamos a la muerte; morir no es accidente, sino cumplimiento. Como el marinero que ve el puerto desde lejos y se alegra, también el sabio, al divisar el término, debe alegrarse, porque allí cesan las tempestades.

Marcelino mostró que la filosofía no consiste en palabras, sino en actos. Lo que repetimos tantas veces —que la muerte no es mal, que el bien está en lo honesto, que no hay cosa temible para el hombre libre—, él lo vivió en un solo instante. Con su ejemplo nos enseñó que los preceptos del sabio valen tanto como su serenidad final.

Imitemos, pues, su partida y su firmeza. Aprendamos a gobernar el alma como esas naves alejandrinas: con el timón fijo en la razón, sin miedo a los vientos contrarios. Que la muerte, cuando llegue, no nos encuentre refugiados en el puerto, sino navegando con entereza hacia el destino común.

Adiós.

Epístola LXXVIII

No deben temerse las enfermedades

He recibido tu carta, Lucilio, en la que me cuentas que una larga dolencia te ha postrado. No te aflijas: no hay en ello mal, sino materia para la virtud. La enfermedad no es castigo, sino prueba; no destruye el áni-

mo, solo revela de qué está hecho. Muchos, cuando el cuerpo se abate, muestran fortaleza que ignoraban poseer. El fuego purifica el oro, y el dolor, el alma fuerte.

No debemos temer las enfermedades porque son parte de la naturaleza, y nada natural es enemigo del hombre. Nacimos para padecer tanto como para gozar; querer una vida sin dolor es desear un mar sin olas. El cuerpo es huésped frágil: se cansa, se hiere, se gasta. Pero lo que en nosotros sufre no es lo mejor de nosotros. El alma, si es sabia, domina al dolor como el piloto gobierna la tempestad: no impide las olas, pero mantiene el rumbo.

Hay quienes se quejan más que los enfermos, y quienes, enfermos, no se quejan. No es la fuerza del cuerpo la que vence al mal, sino la firmeza del espíritu. El dolor pierde filo cuando se le mira de frente. Nada es tan intolerable como lo que imaginamos antes de sentirlo. Las enfermedades prolongadas enseñan paciencia, y las repentinas, serenidad. Ambas son maestras de vida.

No digas que el sabio no siente; sería piedra, no hombre. Siente, pero no sucumbe. Soporta con ánimo igual los días malos y los buenos, porque sabe que ambos son obra de la misma causa. Si el cuerpo lo traiciona, no se traiciona a sí mismo. La fiebre lo abrasa, pero no lo envilece; la debilidad lo vence, pero no lo humilla.

He visto a muchos morir con menos sufrimiento que el que otros sienten por vivir. El sabio no ama la vida por su duración, sino por su virtud; y cuando llega el dolor, no lo maldice, lo acepta como parte del precio de existir. Así la enfermedad deja de ser infortunio y se convierte en ejercicio.

Acostúmbrate, Lucilio, a decir en toda dolencia: “No me pasa nada nuevo; sucede lo que la naturaleza manda.” Y cuando el cuerpo desfallezca, que el alma diga: “Resiste; no duele más de lo que puedes sufrir.” No hay mal que no sea breve si es soportado con firmeza, ni dolor grande cuando el ánimo es más grande que él.

No busques salud perfecta, sino alma entera: el cuerpo es campo de batalla, no palacio. La verdadera medicina no está en los ungüentos ni en los médicos, sino en el juicio recto. Quien sabe sufrir con dignidad ha vencido al sufrimiento.

Adiós.

Epístola LXXIX

De Caribdis, Scila y el Etna; los sabios son iguales entre sí

Hace poco, Lucilio, estuve en aquellos parajes de Italia donde la fábula situó monstruos y prodigios: vi el estrecho de Mesina, donde se dice que Caribdis traga las naves y Scila las devora. Todo es invención poética. Caribdis no es más que un remolino formado por la corriente del mar, y Scila una roca con aristas agudas donde los marineros imprudentes naufragan. También visité el Etna, cuya cima arroja fuego y nieve al mismo tiempo, espectáculo digno de la grandeza de la naturaleza.

Allí comprendí cómo la ignorancia convierte en prodigio lo que no entiende. Los antiguos, al no hallar explicación, poblaron de monstruos los lugares ásperos; y así como imaginaron dragones en los desiertos y dioses en las tormentas, dieron nombre humano al estruendo del volcán. Pero al sabio no lo espantan los fenómenos: los estudia. Sabe que la naturaleza no se enoja, sino que obra; y que lo que el vulgo teme, él lo contempla con admiración y mesura.

De esa serenidad procede su igualdad con otros sabios. Así como todos los astros son iguales en pureza aunque uno brille más a nuestros ojos, también los sabios participan de una misma luz. Ninguno aventaja a otro en virtud, aunque difieran en fortuna o fama. La sabiduría, cuando llega a su perfección, es entera: no admite más ni menos.

El sabio pobre no es inferior al sabio rico; el que vive en retiro no es menor que el que enseña a multitudes. Su bien es el mismo, porque su medida es la razón. La virtud no crece por los honores ni se reduce por las privaciones. No hay jerarquía entre los que han alcanzado la libertad interior: todos son iguales porque todos son libres.

Mira al volcán, Lucilio: las llamas son muchas, pero el fuego es uno. Así los sabios: cada uno arde en su lugar, pero todos con la misma luz. No busques, pues, ser más que otro sabio, sino igual en pureza de ánimo. La verdadera grandeza no está en aventajar, sino en bastarse.

Procura aprender de la naturaleza esa lección: todo lo que es perfecto en su especie es igual a lo que comparte su perfección. La virtud no se

multiplica, se posee; y quien la posee entera, aunque sea uno solo, vale tanto como todos.

Adiós.

Epístola LXXX

De la ventaja de la pobreza

Me preguntas, Lucilio, si la pobreza puede ser un bien. No solo puede: lo es. Pero requiere que el alma lo entienda. El vulgo la teme porque la mira desde lejos, y no sabe que en su seno habita la libertad. No es la pobreza la que atormenta, sino el deseo de riquezas. El que poco necesita es rico; el que mucho ambiciona es pobre aun en la abundancia.

Nada tiene el sabio que temer de la fortuna, porque nada espera de ella. Le basta con lo que no puede perder: su ánimo justo, su mente ordenada, su virtud. Los tesoros se pudren, los palacios se derrumban, los honores se disuelven con una palabra; pero el hombre templado, aunque duerma en el suelo, descansa con más paz que el que se acuesta entre sedas. La pobreza no priva al sabio de nada necesario: solo le quita lo superfluo.

La riqueza obliga a vigilar, la pobreza enseña a descansar. El rico teme perder, el pobre solo teme desear. Aquel siempre está ocupado en custodiar; éste, en bastarse. Quien vive con poco tiene todo asegurado, porque su fortuna está dentro de sí. Cuando nada falta al cuerpo y nada sobra al alma, se alcanza la verdadera abundancia.

No creas que la pobreza te excluye de los placeres: te libra de los falsos. El sabio no necesita banquetes para alegrarse ni perfumes para sentirse dichoso; halla gusto en lo sencillo y belleza en lo necesario. La naturaleza pide poco, y lo poco es fácil de conseguir. Por eso la pobreza voluntaria es riqueza perfecta: posee lo que quiere y nada teme perder.

He conocido a muchos a quienes las riquezas hicieron esclavos: de sus criados, de su fama, de sus apetitos. Y he visto pobres más felices que los reyes, porque reinaban sobre sí mismos. La pobreza no degrada, dig-

nifica; muestra lo que somos sin adornos. A quien ha aprendido a vivir con poco, el destino no puede despojarlo.

Desprecia, pues, lo que se mide en monedas. Hazte dueño de tus deseos y verás que todo lo externo pierde fuerza. La fortuna nada puede contra quien ha dejado de depender de ella. La pobreza, cuando es elegida, es noble; cuando es aceptada, es sabia; y cuando es despreciada, es libertad.

Adiós.

Epístola LXXXI

¿Debemos ser agradecidos con aquel que después de favorecer perjudica?

Preguntas, Lucilio, si debemos gratitud a quien primero nos benefició y después nos dañó. Respondo: el bien hecho con recta intención merece gratitud; el mal posterior exige defensa y corrección. Una cosa no borra la otra. No es propio del sabio olvidar el favor; tampoco lo es encubrir el delito con el recuerdo del favor.

Distingamos. El beneficio es tal por la intención, no por el resultado; y la gratitud mira al ánimo del que dio, no a la utilidad que sacamos. Si alguien te favoreció para dominarte, no te hizo bien: te puso un anzuelo. A ése no le debes gratitud, sino libertad. Si en cambio te ayudó de veras y, más tarde, por pasión o interés te hirió, has de ser justo con ambos actos: agradece el primero, resiste el segundo.

“La herida, ¿no cancela el favor?” No: lo compensa en la cuenta, no lo borra de la memoria. El sabio lleva un doble registro: en uno, los bienes recibidos; en otro, las ofensas. No mezcla las columnas para falsificar el saldo. Agradece sin servilismo, perdona sin imprudencia, y retribuye el bien cuando sea posible, no con la ceguera de quien premia al malvado, sino con la medida de quien honra lo que fue digno de honra.

No confundas gratitud con sumisión. La gratitud es virtud; la servidumbre, vicio. A nadie debemos ser agradecidos hasta el punto de vol-

vernos cómplices de su injusticia. Tampoco pagamos el bien haciendo mal: si puedes devolver con beneficio a quien te hirió, mejor; si no, al menos abstente de la venganza. La medida es ésta: ser benigno sin ser presa, y recordar el bien sin abrir la puerta al daño.

Procura, además, no hacer del rencor un juez. Examina si la ofensa fue deliberada o nacida de error, si fue única o repetida, si hay enmienda o soberbia. Donde veas arrepentimiento, la gratitud tiene más campo; donde veas perfidia, la prudencia manda distancia. La virtud no pide olvido de la injuria, sino gobierno de sí en su presencia.

En suma: sé agradecido a quien te hizo bien; no te entregues a quien te hace mal. Honra la primera mano, ciñe la segunda. La justicia reparte a cada acto su merecido; la sabiduría impide que uno oculte al otro. Así ni quedas deudor del favor ni reo de la imprudencia.

Adiós.

Epístola LXXXII

Contra la molicie; después contra las argucias de los dialécticos

No te acostumbres, Lucilio, a lo blando. La molicie no alivia: desarma. Los cuerpos criados entre almohadas se quiebran con el primer trabajo; los ánimos que buscan siempre lo fácil se rinden al primer contratiempo. Nada conviene menos al filósofo que una vida mullida. Alterna la sobriedad con el esfuerzo: mesa frugal, cama sencilla, vestido sin ostentación. No es castigo; es entrenamiento. Quien soporta voluntariamente lo poco resiste serenamente lo necesario.

No confundas descanso con abandono. Descansar es prepararse; abandonarse es diluirse. La costumbre de ceder al gusto adelgaza la fortaleza del juicio. Hoy concedes al paladar, mañana al oído, pasado a la vista... Así, por goteo, se derrumba el carácter. Endurézcase, pues, el ánimo con ejercicios breves y constantes: soportar frío moderado, caminar cuando apetece carro, callar cuando apetece réplica, dar cuando

apetece guardar. Esa gimnasia de la libertad devuelve gobierno sobre uno mismo.

En la misma línea, desconfía del lujo que se llama “necesidad”. La casa amplia, la vajilla rara, los baños perfumados no añaden nada al alma; más bien la vuelven delicada y temerosa. La naturaleza pide poco; la opinión, mucho. Si atiendes a la primera, vivirás dueño; si a la segunda, criado. Aprende a querer lo suficiente: nada hace más fuerte que haber reducido los deseos a la medida de la razón.

Vuelves a preguntarme por las escuelas que se complacen en sutilezas. Úsalas si te hacen más sobrio; déjalas si solo te vuelven más hábil en disputar. Hay ingenios que gastan la luz del día distinguiendo entre “pide” y “exige”, entre “errores” y “faltas”, entre “sí” y “si es que”; otros que se entretienen en trampas que sorprenden al adversario y halagan al auditorio. Todo eso es juego si no reforma la vida. El filósofo no anda en busca de victorias, sino de enmienda.

“Pero —dirás— la precisión no es mala.” De acuerdo: la precisión es virtud cuando sirve al bien. Quien llama por su nombre a las cosas gobierna mejor las acciones; quien las disuelve en palabras, las pierde. Distingue, sí, para obrar; no distingás para brillar. Prefiere una definición que te haga más justo a un silogismo que te haga más vano. La razón fue dada para enderezar la voluntad, no para bordar sobre el aire.

Haz un examen sencillo al cierre de cada jornada: ¿he sido hoy menos blando conmigo y más firme con mis deberes?, ¿he usado las palabras para aclarar o para escapar?, ¿he buscado la verdad o la victoria? Si puedes responder con verdad que domaste algún gusto y corregiste alguna presunción, el día está ganado. La molicie se vence con costumbre; la sofística, con silencio útil y obras.

Permanece, pues, en lo áspero que fortalece y en lo claro que aprovecha. Serás parco en los placeres y sobrio en los términos; áspero contigo y afable con los otros; severo con tus razones y compasivo con sus errores. Así la vida hablará por ti mejor que cualquier argumento.

Adiós.

Epístola LXXXIII

Dios examina nuestras almas; sobre las argucias de los estoicos, principalmente acerca de la embriaguez

Vive, Lucilio, como si alguien te mirase siempre por dentro. No me refiero a los ojos del vulgo, sino a un testigo divino que habita en el pecho: la conciencia. Ese dios interior no se aplaca con templos ni sacrificios; exige pureza de intención, gobierno de los afectos y rectitud en lo oculto. Nada ganamos con parecer buenos si no lo somos en la soledad. Allí, donde nadie aplaude ni acusa, se delibera la verdad de la vida.

Preguntas si la embriaguez es un mal leve. No lo es. Disuelve lo que nos hace hombres: la razón. El vino no crea la culpa, la descubre; saca a la luz lo que la disciplina apenas contenía. Por eso el sabio no se entrega a aquello que le arrebatara el timón. Si el piloto no confía su nave a un mar enfurecido, menos debe el alma fiarse a una ola voluntaria.

Algunos objetan: “Una vez ebrio, el hombre no es dueño de sí; luego no peca.” Justamente por eso peca antes: eligió el estado en que no podría elegir. La falta se comete en la puerta, no solo dentro de la casa. Quien se adormece la razón por gusto prepara de antemano sus tropiezos. No descarguemos sobre el vino lo que comenzó en la voluntad.

Tampoco vale decir que la embriaguez anima, alegra o cura tristezas: es alegría prestada y cobrada con usura. La risa que vende el vino deja al amanecer una deuda en el juicio. El verdadero alivio se busca en ejercicios sobrios: conversación que edifica, lectura que eleva, silencio que ordena. Lo que no mejora el alma, la empeora.

Guárdate, pues, de las argucias que rebajan los vicios a juegos de palabras. No es pequeño mal el que torna al hombre inferior a sí mismo. El dios que examina nuestras almas pide vigilancia, no brillante sofística. Agradecemos a ese juez interior con obras, no con excusas: que cada día pueda mirarnos sin rubor.

Adiós.

Epístola LXXXIV

Se debe leer y escribir alternativamente: qué fruto hemos de obtener de nuestras lecturas

Procura, Lucilio, no dedicarte siempre a escribir ni siempre a leer: una cosa debe templar a la otra. La lectura nutre el entendimiento, la escritura lo ejercita; aquélla acumula provisiones, ésta las digiere. Si solo lees, el ánimo se ablanda por falta de uso; si solo escribes, se agota por falta de sustento. El espíritu, como el cuerpo, necesita alternar alimento y ejercicio.

Así pues, ora lee para enriquecer el juicio, ora escribe para ponerlo a prueba. Pero no leas para repetir, sino para entender; no escribas para mostrarte, sino para aprender. Quien escribe sin leer se marchita; quien lee sin escribir, se dispersa. Entre ambos actos debe haber un continuo comercio: lo recibido por los ojos debe salir depurado por la pluma.

No te confíes demasiado en tu propio ingenio ni te ates ciegamente al ajeno. La lectura te mostrará lo que otros pensaron; la reflexión te dirá lo que tú puedes añadir. Así leerás no como esclavo, sino como juez. Los buenos libros no se veneran, se dialogan. Si hallas algo verdadero, adóptalo; si hallas algo dudoso, examínalo; si hallas algo inútil, déjalo.

Te advierto, sin embargo, que no conviene amontonar lecturas sin asimilarlas. Muchos pasan la vida hojeando y nada poseen; son como huéspedes, no como dueños de los libros. Haz tú lo contrario: detente, medita, guarda. Las sentencias deben entrar en el alma como semillas, no como visitantes.

Recuerda la imagen de las abejas: revolotean por las flores para recoger el néctar, pero no lo conservan tal cual; lo transforman en miel. Así debemos hacer con los pensamientos de otros: recogerlos, trabajarlos, mezclarlos con nuestra sustancia hasta que pierdan el sabor ajeno y se vuelvan nuestros. No basta almacenar citas: hay que convertirlas en jugo del propio juicio.

El fruto de la lectura no es la erudición, sino la fortaleza del alma. Leemos para vivir mejor, no para hablar mejor. Quien sale de los libros más sobrio, más justo y más dueño de sí, ése ha leído como filósofo. Quien solo recuerda palabras, no ha leído, ha contado.

Por tanto, alterna la lectura y la escritura como dos ejercicios de un mismo arte. Una te instruye, la otra te confirma; juntas te llevan a la sabiduría, que no consiste en repetir lo que se sabe, sino en obrar según lo comprendido.

Adiós.

Epístola LXXXV

El sabio solamente debe experimentar afectos moderados

Me preguntas, Lucilio, si el sabio siente. Siente, pero con señorío. No es mármol, sino hombre; conoce el impulso del dolor, la sorpresa del miedo, el primer hervir de la cólera; mas no concede al afecto el mando. La diferencia entre necio y sabio no está en no ser tocado, sino en no ser arrastrado. Aquel cede al primer ímpetu y lo cultiva; éste lo reconoce, lo mide y lo extingue. Así como el buen piloto no puede aplacar el viento, pero sí gobernar la nave, el sabio no suprime la impresión inicial, sino que somete su curso a la razón.

No alabemos, pues, la insensibilidad —defecto del ánimo— ni la conmovilidad —esclavitud—. La medida es la salud del espíritu. El dolor moderado advierte; el desordenado derriba. La cólera templada amonesta; la desatada destruye. Hasta el miedo, en su dosis justa, llama a la prudencia; cuando crece, usurpa el juicio. La virtud consiste en que ninguna pasión pase de huésped a dueña. Donde gobierna la razón, los afectos son siervos útiles; donde reinan los afectos, la razón es prisionera.

No digas que las emociones fuertes son prueba de humanidad: muchas veces lo son de vanidad o de costumbre. Lloran más los que se miran llorar; se irritan más los que apetecen triunfar con su ira. El sabio evita tanto

la dureza que no consuela, como la ternura que se derrama. Llorar con los que lloran, pero no se pierde con ellos; se indigna ante la injusticia, pero no se convierte en injusto. Su regla es ésta: hacer lo que debe, sentir lo que conviene, callar lo que sobra. La medida no enfría la virtud; la purifica.

Entrénate, Lucilio, en los pequeños asaltos del ánimo. Cuando sientas que sube la cólera, retrasa la lengua; cuando adviertas tristeza, reduce el ocio y busca obra honesta; si asoma el miedo, examina las causas y distingue lo inevitable de lo imaginario. Nada se corrige de golpe: los afectos, como ríos, se encauzan desviando su curso, no secando de repente su fuente. Cada día puedes ganar un palmo de terreno contra ellos si los sorprendes en su inicio.

No aspire a no sentir, sino a sentir rectamente. El sabio se conmueve por el bien y se frena por el mal; se alegra sin perderse y se duele sin quebrarse. Su dicha no es risa perpetua, sino paz constante; su firmeza no es dureza, sino gobierno. La vida, con sus cambios, seguirá tocándolo; mas no lo trastornará. Porque puso su centro donde nada externo manda: en la honestidad. Allí las pasiones, aun cuando llamen a la puerta, no pasan del umbral.

Adiós.

Epístola LXXXVI

De la quinta del Africano y de su baño; del modo de trasplantar árboles

Te escribo, Lucilio, desde la quinta de Escipión el Africano. He honrado sus manes ante el altar que aquí se levanta, tal vez su mismo sepulcro; pero su alma, lo creo, volvió al cielo de donde vino. No por haber mandado ejércitos —hazaña que también lograron hombres temerarios—, sino por su moderación y piedad, que brillaron más cuando se retiró de la patria que cuando la defendió. Puesta Roma ante el dilema de perder su libertad o retener a Escipión, él eligió obedecer las leyes y apartarse: prefirió ser ejemplo de civismo antes que carga de la república. Se retiró a Literno para que la libertad no pareciera vencida por su nombre.

He recorrido la casa: sobria, sin mármoles exquisitos ni canales de lujo. Todo es firme, útil, sin redundancias. Aprendí más aquí que en muchos tratados sobre moral. Porque el lugar enseña: donde falta el adorno, se ve la medida; donde no distrae el brillo, resalta la virtud. Así era también el baño de Escipión: reducido, oscuro, templado a la dureza antigua. Contrasta con los de hoy, que son teatros del placer: aguas sobre aguas, vapores que aflojan, techos que deslumbran. Llamamos “cuidado del cuerpo” a lo que lo debilita, y “arte de vivir” a lo que ablanda el ánimo. La frugalidad del Africano vale por un tratado entero contra la molicie.

No te digo que desprecies la limpieza ni el descanso, sino que desprecies lo superfluo. Bañarse para recomponer fuerzas es medicina; bañarse para perder el juicio es vicio. El agua tibia que aligera el trabajo es útil; la que vuelve el cuerpo juguete del placer es daño. Si quieres salud, alterna vigor y reposo; si quieres ánimo entero, ahorra al cuerpo lo que roba al espíritu. En la penumbra de este *balneum* antiguo entendí que el brillo que más ofende es el que entra por los poros.

También he mirado los campos y los árboles de la quinta. Los viejos hortelanos me han enseñado a trasplantar: no basta arrancar y poner; hay que tomar con el árbol su cepellón, preservar raíces finas, elegir estación templada y podar lo que estorba el arraigo. Se cava hondo, se asienta firme, se riega con medida, se protege del viento. Si se muda de continuo, ningún árbol prende; si se muda bien y a su tiempo, florece. Así el alma: no se fortifica con mudanzas caprichosas, sino con asentamiento juicioso. Quien cambia siempre de maestro, de libro, de ciudad, no echa raíces: verdea un día y se seca el siguiente.

Trasplantar exige dos cosas: herir y curar. Se hiere al cortar lo sobrante; se cura al dar reposo y alimento. Lo mismo hace la filosofía: nos corta vicios queridos y, a la vez, nos alimenta con máximas sobrias. Duele el primer tajo, pero salva el árbol. Más vale perder ramas inútiles que perder la savia. Y como el jardinero ata el tronco a una estaca mientras afirma sus fuerzas, así conviene atar la vida a una regla mientras el juicio se consolida: medida en el comer, en el dormir, en el hablar; ejercicios breves y constantes; amistades pocas y seguras.

No esperes del lujo lo que solo da la disciplina. He visto casas que prometen salud y fabrican debilidad; he visto, en cambio, cuerpos cansados que, con vida frugal, hallaron vigor nuevo. La naturaleza pide poco; la costumbre mala, mucho. Donde manda lo necesario, reina la paz; donde mandan los caprichos, reina la inquietud. Aprende del Africano: venció más con su ejemplo retirado que con su triunfo público. Su quinta enseña a estimar lo suficiente; su baño, a temer la blandura; sus árboles, a arraigar con juicio.

Haz tú lo mismo: ordena tu casa como si fuera escuela de virtud; toma del agua lo que fortalece, no lo que ablanda; trasplanta tu ánimo con prudencia, y deja que prenda. Pocas cosas, bien elegidas; pocos cambios, bien medidos; pocas palabras, bien dichas. Así crecerás recto aunque sople el viento, y darás fruto aun en tierra áspera.

Adiós.

Epístola LXXXVII

De la frugalidad y el lujo; ¿son un bien las riquezas?

Dices, Lucilio, que la frugalidad empobrece y que el lujo, al menos, endulza la vida. Te respondo: la frugalidad enriquece el ánimo y el lujo lo endeuda. La primera enseña a bastarse; el segundo, a depender. No mide su patrimonio quien cuenta monedas, sino quien reduce deseos. Por eso te invito a tratar como sospechoso todo exceso que ablande el cuerpo y turbe el juicio. Esta epístola, en que examinamos si las riquezas son un bien, figura en nuestra serie con ese mismo título.

“¿Son, entonces, malas las riquezas?” No: son instrumentos. Pueden servir al sabio como al necio. Llamaremos bien solo a aquello que mejora al que lo posee; y no mejora el oro si empeora el alma. Las riquezas, en manos rectas, son materia de beneficencia y disciplina; en manos torcidas, son alimento de la soberbia. De aquí la regla: úsalas como viajero de paso, no como esclavo que se ata a su equipaje.

El lujo, además, rara vez vive sin testigos. Busca teatro y aplauso; cuanto más público, más voraz se vuelve. Si le quitas los ojos que lo celebran, se marchita. Así, el remedio no es adornar menos, sino necesitar menos. Retira al ánimo del escenario y verás apagarse muchos caprichos que creías naturales y no eran sino hábito de exhibición.

No te prohíbo lo necesario, sino lo superfluo que se hace tirano. Come para sostenerte, viste para cubrirte, habita para recogerte; todo lo que exceda esa medida te cobrará peaje: inquietud por conservarlo, temor por perderlo, vanidad por mostrarlo. La frugalidad, en cambio, devuelve tiempo y gobierno: tiempo para el estudio, gobierno sobre los apetitos.

“Pero los pobres, ¿no padecen?” Padece más el que teme perder que el que acepta carecer. El pobre de necesidades es rico; el rico de deseos es pobre. Nada falta al que se contenta con lo que basta. La libertad comienza cuando el ánimo puede decir: “No lo necesito.”

A las riquezas, pues, no las llares bienes, sino medios preferibles si no te dominan. Si un día te faltan, que no te falte la virtud; si te sobran, que no te sobre el orgullo. Ni te engría la abundancia ni te abata la escasez: en ambas condiciones puede florecer una vida honesta.

Acostúmbrate a pequeños ejercicios de sobriedad para no depender de grandes aparatos: mesa sencilla, habitación sin pompa, costumbre de dar antes que de mostrar. Entonces las riquezas, si vienen, serán huéspedes; si se van, no serán heridas.

En suma: la frugalidad fortalece, el lujo disuelve; las riquezas no son un bien, sino una prueba. Procura salir aprobado de ella.

Adiós.

Epístola LXXXVIII

Las artes liberales no pueden hacer al hombre bueno ni llevan a la virtud

Preguntas, Lucilio, qué estimo de las artes liberales. Respondo: son oficios meritorios y a veces útiles si preparan el espíritu; pero no son bienes

ni dan virtud. Se llaman “liberales” porque convienen al hombre libre, mas solo una merece, en rigor, ese nombre: la filosofía, que hace al hombre libre. Lo demás son ensayos, no obras; prolegómenos, no culmen.

Me aparto de la opinión común y no incluyo entre tales artes todo lo que sirve al lujo —pintura, escultura, mármoles— ni los ejercicios de palestra: perfumistas, cocineros, luchadores... ¿Qué tienen de liberal si solo atienden a nuestros placeres? Nuestros antepasados enseñaban a lanzar el dardo y a esgrimir; ni unas ni otras destrezas sostienen la virtud. De poco vale gobernar un caballo si las pasiones nos arrastran; de nada vencer a puñetazos si nos vence la cólera.

“¿Entonces nada aprovechan?” Aprovechan para algo, no para la virtud. Preparan, disponen, avivan el ingenio como el alfabeto prepara para leer; pero así como las letras no son ya las artes liberales, éstas no son la sabiduría. Posidonio distinguía artes mecánicas, de placer, de instrucción y liberales; pero la medida decisiva es si curan temores y deseos. Si no lo hacen, no conducen al bien.

Mira a sus maestros: el gramático cuida de la dicción, pasa a la historia, apura la poesía; ¿qué hay ahí que enseñe el camino de la virtud? ¿La cuenta de sílabas ahuyenta la avaricia? ¿La elección de palabras doma la liviandad? Geometría y música refinan el cálculo y el oído, pero no dan reglas para no temer ni desear. Donde la escuela no enseña una misma cosa, no enseña la virtud.

También me aparto de los que se glorían con los cielos: saber dónde empieza Saturno o cuántas vueltas da Mercurio no cambia lo que no puedes evitar. Prefiero aprender a disponer mi ánimo para cualquier fortuna, esperando el bien y preparado para el mal. Conocer la línea recta sirve poco si ignoras la rectitud de vida.

Concedamos incluso que algunos sabios inventaron técnicas o arcos de piedra; no las idearon como sabios, sino como hombres industriosos. El arte mecánico puede ser obra de un sabio, pero no en cuanto sabio. La excelencia del vidrio soplado o del pulimento del marfil no eleva el alma si no reforma las costumbres.

Quédate con la regla: estas artes pueden adornar, instruir, antes bien

disponer; pero solo la filosofía sana. Agradecemosles lo que valen y neguémosles lo que no prometen: ninguna de ellas hace al hombre bueno. Solo quien aprende a gobernar deseos y temores entra en la libertad que merece llamarse liberal.

Adiós.

Epístola LXXXIX

División de la filosofía; del lujo y la avaricia de su tiempo

Pides, Lucilio, que te explique cómo se divide la filosofía. Lo haré brevemente, para que veas que su grandeza está en la simplicidad, no en el número de sus partes. La filosofía se reparte en tres: moral, natural y racional. La primera enseña a vivir bien; la segunda, a comprender la naturaleza y sus leyes; la tercera, a ordenar el juicio y el discurso. De éstas, la moral es el corazón de la sabiduría: las otras son auxiliares, porque nada aprovecha conocer el cielo si ignoramos cómo vivir en la tierra. La ética nos forma en la virtud: enseña qué debemos buscar y qué evitar; cómo gobernar los deseos, soportar el dolor, despreciar la muerte y dominar la fortuna. La física nos muestra que el universo es obra de una razón eterna y que somos parte de ella; así aprendemos a temer menos lo que parece casual y a honrar lo necesario. La lógica, finalmente, nos da instrumentos para no errar en el juicio: distingue lo verdadero de lo falso y lo probable de lo incierto. Pero de poco serviría esa agudeza si el corazón siguiera esclavo de las pasiones.

La ética nos forma en la virtud: enseña lo que debemos buscar y lo que debemos evitar; cómo gobernar los deseos, soportar el dolor, despreciar la muerte y dominar la fortuna. La natural nos muestra que el universo es obra de una razón eterna y que somos parte de ella; así aprendemos a temer menos lo que parece casual y a honrar lo necesario. La racional, finalmente, nos da instrumentos para no errar en el juicio: distingue lo verdadero de lo falso, lo probable de lo incierto. Pero de poco serviría esa agudeza si el corazón siguiera esclavo de las pasiones.

En mis días —y tu filosofía se ha corrompido por los mismos males que aquejan a la ciudad: el lujo y la avaricia. Antes los sabios vestían pobremente y eran ricos de ánimo; ahora lucen vestiduras finas y almas vacías. Buscan discípulos, no amigos; estipendios, no virtudes. Enseñan a hablar, no a vivir. Las escuelas se han vuelto mercados donde cada cual ofrece no la verdad, sino la opinión más cómoda.

Nos quejamos del oro de los ricos y o filósofos. ¿Qué diferencia hay entre el que vende sentencias y el que vende justicia? Ambos comercian con lo sagrado. La sabiduría, que debía ser refugio contra la codicia, se ha convertido en su instrumento. Antes se enseñaba a vencer los deseos; hoy se enseñan los medios para colmarlos. De ahí que las casas sean más grandes y los hombres más pequeños.

Quisiera, Lucilio, que los que predicán la templanza comenue los que censuran la ambición renunciaran al favor popular. Nada convence tanto como el ejemplo. Los antiguos filósofos eran austeros, no por afectación, sino por libertad: no servían a las cosas, porque las tenían por inferiores. Nosotros, en cambio, medimos el valor por la apariencia y llamamos sabio al que más adula al poder.

Vuelve, pues, al verdadero estudio: el que busca el bien, no el aplauso; la refulgencia del verbo. Divide la filosofía como quieras, pero su unidad está en esto: vivir conforme a la razón. Todo lo demás —lógica, física, retórica— es rama; el tronco es la virtud. Y si hoy parece olvidada, más glorioso será en ti el empeño de conservarla.

Adiós.

Epístola XC

Alabanza a la filosofía: en ella sola debe fijar su atención el espíritu

Ninguna obra humana, Lucilio, es más digna de alabanza que la filosofía, y ningún estudio más necesario para el espíritu. Ella sola enseña no a hablar bien, sino a vivir bien; no a parecer sabio, sino a serlo. Las demás

artes pulen las manos, la voz o la memoria; ésta pule el alma. Su oficio no es adornar la vida, sino gobernarla; no prometer bienes, sino darlos.

Desde que el hombre dejó de contentarse con lo necesario y comenzó a desear lo superfluo, la filosofía se alzó como remedio de sus males. Es madre de todas las virtudes: enseña al rico a usar sus bienes, al pobre a no desearlos, al poderoso a ser justo, al débil a ser libre. Da a todos una patria común: la razón. Sin ella, los pueblos serían fieras hábiles, no hombres.

Algunos creen que nació tarde, como si los primeros hombres, ocupados en sobrevivir, no hubieran tenido tiempo para el bien. Se equivocan. La filosofía no fue invención del ocio, sino del asombro. Desde que miramos el cielo y nos preguntamos quién lo gobierna, ella vive entre nosotros. Al principio fue costumbre buena antes que discurso; los antiguos no hablaban de virtud: la practicaban. Después vino la palabra para conservar la obra.

Y, sin embargo, cuanto más se multiplicaron las riquezas, más se alejó la sabiduría. La abundancia engendró codicia, y la codicia, temor; entonces la filosofía, que había nacido libre, se convirtió en refugio. No es casual que florezca en tiempos de desorden: cuando todo alrededor se hunde, el alma busca fundamento.

No hay cosa que el hombre no deba a la filosofía. Ella le enseñó a no temer a los dioses ni a la muerte, a mirar con serenidad la pobreza y la adversidad. En su escuela aprendimos que el bien verdadero está en el alma, no en el oro ni en la fama; que el sabio puede ser feliz entre cadenas, y el necio infeliz en un trono. A ella debemos la única libertad que no necesita leyes: la del juicio recto.

Deja, pues, que los demás corran tras los honores o los banquetes. Tú fija la atención en lo que no envejece ni se pudre. La fortuna da y quita, la filosofía sólo da. No hay tormenta que la destruya ni hierro que la hiera. Aun si el cuerpo perece, su fruto permanece: la paz.

No te distraigas con estudios menores: la elocuencia, la historia, la geometría, las ciencias del cielo... todas son bellas, pero sirven a la filosofía, no la sustituyen. Ella sola te enseña el arte de vivir; las otras, el arte de pasar el tiempo. Si la sigues de verdad, no necesitarás dioses ni fortuna para ser feliz.

Ama, pues, a la filosofía con amor constante. Que sea tu guía en la juventud, tu consuelo en la vejez, tu fortaleza en la adversidad y tu juez en la prosperidad. Quien la posee no teme nada, porque ha aprendido que nada de lo externo le pertenece.

Adiós.

Epístola XCI

Del incendio de Lugdunum (Lyon): reflexiones sobre la muerte

Has oído, Lucilio, lo que sucedió en Lugdunum: una ciudad entera, próspera y hermosa, fue devorada en un solo día por las llamas. Ningún rayo la encendió, ninguna guerra la destruyó; el fuego, nacido quién sabe dónde, se extendió con tal furia que no dejó piedra sin quebrar ni techo sin caer. Lo que durante siglos levantó la mano del hombre lo consumió una sola noche.

Mientras lo contemplaba, pensé cuán frágil es cuanto construimos y cuán vano el orgullo de los mortales. Edificamos como si el tiempo fuera nuestro y nos comportamos como si la fortuna hubiera firmado tregua con nosotros. Pero toda ciudad lleva en su seno su ruina, como todo cuerpo su muerte. No debemos quejarnos de lo que es ley universal, sino prepararnos para aceptarlo.

¿Acaso la naturaleza nos engañó? Nos advirtió desde el principio que nada permanece: el día muere en la noche, el verano en el invierno, el fruto en la semilla. Nosotros, en cambio, llamamos “desgracia” a lo que solo es cumplimiento. Así la filosofía nos enseña a ver sin espanto lo que el vulgo mira con horror. No se puede perder lo que no era eterno.

Muchos lamentan la ciudad destruida y el esplendor perdido; yo me duelo más de los hombres que, viviendo en ella, no aprendieron a morir. Creían tener casas firmes, pero habitaban humo. La verdadera ruina no fue la de las murallas, sino la de las almas que dependían de ellas. Quien pone su esperanza en los techos, llora con ellos; quien la pone en la virtud, se mantiene erguido aun entre las cenizas.

He visto, Lucilio, ruinas más tristes que las de Lugdunum: las de los hombres que, al primer golpe de fortuna, se derrumban interiormente. No es la llama exterior la que destruye, sino la interior. Si el alma es fuerte, puede vivir entre escombros sin dejar de ser ciudad. Lo que parece fuera no afecta al sabio, porque su morada está en el juicio y su tesoro en la serenidad.

Aprendamos, pues, del fuego. Lo que arde y se consume nos recuerda que no debemos llamar nuestro a lo prestado. Todo lo visible está bajo el mismo destino; lo invisible, bajo la razón. La muerte no es castigo, sino frontera. Lo que para los demás es fin, para el sabio es cumplimiento.

Así debemos vivir: preparados a perderlo todo, pero con la certeza de que lo mejor no puede perderse. Cuando veas caer una ciudad, piensa que también el universo está sujeto a disolución; mas el alma, si ha alcanzado la virtud, no muere: cambia de morada. No hay incendio que la toque ni ruina que la borre.

Adiós.

Epístola XCII

Rechaza a los epicúreos; la voluptuosidad no contribuye a la felicidad

Sostienes, Lucilio, que algunos epicúreos prometen la felicidad por la vía del placer. No confundas reposo con voluptuosidad. El descanso del sabio es serenidad del alma; la voluptuosidad es agitación disfrazada. Todo placer que se busca como fin deja tras de sí inquietud: teme agotarse, cambiar de dueño o volverse tedio. La felicidad, en cambio, no depende de lo que viene de fuera, sino de lo que el alma quiere y ordena.

No niego que exista un placer sobrio, compañero de la vida conforme a la naturaleza; niego que el placer sea su medida. Quien pone el bien en el deleite se hace siervo de lo que lo produce; y lo que no está en nuestra mano no puede ser principio de libertad. La paz del sabio nace de preferir lo honesto aunque duela, no de evitar lo penoso aunque envilezca.

Dicen: “Buscamos placeres estables y moderados.” Ningún placer del cuerpo es estable: depende de la salud, del tiempo, de la fortuna. Hoy el vino alegra, mañana repugna; hoy el halago halaga, mañana irrita. Nada tan mudable puede fundar lo constante. El bien verdadero no envejece ni se pudre: es la rectitud del ánimo, que permanece igual en prosperidad y en adversidad.

Preguntan: “¿Para qué soportar dolores si podemos esquivarlos?” Porque no todo dolor es un mal ni todo placer un bien. Hay dolores que ennoblecen —la paciencia, la fidelidad, la templanza— y placeres que degradan —la lisonja, la gula, la lujuria. La regla es sencilla: elige siempre lo que te hace mejor, rehúye lo que te hace peor, aunque sea dulce.

Alegan que también ellos buscan la prudencia para administrar placeres y dolores. Pero si la prudencia sirve al placer, deja de ser reina y se vuelve esclava. En nuestra doctrina, la prudencia manda y el placer obedece; en la suya, el placer manda y la prudencia calcula. No es lo mismo gobernar un reino que administrar un banquete.

El sabio no odia los placeres: los usa como se usa una posada en el camino, sin convertirla en patria. Come con medida, ama con modestia, descansa sin perderse. Pero si el deleite disputa el señorío al juicio, lo expulsa. Prefiere una conciencia limpia a un cuerpo regalado; prefiere un ánimo libre a una mesa abundante.

Mira el fruto de ambas vidas. La que pone el fin en la voluptuosidad necesita ocio continuo, salud perpetua, fortuna siempre propicia: imposible. La que pone el fin en lo honesto puede florecer en cualquier condición: entre trabajos, enfermedades y pobreza. Por eso afirmo que la voluptuosidad no contribuye a la felicidad; al contrario, la encadena al azar.

Elige, pues, Lucilio, lo que no puede arrebatarte nadie: la virtud. Donde el bien se identifica con el placer, la dicha es rehén de mil causas; donde se identifica con lo honesto, la dicha es dueña de sí. Quien ha aprendido esto no teme carecer ni codicia sobrar: vive en paz.

Adiós.

Epístola XCIII

No se ha de medir la vida por su duración, sino por sus actos

Me dices, Lucilio, que deseas vivir mucho. Yo te pido algo mayor: vivir bien. Nada hay más engañoso que contar años y llamar “larga” a la vida que apenas fue vida. Muchos envejecen como naufragios que no acaban de hundirse; otros, en pocos días, cumplen lo que a los más no les basta un siglo para intentar. No preguntes cuánto tiempo ha pasado, sino qué se ha hecho con él.

La vida no es un tesoro que se guarda, sino una obra que se realiza. Alzamos calendarios sobre edificios vacíos y presumimos de techos sin habitaciones. Un solo día íntegro —ordenado por la razón, empleado en el bien, cerrado con examen— vale más que meses en los que solo se respiró. No mide la excelencia el reloj, sino la rectitud.

“¿Cómo haré para que cada día cuente?” Levántate como quien comienza una empresa digna y acuéstate como quien la concluye. Pon término a lo superfluo, limita lo necesario, dedica lo mejor de tus horas a lo que te hace mejor. Si algo no podrías defender ante tu propia conciencia al caer la noche, no lo hagas; si algo puedes firmar con tu nombre sin rubor, hazlo aunque cueste.

No te consuele la esperanza de “mañana”. Mañana no es nuestro; nuestro es el ahora. El que difiere su enmienda convierte la vida en promesa incumplida. El sabio no guarda sus actos para la vejez, porque ignora si llegará; prefiere que cada jornada sea un retrato entero de su propósito.

Tampoco temas que la muerte te robe lo que has vivido bien. La muerte sólo interrumpe lo que aún no comenzó. A quien ya es dueño de sí, nada le falta aunque parta pronto; a quien siempre pospone, todo le falta aunque viva mucho. No pidas años a los dioses: pídetes a ti mismo obras que merezcan cualquier número de años.

Mira a tu alrededor: verás ancianos que no tienen pasado, porque nada hicieron digno de recordarse; y jóvenes que ya tienen historia, porque gobernaron su ánimo y sirvieron al bien. Éstos vivieron; los otros solo duraron. Que tu ambición sea entrar en la primera lista.

Haz, pues, de tus días una medida moral, no cronológica. Quitale peso a la cuenta y añádelo a la sustancia. Vive de manera que cada hora pueda ser última sin ser estéril. Entonces, si la fortuna concede tiempo, ganancia; si lo recorta, bastará lo ya cumplido. Quien aprende a vivir así no pide más vida: la posee.

Adiós.

Epístola XCIV

¿Son útiles los preceptos especiales de la filosofía?

Me preguntas, Lucilio, si aprovechan esos preceptos breves que mandan cosas particulares: “no te irrites”, “huye del lujo”, “sé parco en el hablar”. Respondo: son útiles, pero insuficientes. Aconsejan el acto; no curan la raíz. Sirven como vendajes en una herida abierta, mas si no se sana la causa de la sangre, el mal vuelve. Los preceptos enderezan pasos; la doctrina endereza al caminante. Conviene, pues, recibir ambos: el consejo que guía el día y la razón que gobierna la vida.

Quien solo acumula preceptos vive de memoria y se turba cuando cambia el caso. Quien posee doctrina —un juicio formado sobre el bien y el mal, sobre la naturaleza y el fin del hombre— encuentra por sí mismo el precepto que conviene a cada ocasión. El primero pregunta: “¿Qué hago ahora?” El segundo sabe hacerlo, porque actúa desde principios asentados. La filosofía no es una lista de “no harás”, sino un arte de vivir que hace innecesarias muchas prohibiciones.

No desprecies, sin embargo, la utilidad de las reglas: ayudan a los principiantes como las amarras al barco en puerto. Mientras el ánimo no es firme, los preceptos lo contienen. “Evita las tertulias vanas”, “no te fíes de la fortuna”, “examina el día antes de dormir”: mandatos así ejercitan la voluntad y, repetidos, van abriendo surcos. Pero si permanecemos siempre en lo elemental, seremos eternos alumnos de máximas ajenas y nunca dueños de nuestro juicio.

La diferencia es ésta: el precepto te dice qué evitar o qué perseguir en un caso; la doctrina te enseña por qué eso es malo o bueno en todos los

casos. El uno refrena la cólera presente; la otra extingue la disposición a airarse. El uno te saca del peligro; la otra te hace imbún de peligros semejantes. Por eso prefiero forjar el ánimo que apagar incendios.

Aun así, no neguemos su eficacia cuando apremia la ocasión. Quien aprende música comienza por reglas de dedo; quien aprende a ser libre necesita también ejercicios concretos: hoy callar la réplica que pide vanidad, mañana devolver con bien una ofensa, pasado guardar medida en la mesa. El hábito de obrar rectamente, sostenido por principios, vuelve superfluos muchos consejos, como el buen estado del cuerpo vuelve raros los remedios.

Conclusión: los preceptos son bastón, la doctrina es pie; los preceptos corrigen, la doctrina transforma; los preceptos ayudan al que camina, la doctrina da camino. Tómalos como auxiliares, no como señores. Apoya tu vida en razones universales y confirma cada día esas razones con obras singulares. Entonces, aun sin mandato expreso, sabrás qué hacer, porque tendrás dentro la ley que buscas fuera.

Adiós.

Epístola XCV

Los preceptos solos no engendran la virtud: necesarias son las máximas generales

Me pides, Lucilio, que te envíe más preceptos singulares. Te los daré cuando convenga, pero advierte que, sin máximas generales, esos consejos son tablillas sobre un mar inquieto. El precepto corrige el acto presente; la máxima forma el alma que ha de obrar mañana. Aquél manda: “no te irrites ahora”; ésta enseña por qué la ira es siempre contraria a la razón. El primero es muleta; la segunda, pie.

Nadie edifica empezando por la techumbre. Antes que puertas y ventanas, se echan cimientos. Así en la vida: primero se fija qué es el bien, cuál es el fin del hombre, qué es conforme a la naturaleza y qué la contradice; luego se derivan de ahí los mandatos particulares. Si ignoras el fin, errarás en el medio; acertarás por casualidad, no por juicio.

Mira al médico prudente: prescribe dietas constantes, no sólo remedios urgentes. El enfermo que vive de fármacos jamás sana; del mismo modo, el que colecciona preceptos y no adopta principios será eterno alumno de avisos ajenos. La doctrina, en cambio, vuelve innecesarias muchas prohibiciones, porque transforma la raíz de los afectos: no sofoca la cólera, disminuye la irascibilidad; no te ata las manos, te endereza el querer.

“¿Para qué, entonces, los preceptos?” Para los principiantes y los apuros. Mientras el ánimo vacila, conviene rodearlo de reglas: medir la mesa, frenar la lengua, examinar el día. Pero no permanezcas en la infancia moral. Pasa de la obediencia intermitente a la ley interior que manda siempre lo mismo: elegir lo honesto por sí, rehusar lo torpe aunque agrade, confiar la dicha a la virtud y no al azar.

La máxima general es arquitecta de la vida. De ella se desprenden, como de una fuente, los ríos particulares que riegan cada acción. Quien ha entendido que el sumo bien es vivir conforme a la razón, sabrá en cada cruce qué camino tomar sin esperar señal ajena. Donde hay norma universal asentada, el caso particular deja de ser laberinto.

No te contentes, pues, con coleccionar sentencias breves. Áncalas en un sistema verdadero y compruébalo con obras diarias. El precepto te saca de un peligro; la máxima te hace invulnerable a muchos. El precepto reforma gestos; la máxima reforma el hombre. Así alcanzarás no sólo actos rectos, sino hábito de rectitud.

Adiós.

Epístola XCVI

Debe soportarse todo con paciencia

No es gran cosa, Lucilio, soportar lo inevitable a la fuerza; mérito es abrazarlo con juicio. La necesidad arrastra a todos; solo el sabio camina a su paso. Lo mismo acaece con el frío, la sed, el cansancio, la enfermedad, la pérdida y la ingratitud de los hombres: lo que no está en nuestra mano evitar, está en nuestra mano padecerlo con dignidad.

En ello consiste la paciencia: no en una dureza de piedra, sino en el acuerdo del ánimo con la razón.

No confundas paciencia con apatía. El cuerpo se duele, el corazón se estrecha; pero la voluntad permanece obediente al bien. Sufrir no es caer: se cae cuando el dolor gobierna. El paciente no llama bien al mal ni niega lo que hiera; lo mide. Se dice: “Esto es humano, esto pasajero, esto común.” Y al poner nombre verdadero a las cosas, les quita parte de su tiranía.

Tres pensamientos sostienen la paciencia. Primero, la brevedad: nada dura siempre; o el mal cesa, o cesamos nosotros. Segundo, la universalidad: padeces lo que todos pueden padecer; no hay afrenta en compartir ley con el género humano. Tercero, la utilidad: con cada golpe se ejercitan la fortaleza, la templanza y la prudencia. Lo que para el vulgo es ruina, para el sabio es escuela.

Añade a esto una disciplina cotidiana. Examina cada día qué contrariedad te tocó y qué respuesta diste: ¿hubo queja inútil?, ¿hubo prisa en culpar?, ¿cediste a la ira? La paciencia crece como crecen los hábitos: a fuerza de actos menudos y constantes. Hoy calla una réplica, mañana soporta un inconveniente sin alterar el semblante, pasado pospone un gusto por deber más alto. Quien gobierna lo pequeño, no desfallece en lo grande.

Guárdate de dos engaños. Uno, pensar que la fortuna te debe un camino llano: quien vive esperando sólo bonanza se hace débil. Otro, llamar paciencia a la inercia: tolerar el mal que puedes corregir no es virtud, es abandono. Sufre con firmeza lo que no puedes cambiar; cambia sin demora lo que no debes sufrir. La regla es clara: soportar lo necesario, resistir lo injusto, renunciar a lo superfluo.

Nada favorece tanto la paciencia como recordar el fin que persigues. Si tu bien está en lo honesto, ninguna contrariedad puede arrebatártelo; apenas puede demorarlo. Entonces el dolor pierde su aguijón, la injuria su veneno, la pobreza su aspereza. No es lo mismo llevar peso sin sentido que llevarlo camino a casa.

Por último, ten presentes a los que te precedieron en la dificultad y salieron mejores. Igual que el hierro se templea en el fuego, el ánimo se acrisola en la adversidad. No rehúyas, pues, las pruebas; recibe de ellas el

provecho que traen escondido. Quien aprende a esperar sin quejarse y a perseverar sin abatirse, ya ha vencido la mitad del mal.

Adiós.

Epístola CXVII

Siempre han existido malvados; de la fuerza de la conciencia

Te sorprende, Lucilio, que en nuestra época abunden los hombres perversos, como si el mundo hubiera caído en una nueva decadencia. No te engañes: no es el tiempo el que cambia, sino los ojos con que lo miramos. La maldad ha acompañado siempre al género humano; solo varía su disfraz. Antes se ocultaba bajo la espada, hoy bajo la toga; antes saqueaba ciudades, hoy conciencias. Pero la raíz es la misma: ignorar lo que es el bien y buscar provecho en lugar de justicia.

Desde el primer día en que nació la codicia, nació también la traición; desde que hubo miedo, hubo cobardía; desde que existió la envidia, existió el crimen. La historia no progresa hacia la virtud por sí sola: cada hombre ha de conquistarla de nuevo. Por eso el sabio no se escandaliza de los tiempos, sino que se gobierna en medio de ellos. Así como el piloto no maldice al mar embravecido, sino que ajusta las velas, el filósofo no lamenta el siglo en que vive, sino que endereza su alma según la razón.

Pero, aunque los malvados sean muchos, tienen un enemigo que nunca pueden vencer: la conciencia. Nadie escapa de ella, ni aun huyendo de todos. Puedes cerrar las puertas, mudar de ciudad, disfrazarte de honor; pero donde vayas, allí te sigue tu juez. La voz interior no calla ni se compra: acusa sin testigos y condena sin tribunal. Por eso digo que el mayor suplicio de los culpables es vivir con ellos mismos.

El alma culpable se atormenta incluso en el silencio. Lo que el mundo aplaude, ella lo teme; lo que el mundo ignora, ella lo recuerda. A veces la ves alegre, rodeada de lujos, y crees que descansa; pero en su interior hay ruido, porque ninguna fortuna puede apagar el eco del remordimiento.

De noche, cuando cesan las voces externas, resuena la suya. Entonces entiende que no se puede huir del castigo porque se lleva dentro.

El sabio, en cambio, tiene en su conciencia un refugio, no un verdugo. Vive de manera que pueda mostrarse a sí mismo sin rubor. No necesita testigos para gozar del bien obrado ni teme al secreto, porque su juez y su amigo son uno. La verdadera tranquilidad no está en los muros ni en los honores, sino en la serenidad de quien nada tiene que esconder.

No esperes, pues, que el mundo mejore antes que los hombres, ni que los hombres mejoren antes que tú. Sé ejemplo, no acusador. Aun entre ruinas morales, puede florecer una vida justa. La maldad, aunque eterna, nunca es invencible: basta un alma firme para oponerle silencio, rectitud y compasión. Lo que los siglos corrompen, la virtud lo restaura en un solo acto.

Y recuerda, Lucilio: todo crimen tiene corta memoria, pero larga sombra; y toda conciencia limpia, aunque olvide el bien que hizo, lo goza siempre.

Adiós.

Epístola XCVIII

No debe confiarse en los bienes exteriores

Dices, Lucilio, que por fin la fortuna te sonríe y que, con casa segura y renta estable, tu ánimo descansa. Te prevengo: lo que descansa en lo externo no descansa, se adormece. Ningún bien que dependa de manos ajenas es tuyo; y lo que hoy llama “seguridad”, mañana la misma fortuna lo nombra “pérdida”. Quien apoya su paz en lo mudable ha elegido por cimiento el viento.

Llamamos bienes a lo que solo es favorable: honores, riquezas, prestigio, salud, amistades de ocasión. Úsalos sin soberbia y déjalos sin duelo. No te jactes de poseerlos ni te lamente al perderlos; en ambos casos obra la misma causa: no eran tú. El sabio no desprecia lo que llega, pero nunca lo confunde con su valor. Todo lo que puede contarse, heredarse o robarse pertenece al teatro, no al actor.

Aprende a distinguir lo que está en tu poder de lo que no lo está. En tu poder están el juicio, la intención, la elección de lo honesto; fuera de tu poder, el aplauso, el resultado, la duración de los días. Erramos cuando invertimos este orden: mendigamos lo ajeno y descuidamos lo propio. Así el hombre se vuelve siervo de lo que persigue y deudor de lo que teme.

No te engañe la apariencia de estabilidad. La riqueza tiene enemigos en todas partes: en la envidia, en el azar, en el heredero imprudente; la salud, en el tiempo; el favor popular, en el favor nuevo. Aun la amistad, si nació de la utilidad, muere con ella. La verdadera posesión es la que no admite hurto ni naufragio: la rectitud del ánimo.

Ejercítate, pues, en la independencia interior: acorta los deseos, iguala la esperanza con la razón, somete el gozo y el dolor al mismo examen. Que nada te eleve hasta la vanidad ni te abata hasta la indignidad. Si la fortuna da, recibe como préstamo; si quita, devuelve como quien paga una deuda. Estar preparado es vencer la mitad del infortunio.

Conviene, además, ensayar voluntariamente la carencia para no temerla: mesa frugal entre banquetes, vestido sencillo entre brocados, caminar cuando todos van en litera. Así aprenderás que lo que creías necesario era costumbre, y que la naturaleza pide poco. El día en que puedas decir “basta con esto”, habrás cerrado el paso a muchos temores.

No te prohíbo poseer, sino ser poseído. Conserva lo que tengas como administrador fiel, no como esclavo. Da a lo externo el lugar de instrumento y al alma el de señora. Entonces ni la prosperidad te corromperá ni la adversidad te quebrará: en ambas condiciones te hallarás igual, porque tu bien no habrá cambiado de sitio.

Vive, en suma, de tal modo que, aun desnudo de lo que se ve, permanezcas vestido de lo que eres. Cuando el juicio sea recto y la voluntad obediente a la razón, ninguna pobreza te hará miserable ni ninguna abundancia, grande. Lo exterior será adorno; lo interior, imperio.

Adiós.

Epístola XCIX

Debemos consolarnos en la muerte de los hijos; no ha de cederse al dolor

Me escribes, Lucilio, herido por la pérdida de un hijo. No te ordeno que no sientas: sería impiedad. Te ruego que no te destruyas. El amor paterno es noble; la desesperación, no. Llorar es tributo de la naturaleza; prolongar el llanto hasta convertirlo en señor del ánimo es rendirse a la fortuna. El dolor pide entrada; la razón decide su medida.

Piensa ante todo que no ha sucedido cosa contraria a la ley común. Lo que nació estaba obligado a morir. No nos fue prometido el tiempo, sino prestado. Quien recibe un depósito y lo guarda con gratitud no se indigna cuando el dueño lo reclama. Así debes considerar a tu hijo: don grande, no patrimonio perpetuo. Lo amaste mientras estuvo; ahora honra su memoria viviendo como él habría deseado que vivieras.

No te acuses por lo que nadie puede evitar. La naturaleza no consulta a los padres cuando llama a los hijos; menos aún acepta súplicas cuando ya los ha llamado. La sabiduría no consiste en no sentir la herida, sino en no abrirla cada día. Cuanto más alimentas el dolor con imágenes y ceremonias, más lo vuelves hábito. Rinde el tributo justo —lágrimas sobrias, silencio reverente, recuerdo fiel— y pon término al rito. El duelo infinito no es amor, es debilidad.

Pregúntate qué honra más al ausente: ¿tu rostro abatido, tu casa en sombras, tu abandono de los deberes? ¿O tu constancia, tu cuidado de los vivos, tu palabra que consuela a otros padres? El verdadero homenaje es convertir la pérdida en virtud: más paciencia, más mansedumbre, menos apego a lo que no depende de nosotros. Si el golpe te halla más justo y más humano, el hijo no murió estérilmente en ti.

No digas que la vida carece ya de dulzura. Carece de aquella dulzura; no de toda. La naturaleza dejó remedios junto a los males: la memoria serena, la obra buena, los amigos, el tiempo. Pero ninguno surte efecto si te complaces en la herida. Cambia los pensamientos que te castigan por los que te edifican: recuerda la sonrisa sin contar los días; agradece

lo vivido sin calcular lo faltante. Aun breve, una vida puede ser entera si en ella hubo inocencia.

Guárdate de la ostentación del dolor. Muchos se contemplan llorando y hacen del luto espectáculo. Es más digno sufrir con recato que clamar con ruido. El sabio no es de piedra: se conmueve, mas no se derrumba. Si la pena vuelve, recíbela como huésped breve, no como dueña de la casa. Di a tu corazón: “Te concedo este momento; no te concedo el imperio.”

Finalmente, mira el término hacia el que todos caminamos. Lo que hoy lloras puede mañana pedirte calma para tus propios deudos. Aprendamos a perder sin perdernos. Quien vive de acuerdo con la razón sabe que ningún amor verdadero se extingue: cambia de forma, de presencia, de lugar; permanece en la obra, en el ejemplo, en el bien que hacemos en su nombre.

Adiós.

Epístola C

Juicio acerca del filósofo Fabiano Papirio y de sus escritos

He releído, Lucilio, los libros de Fabiano Papirio, aquel varón ilustre que llevó la filosofía estoica a la vida romana con más dulzura que aspereza. Te confieso que su lectura me ha dejado el mismo efecto que su presencia: serenidad. En él se juntaban la severidad del sabio y la blandura del hombre bueno; hablaba con fuerza, pero no con ira; enseñaba sin imponer, persuadía sin adular. Era un maestro que parecía amigo, y un amigo que nunca dejaba de ser maestro.

No buscaba la gloria de los dialécticos ni los aplausos del foro; quería formar almas, no disputas. Por eso su estilo, aunque templado, respira vigor: no usa palabras brillantes, sino verdaderas. Como los ríos profundos, su discurso fluía sin ruido, pero con poder. En tiempos en que la filosofía se hacía espectáculo, él la mantuvo como ejercicio de virtud.

Muchos de sus escritos tratan sobre la templanza, la clemencia y la serenidad del ánimo. Aconseja dominar el deseo antes de que nazca, go-

bernar la ira antes de que hable, recibir la fortuna sin servidumbre y despedirla sin rencor. En todo repite, con voz romana, lo que los antiguos estoicos enseñaron: que el bien reside en la honestidad y que la libertad comienza en el desprecio de lo externo.

Algunos lo tacharon de demasiado suave, como si la filosofía solo pudiera expresarse con rigidez. Pero la firmeza no se mide por el tono, sino por la verdad. Quien persuade al alma sin violentarla logra victoria más completa que quien la vence con dureza. En esto, Fabiano fue maestro: sabía que la palabra, como el fuego, alienta más cuando no abrasa.

De su vida queda tanto ejemplo como doctrina. Fue moderado en la riqueza, justo en el trato, amigo sin artificio, enemigo sin rencor. Vivió conforme a lo que enseñó: su casa fue escuela abierta y su conducta, libro. Aun los que discrepaban de su sistema lo respetaban como modelo de integridad. En él vimos que la filosofía no necesita retiro ni aparato, sino coherencia.

Te aconsejo, Lucilio, leerlo con la misma actitud con que él escribió: no buscando frases, sino fundamentos. Sus páginas no lucen, aprovechan. Allí hallarás lo que debe hacerse más que lo que debe decirse. Si sigues su espíritu más que su letra, sentirás crecer en ti la mansedumbre firme que es el sello del sabio.

Así recordémoslo: no como a un retórico, sino como a un hombre que, en medio del ruido, guardó silencio fecundo; que no disputó por las palabras, sino por las almas; que enseñó con ejemplos y dejó en su obra un espejo donde aún hoy podemos mirarnos sin vanidad.

Adiós.

Epístola CI

De la muerte de Seneción

He sabido, Lucilio, la muerte de nuestro amigo Seneción. No te negaré la punzada primera: la naturaleza pide su tributo. Pero quiero que nuestro dolor sea digno de él. Nada hay más propio de los buenos que partir dejando tras sí un ejemplo; nada más propio de los amigos que

honrarlo imitándolo. No lloraremos su ausencia con gritos, sino con firmeza; no lo retendremos con lamentos, sino con memoria sobria.

Seneción vivió de modo que la muerte no lo sorprendiera, sino que lo encontrara preparado. Había medido sus deseos, recortado sus temores, puesto orden cada día en su alma. Por eso, llegado el fin, no perdió nada de sí: devolvió el cuerpo como quien paga un préstamo y conservó lo único que era suyo, la rectitud. Muchos mueren ocupados en comenzar a vivir; él murió habiendo ya vivido.

No quieras, Lucilio, que la fortuna suspenda sus leyes por nuestros afectos. Lo que nace muere; lo que se nos confía, se nos reclama. El sabio no pide plazo, pide ánimo. Nuestro deber no es rogar por más días para los que amamos, sino hacer que los que tuvieron no hayan sido vanos. ¿Cómo? Continuando sus obras, cumpliendo sus propósitos honestos, siendo con otros la amistad que él fue con nosotros.

No me digas que el dolor te vence. Examínalo y verás cuánto hay en él de hábito y de espectáculo. Permite a tu corazón las lágrimas que lo alivian; prohíbele las que lo debilitan. El duelo largo no es amor, es servidumbre. Recordemos a Seneción como él hubiera querido: con rostro sereno, con manos ocupadas en el bien, con lengua sobria. Nada ofende más a los muertos que convertirlos en pretexto para abandonar a los vivos.

Aprende también la lección que su partida trae: no difieras. Si la vida de un hombre entero puede acabarse en un día, que cada día sea una vida entera. Haz examen al anochecer, perdona con prontitud, corrige sin ruido, reparte tu tiempo entre lo necesario y lo digno. Así, cuando llegue la hora —hoy para otros, mañana para ti o para mí—, no nos hallará deudores de nosotros mismos.

Esta es la ventaja de haber conocido a un hombre bueno: aun ausente, acompaña; aun callado, enseña; aun muerto, obliga. Guardemos, pues, su compañía en la conciencia y su enseñanza en las obras. Que nuestra amistad no termine en el sepulcro, sino que cambie de lugar: de sus manos a nuestra conducta.

Adiós.

Epístola CII

Es un bien la fama después de la muerte

Preguntas, Lucilio, si la fama póstuma puede contarse entre los bienes. Te responderé sin rodeos: **no lo es**. Lo que no sentimos, no nos pertenece; y la muerte nos pone fuera del alcance de toda voz humana. La gloria que viene después de la vida no alegra al muerto, sino al que la pronuncia. ¿De qué sirve ser celebrado si ya no puedes oírlo? Los honores póstumos son como coronas sobre una tumba: hermosas para los ojos, inútiles para quien yace bajo ellas.

No niego que la naturaleza haya sembrado en nosotros el deseo de dejar memoria. Queremos persistir, si no en cuerpo, en nombre; y tememos tanto la nada que fingimos seguir viviendo en la opinión ajena. Pero ese deseo nace más del orgullo que de la razón. Quien busca la virtud por la gloria, no ama el bien, sino el aplauso; y quien obra para ser recordado, obra para otros, no para sí.

El sabio no desprecia la buena reputación: la acepta como consecuencia, no como fin. Desea ser justo, no parecerlo; y si, por serlo, es alabado, se alegra del provecho que su ejemplo da a los demás, no de la pompa que le ofrecen. La virtud no necesita testigos: es su propio premio. Si la fama llega, la acoge como huésped; si se niega, no la reclama.

Además, ¿qué cosa es la fama, sino la opinión de hombres que pronto morirán también? Los que nos alaban hoy serán olvidados mañana. Toda gloria es eco que se apaga en otro eco. ¿Qué importa, entonces, que mi nombre cruce los siglos si yo no cruzaré con él? Ser conocido después de muerto es tan poco bien como haber sido desconocido en vida, si ambas cosas no tocan al alma.

Prefiero, Lucilio, la tranquilidad presente a la esperanza de una memoria futura. Más vale ser bueno que parecerlo, más vale hacer el bien que dejarlo contado. La vida entera del sabio está dentro de su conciencia: allí reside su testigo y su juez. Si el mundo lo olvida, la naturaleza no lo olvidará, pues su obra queda en el orden que ayudó a conservar.

No busques, pues, la fama que sigue al cuerpo, sino la paz que acompaña al alma. Esa sí es inmortal, porque no depende de las lenguas, sino

de la verdad. El nombre escrito en mármol se borra; el que se inscribe en el bien permanece sin ruido, pero sin fin.

Obremos, Lucilio, como quienes saben que la única gloria duradera es la de haber vivido con rectitud. Los que después nos nombren no nos harán más grandes; nosotros, en cambio, podemos hacer más nobles sus vidas si dejamos un ejemplo digno de ser imitado.

Adiós.

Epístola CIII

El hombre ha de precaverse principalmente del hombre

No temas tanto a los accidentes del mar o del camino, Lucilio, como a los hombres que los recorren. Las fieras raras veces atacan; los hombres, con frecuencia. El lobo nos amenaza con los colmillos; el codicioso, con el contrato; el violento, con la ley torcida; el adulador, con la lengua. De todos los peligros, el más próximo y continuo es el que nace de nuestro trato mutuo.

Pero, para hablar con mayor verdad, el primer hombre de quien debes precaverte eres tú mismo. Nadie nos daña tanto como nuestros deseos: ellos abren la puerta a los engañadores, venden nuestra libertad al halago y nos llevan, por prisa de lucro o gloria, a los lazos. Apaga la sed y se secará la trampa; modera la ambición y no te alcanzará la red del poderoso. Quien se gobierna, se protege.

Elige, pues, con tiento a los que llamas amigos. No admitas a nadie antes de probarlo, ni pruebes a nadie con malicias: el paso del tiempo, los pequeños encargos, las contrariedades leves bastan para revelar el temple. Más vale carecer de apoyo que tomar por apoyo lo que se quiebra. Prefiere pocos fieles a muchos inciertos; y, una vez admitidos, sé leal en la misma medida en que fuiste cauto.

Guarda tus secretos incluso entre los tuyos: no por desconfianza, sino por disciplina. Lo que depende de muchos deja de depender de ti. Hay palabras que jamás se lamentan las que no se dijeron; en cambio,

las dichas no vuelven. La lengua es puerta ancha del infortunio: mide lo que confías a cada oído y reserva siempre una parte de ti para la reflexión silenciosa.

Evita la muchedumbre y sus espectáculos, donde el vicio se aprende por contagio y el juicio se rinde por vergüenza. Entre muchos, la osadía crece y la vergüenza huye; lo que en soledad reprobarías, en coro lo apruebas. Si debes acudir, guarda el ánimo dentro de sus límites: mira como juez, no como partícipe. La costumbre de decir “todos lo hacen” es la coartada de los cobardes.

Reconoce también a los peligros disfrazados: el que te halaga para usar de ti, el que te provoca para desordenarte, el que te presta para atarte, el que se ofrece a guiarte para desviarte. No temas parecer menos amable por ser prudente. La verdadera benevolencia comienza por no ser daño para uno mismo. El sabio es accesible, no disponible; benévolo, no crédulo.

No te endurece esta vigilancia: te humaniza. El que sabe lo que el hombre puede contra el hombre no odia, se prepara; no se aísla del todo, se resguarda lo bastante para poder servir mejor. Practica la justicia sin ingenuidad y la caridad sin imprudencia: ayuda a muchos, entrégate a pocos, pertenécete a ti.

Por último, recuerda que la mejor armadura contra el daño ajeno es la inocencia propia. El que nada codicia, poco teme; el que nada debe a la opinión, anda libre entre los juicios. Cuando tu paz no esté a la venta, ni el ambicioso ni el intrigante tendrán de dónde asirte. Precaverse del hombre es, ante todo, vivir por encima de sus señuelos.

Adiós

Epístola CIV

De su enfermedad y cariño a la esposa; los males del ánimo no se curan con viajes; se debe vivir como los varones antiguos y eminentes

He pasado, Lucilio, días de fiebre y de cansancio. El cuerpo se debilita, pero el ánimo se mantiene firme. Así debe comportarse el sabio: no quejarse del mal que lo aqueja, sino gobernarlo. La enfermedad no nos hace miserables; nos revela cuánto vale nuestra fortaleza. Es fácil tener ánimo sereno en la salud: la verdadera prueba es conservarlo en el dolor.

Durante mi dolencia he pensado mucho en mi esposa. Su amor no es blando, sino constante; su presencia no aumenta mi debilidad, sino que la alivia. Me pide que descanse, pero no que abandone el estudio; me sirve con ternura, pero sin ceder a la compasión inútil. Tal afecto merece gratitud más que lágrimas. No hay remedio más eficaz para los males del cuerpo que una compañía fiel y razonable.

He oído a algunos aconsejar que, para curar el ánimo, conviene cambiar de lugar. Es error común. El viaje puede alejar los paisajes, no los pensamientos. Llevamos con nosotros nuestras pasiones, como las nubes que siguen al viento. Cambiamos de cielo, pero no de alma. El que huye de sí, nunca llega. El mal del espíritu no se cura con mares ni con montañas, sino con juicio y disciplina. Dondequiera que estés, podrás ser infeliz si no aprendes a dominarte; y en cualquier sitio hallarás sosiego si llevas contigo la razón.

La filosofía no manda huir, sino ordenar la vida. No es el clima el que enferma al alma, sino el desorden. Cambiar de ciudad no sirve cuando el enemigo viaja dentro. Más provechoso es mudarse de costumbres que de casa. No busques puertos, busca firmeza; no pidas nuevos horizontes, sino ojos nuevos.

He vuelto a leer, entre mis reposos, los ejemplos de los antiguos varones: Catón, Lelio, Escipión, y aquel Fabricio que cenaba en vajilla de

barro con más grandeza que los reyes en oro. En todos ellos hallo una lección clara: vivir conforme a la virtud basta. No necesitaron fortuna para ser nobles ni templos para ser piadosos. Su fuerza venía del dominio sobre sí mismos.

Procuremos imitarlos, Lucilio. No pidamos larga vida, sino vida entera; no abundancia, sino medida; no fama, sino conciencia recta. La salud, la patria, el reposo —todo eso puede perderse—; pero el honor, una vez establecido en la mente, no se derrumba.

La enfermedad me enseña lo que la filosofía repite cada día: que el cuerpo es huésped y el alma, moradora. Debemos cuidar al huésped sin servirle, y atender al morador como a un dios interno. Así, aunque los miembros se debiliten, la mente seguirá erguida.

Y en cuanto al amor que me une a mi esposa, quiero conservarlo puro, no apasionado; constante, no temeroso. Que sea compañía de virtud, no de aflicción. La vida compartida con quien comprende la razón del bien es doblemente feliz: se vence el dolor en común y se multiplica el sosiego.

Vive, pues, conforme a los ejemplos antiguos. La grandeza no se mide por los monumentos, sino por la sencillez recta. Que tu casa sea sobria, tu palabra firme, tu espíritu preparado. Nada nuevo hay bajo el sol: lo que salvó a los hombres de antes salvará a los de ahora —la fortaleza del alma y el desprecio de lo superfluo.

Adiós.

Epístola CV

De lo que da tranquilidad a la vida

Preguntas, Lucilio, qué otorga verdadera tranquilidad. No la trae la fortuna, que hoy acaricia y mañana golpea; la trae el alma gobernada por la razón. La paz comienza cuando fijamos nuestro bien en lo honesto y retiramos el ánimo de las cosas que no dependen de nosotros. Quien cifra su dicha en lo externo convierte cada día en pleito; quien la cifra en la virtud vive sin litigios interiores.

Reduce los deseos a medida de la naturaleza, no de la opinión. La naturaleza pide poco: abrigo, alimento sobrio, techo sencillo, amistad fiel; la opinión pide espectadores. Mientras quieras parecer feliz, serás esclavo. En cuanto te baste con serlo, la inquietud cede. No temas carecer: teme depender. El que menos necesita es el más difícil de despojar.

Ordena tu jornada. Fija horas para el estudio, para la obra, para el descanso; examina al anochecer lo hecho y lo evitado. Nada turba tanto como la vida derramada sin medida. La mente que cada día rinde cuentas a su conciencia duerme ligera: la claridad del examen ahuyenta fantasmas.

Elige ocupaciones que te mejoren. La ociosidad ruidosa engendra zozobra; el trabajo conforme a la razón aquieta. Huye del tumulto que desordena y de la soledad que ablanda: busca la compañía de pocos y buenos. El trato con sabios afina sin fatigar; el de muchos dispersa sin enseñar.

Acepta lo necesario y resiste lo injusto. La tranquilidad no es desistir de toda lucha, sino no pelear contra el destino. Sufre con dignidad lo que no puedes cambiar y corrige con prontitud lo que debes. La queja prolongada es alianza con el mal; la acción justa es su antídoto.

Guarda limpia la conciencia. Ningún muro protege tanto como la rectitud: quien nada oculta a su juez interior vive a cielo abierto sin temor. El remordimiento es vigilia perpetua; la inocencia es sueño reparador. La paz no está en cambiar de lecho, sino de juicio.

Ejercítate en pequeñas renunciaciones para gran estabilidad: calla una réplica vana, posterga un gusto, dona algo que estimabas, soporta un contratiempo sin alterar el semblante. Así el ánimo aprende que puede obedecer a la razón y, sabiéndolo, descansa.

En suma: tranquilidad es concordia del alma consigo misma. Nace de querer lo debido, hacer lo posible y recibir lo restante sin tumulto. Nada promete más la filosofía ni nada da con mayor seguridad. Procura, pues, ser dueño de ti; lo demás será, a lo sumo, huésped pacífico.

Adiós.

Epístola CVI

De si el bien es cuerpo

Disputan los filósofos, Lucilio, si el bien es cuerpo o no lo es. No te asombres de que cuestiones tan sutiles ocupen a los sabios; a veces la razón se ejercita en arenas finas para afinar su filo. Pero aun en estas materias abstractas conviene no perder de vista lo que aprovecha al alma: investigar, sí, pero para vivir mejor.

Algunos sostienen que el bien es cuerpo, porque todo lo que actúa o padece lo es; y como el bien obra en nosotros, debe tener naturaleza corpórea. Otros, entre ellos los estoicos más prudentes, niegan esa necesidad: el bien no actúa por masa ni por contacto, sino por poder racional, invisible, semejante al de la virtud. La honestidad, la justicia, la templanza, aunque no se toquen con la mano, mueven más que el hierro o el fuego.

Yo me inclino, Lucilio, a pensar que el bien no puede ser cuerpo porque pertenece al alma, y el alma, aunque se sirve del cuerpo, es de naturaleza distinta. ¿Acaso ves el juicio, la esperanza, la sabiduría? No, pero los reconoces por sus efectos. Del mismo modo, el bien es incorpóreo, pero eficaz. Es fuerza sin figura, impulso sin extensión, claridad sin peso. Si lo haces cuerpo, lo sujetas a corrupción; y el bien verdadero es inmortal.

El cuerpo puede ser sano o hermoso; el bien, solo bueno. La salud depende del equilibrio de los humores; la belleza, de la proporción; ambas se pierden con un soplo. El bien, en cambio, permanece mientras permanece la virtud. No nace del aire ni del alimento, sino del acuerdo del alma consigo misma.

Conviene, sin embargo, atender al propósito de esta disputa: no se busca medir el bien, sino entender su rango. Si es cuerpo, comparte suerte con la materia; si no lo es, pertenece a la región divina. El sabio, por tanto, no lo busca fuera de sí, sino dentro, donde habita lo que no se corrompe.

Para nosotros, la cuestión práctica es clara: sea el bien cuerpo o no, no está en los cuerpos. No en la fuerza, no en la riqueza, no en los sentidos. Está en la elección recta, en la intención pura, en la obra justa. Quien esto posee, aunque no pueda mostrarlo con las manos, lo siente más sólido que el mármol.

Dejemos las sutilezas a los doctos y quedémonos con la conclusión que da fruto: el bien no se ve, se vive. Es la salud del alma y el orden del espíritu. Cuando la razón gobierna y las pasiones obedecen, allí está el bien, aunque nadie lo mida ni lo toque.

Adiós.

Epístola CVII

Debe robustecerse el ánimo contra lo fortuito y lo necesario

Fortifícate, Lucilio, contra dos señores a los que todos servimos: lo fortuito y lo necesario. A lo fortuito pertenecen los golpes de la fortuna: pérdidas, injurias, enfermedades, naufragios de la hacienda y del favor. A lo necesario, las leyes universales: el envejecimiento, la muerte, la caducidad de cuanto nace. Contra lo primero se previene el juicio; contra lo segundo, se instruye la voluntad. No podemos impedir que sucedan; sí podemos decidir cómo nos hallarán.

Contra lo fortuito, arma el ánimo con expectativa sobria. Nada te tome por sorpresa: cuenta con la variación de los sucesos, ahorra deseos, disminuye dependencias. Ensaya a ratos la pobreza, la incomodidad, la soledad, para que el día en que lleguen no te encuentren extranjero. Quien ha probado voluntariamente la carencia no teme la necesidad. La fortuna hiere con dardo más romo al que la aguardaba.

Contra lo necesario, aprende consentimiento. Llama “ley” a lo que no admite recurso: no te rebelas contra el invierno ni contra la edad. La naturaleza no es enemiga; es norma. El sabio no vive a golpes de excepción, sino en acuerdo con lo que es común a todos. Le duele lo humano, pero no lo discute. De allí nace una libertad más alta: obedecer sin servidumbre, porque se obedece a la razón del universo.

No confundas, sin embargo, paciencia con abandono. Sufre lo inevitable; corrige lo injusto. Si puedes remediar un mal, tardas en hacerlo si te lamentas; si no puedes, te duplicas el daño si lo maldices. La

regla es clara: diligencia frente a lo que depende de ti, ecuanimidad frente a lo que no.

Haz cada día un pequeño ejercicio de fortaleza: posponer un gusto, callar una réplica, aceptar un contratiempo sin torcer el ceño, levantarte a la hora dispuesta aunque el cuerpo pida más sueño. Así se endurece la fibra moral. Igual que los miembros se robustecen con cargas graduales, el ánimo cobra fuerza con resistencias breves y constantes.

Conviene, además, examinar el miedo en su raíz. Pregúntate: “¿Qué temo perder? ¿En qué he puesto mi bien?” Mientras deposites tu paz en lo que cambia, te cambiará la paz. Traslada tu tesoro al único lugar seguro: la rectitud. Quien fija su bien en lo honesto no se empobrece con naufragios ni envejece con los años: podrá perder mucho, pero no se perderá a sí mismo.

Recuerda, por último, que fortuito y necesario conspiran para tu provecho si los gobierna la razón. Lo fortuito te ejercita; lo necesario te enseña. De lo primero extraes prudencia; de lo segundo, serenidad. Y de ambos, si los recibes con juicio, nace la paz que no promete impunidad al dolor, pero sí imperio sobre él.

Adiós.

Epístola CVIII

De qué manera ha de escucharse a los filósofos

No acudas, Lucilio, a los filósofos como quien busca entretenimiento, sino como quien entra en casa de un médico: no para aplaudir la elocuencia, sino para sanar. El auditorio no es teatro, sino taller; allí no se fabrican palabras, se forja el carácter. Escucha, pues, con ánimo dispuesto a obedecer. Quien oye para deleitarse sale igual; quien oye para corregirse comienza ya a ser otro.

No te sientes a los pies de muchos maestros por curiosidad, sino a la sombra de uno por provecho. El que cambia sin cesar de escuela recoge flores y no miel: nada arraiga. Elige un guía sobrio y firme; síguelo sin

servidumbre, con juicio. No tomes sus dichos como oráculos que te exigen de pensar, sino como semillas que debes cultivar en tu terreno. Lo que no pase a tus costumbres, no lo has aprendido.

Escucha con silencio atento y lengua breve. Pregunta lo necesario, no para lucir, sino para entender. Reconduce al maestro, si es preciso, de lo brillante a lo útil: la filosofía no fue hecha para la ovación, sino para la vida. Cuando el discurso se enreda en sutilezas que no curan temor ni deseo, recuérdate a ti mismo por qué estás allí: para aprender a ser dueño de ti, no para vencer en disputas.

Lleva del aula pocas sentencias y bien digeridas. Más vale un precepto grabado en el ánimo que un cuaderno repleto. Al salir, ponlas en obra de inmediato: guárdate de la ira esa tarde, mide la mesa esa noche, haz examen al acostarte. La enseñanza, si no se confirma con acciones, se evapora con el primer ruido del mundo.

No conviertas al filósofo en espectáculo. Hay quienes piden voz, gesto y aparato; salen contentos de haber pasado un buen rato, no de haber corregido un mal hábito. Huye de esa blandura del oído. Exige a quien enseña la misma frugalidad que predica y, si sus costumbres contradicen sus palabras, toma de él lo verdadero y deja su ejemplo. La doctrina no se invalida por el maestro; pero el buen maestro la hace más creíble.

Trae contigo, cuando escuches, tres disposiciones: humildad para reconocer lo que ignoras; constancia para perseverar en lo difícil; severidad contigo mismo para no perdonarte lo que repruebas en otros. Y guarda esta medida: no te enamores del sonido de la verdad, sino de su peso. La voz cesa; la ley interior permanece.

Por último, recuerda que escuchar es ya comenzar a obedecer. El oído que acoge lo recto abre camino a la voluntad. Quien oye cada día con propósito de enmienda, cada día se hace menos esclavo. Así la filosofía, que entró por los oídos, se asienta en el corazón y gobierna las manos.

Adiós.

Epístola CIX

Si aprovecha el sabio al sabio y de qué manera

Me preguntas, Lucilio, si el sabio puede aprovechar al sabio. Respondo: sí, y mucho; no porque uno añada virtud al otro —la virtud perfecta no admite aumento—, sino porque le ofrece materia para ejercerla y ocasión para mostrarla. El bien del sabio es estable; su ejercicio, inagotable. La amistad entre iguales no llena un vaso vacío: hace circular lo que ya es pleno.

¿Cómo se aprovechan? Con la presencia, primero: el ejemplo silencioso fortalece más que muchos preceptos. Ver a un igual vivir sobria y alegremente confirma la elección propia y rechaza la duda. Con la palabra, después: el consejo del sabio no manda, recuerda; no impone, despierta. Corrige sin herir, aprueba sin adular, pregunta de modo que uno se vea a sí mismo con mayor nitidez. Y con la obra, finalmente: comparten tareas honestas, padecen juntos con constancia, dan juntos con largueza; así cada virtud halla en el otro su espejo y su estímulo.

Dirás que el sabio es suficiente a sí: lo es para ser feliz, no para no preferir lo mejor. No necesita amigos para vivir bien; prefiere amigos para vivir mejor. La autosuficiencia no excluye la compañía, la ordena. A la manera del fuego que no requiere otro fuego para arder, pero arde más y más claro cuando se junta con él, así el sabio se aviva con el sabio.

También aprovecha en las cosas externas: consejo en la república, prudencia en los negocios, consuelo en la enfermedad, defensa en la persecución. Nada de esto añade felicidad, pero quita estorbos al ejercicio de la virtud. Y cuando los infortunios se multiplican, la presencia de un igual no cambia el destino, cambia el peso: lo que era carga se vuelve disciplina compartida.

No olvides, además, la utilidad más alta: servir de custodios recíprocos de la vida recta. Dos sabios se vigilan con amor, se llaman al orden con libertad, se guardan de la vanidad con una sonrisa y de la tristeza con una exhortación. No compiten por parecer; rivalizan por ser. Y si alguno

cae en una flaqueza leve, el otro lo levanta sin ruido, devolviéndole la concordia consigo.

A los que no son aún sabios, el provecho es mayor: el trato con el bueno acorta camino. Pero incluso entre sabios, la comunión no es ocio, sino trabajo conjunto del alma. Así se cumple que el bien —que no crece en sustancia— crece en acto, como la luz que no es más luz por ser mucha, pero alumbra más cuando se junta.

Conclusión: el sabio basta para ser dichoso y, sin embargo, encuentra en el sabio una compañía digna de su dicha; no un sostén sin el cual caería, sino una altura desde la cual ve más lejos. De ese modo se aprovechan: confirmándose en lo honesto, alentándose en el deber, compartiendo la paz que ninguno pidió a la fortuna y ambos deben a la razón.

Adiós.

Epístola CX

Te saludo desde mi casa de Nomentana

Te saludo desde mi casa de Nomentana y te deseo la tranquilidad de la buena conciencia, es decir, que los dioses te sean propicios y favorables, como lo son al que se ha hecho propicio a sí mismo. Deja aparte la opinión de algunos que creen que cada cual tiene un dios por pedagogo, pero dios de orden inferior y sacado de la plebe de los dioses, como dice Ovidio. Recuerda, sin embargo, que nuestros mayores, que tal cosa creyeron, eran estoicos y nos asignaron a cada uno un Genio o una Juno. Algún día veremos si los dioses tienen tanto espacio que puedan ocuparse de los asuntos particulares; sin embargo, ora nos dirija un dios, ora la casualidad, ten por cierto que el mayor mal que puedes desear a un hombre es no tener la paz consigo.

Procura, pues, que lo que haces te agrade a ti mismo, y que cada día te bastes para ser tu juez y tu testigo. Ningún refugio hay tan seguro como el de la conciencia limpia: acompaña al exilio, al naufragio, al destierro y a la enfermedad, y en todas partes te consuela. No es menester pedir a los

dioses favor cuando uno mismo ha puesto orden en su alma. Los dioses ayudan a los que se ayudan.

Nada más santo que el hombre que ha sometido sus pasiones a la razón. Tal hombre, aun entre males, es dichoso; y si alguna vez parece castigado, no es porque sufra injusticia, sino porque se prueba a sí mismo. En cambio, el que se teme, el que oculta, el que se arrepiente tarde, lleva dentro su infierno. No hay suplicio comparable al de la conciencia culpable: ella misma es su juez, su verdugo y su prisión.

Ama, por tanto, la soledad que acompaña, no la que abandona. Retírate a ti mismo para conversar con tu ánimo; verás cuán poco necesitas de lo externo cuando lo interior está en orden. El que ha hecho de su razón un templo no busca templos ajenos. Cada día examina si has sido justo, moderado, fiel a tu propósito; y si hallas falta, corrígela sin odio. Así vivirás con los dioses porque vivirás conforme a ellos.

Adiós.

Epístola CXI

Opone la verdadera filosofía a los sofismas

No confundas, Lucilio, la filosofía con el arte de enredar palabras. Hay quienes, sentados en las escuelas, se ejercitan en trampas del ingenio: ponen dudas donde hay certezas, dividen lo indivisible, multiplican preguntas para ocultar que no tienen respuestas. Llamam agudeza a los lazos con que sorprenden al interlocutor y victoria a la confusión ajena. Eso no cura un solo vicio ni apacigua una sola pasión: es juego de manos con la lengua.

La verdadera filosofía no busca aplausos, busca enmienda. No pregunta si el cabello es número o si la sombra es cuerpo, sino cómo dominar la ira, cómo despreciar el lujo, cómo esperar la muerte sin temblor. No le interesa la punta del término, sino la rectitud del alma. Mide el valor de un razonamiento por su fruto: si vuelve más templado el deseo, más constante la paciencia, más justo el juicio, entonces vale; si solo deja vanidad y cansancio, es humo.

No te digo que deseches la precisión: sin ella, se confunden las cosas. Te digo que la uses como herramienta, no como espectáculo. La razón fue dada para enderezar la vida, no para bordar sobre el aire. La sutileza que no desemboca en virtud es como un río que se pierde en la arena: mucho ruido, poca agua.

Hay sofismas que parecen vencerte y, sin embargo, nada tocan de tu conducta. Te hacen dudar de los sentidos, de las definiciones, de los nombres; ¿y qué? Mientras disputas si “el sabio siente dolor” por la trampa de una palabra, la fiebre te visita, la ambición te tienta, la envidia te muerde. La filosofía auténtica entra por donde duelen las cosas: corrige el querer, disciplina el temor, enseña a distinguir lo necesario de lo superfluo.

Pregúntate al salir de una lección: ¿he salido mejor o solo más hábil? ¿Tengo menos miedo a la pobreza, menos servidumbre a la opinión, menos prisa por el placer? Si no, vuelve a empezar por lo primero: fijar el bien en lo honesto y en la concordia del alma consigo misma. Desde ahí, toda discusión toma su medida; desde otro lugar, todo se vuelve laberinto.

No persigas el brillo del maestro que vence en disputas menudas. Elige al que vive como habla, al que enseña sin aparato y corrige sin humillar. Toma de él pocas sentencias y cúmpleslas. La vida se reforma con ejercicios diarios: callar una réplica de orgullo, soportar un contratiempo sin gesto, dar sin testigos, trabajar sin teatro. Éstos son los silogismos que convence el corazón.

Acostúmbrate a pedir a cada argumento su utilidad: “¿qué vicio me quita?, ¿qué virtud me añade?, ¿qué paz me trae?”. Si nada de esto te da, déjalo; no hay tiempo para gastar en monedas falsas. El sabio prefiere una verdad áspera que le enderece, a mil sutilezas amables que lo retrasen.

En suma, oponte a los sofismas con la firmeza de una vida sencilla. La filosofía no es destreza del habla, sino medicina del ánimo. Donde veas ruido y vanidad, retírate; donde veas sobriedad y fruto, permanece. Así aprenderás no a vencer palabras, sino a vencerte a ti mismo.

Adiós.

Epístola CXII

Desespera de corregir a un amigo de Lucilio, viejo en edad y en vicios; ejemplo de la vid

Me pides, Lucilio, que intente corregir a tu amigo, ya anciano en años y más anciano aún en costumbres. Desearía poder ayudarte; pero no hay medicina para lo que ya no reconoce ser enfermedad. Los vicios, cuando han envejecido con el cuerpo, no son huéspedes: son dueños. Al principio se toleran, luego se excusan, después se aman; al fin, se confunden con la naturaleza. Quien pasó la vida obedeciéndolos, en la vejez no los manda: los sirve.

Piensa en la vid. Mientras es sarmiento tierno, obedece a la mano: se guía, se ata, se poda, y rectifica el rumbo con una estaca. Cuando la dejas crecer a su antojo y la fuerza del jugo endurece la madera, cualquier intento de enderezarla la quiebra. Lo mismo sucede con el ánimo descuidado: lo que en la juventud era inclinación, en la edad madura es hábito; y lo que es hábito arraigado, se vuelve carácter.

No digo que el anciano no pueda mejorar; digo que rara vez quiere. La enseñanza llega tarde a quien pasó demasiado tiempo aprobándose a sí mismo. La vergüenza —que es maestra severa— abandona pronto a los viejos viciosos: no temen el juicio ajeno, porque han perdido el propio. Y la corrección, que en los jóvenes despierta pudor y esperanza, en ellos suscita fastidio. A duras penas toleran el consejo; aborrecen al consejero.

“¿Entonces lo abandonamos?” No; probemos primero si queda en él algún resorte vivo: el amor propio bien entendido, el deseo de dejar memoria limpia, el temor a la muerte que acerca a la verdad. Si responde a uno solo de estos llamados, aún hay materia; una chispa basta para encender una corrección tardía. Sé breve, sé claro, sé afectuoso y firme: muéstrale no la teoría, sino el espejo; no el catálogo de faltas, sino el camino próximo y posible.

Pero si, tras intentarlo sin agravio ni aspereza, todo consejo resbala y toda vergüenza muere, obra con prudencia: aparta tus manos de un tronco carcomido. No por dureza, sino por razón. Hay que emplear el tiempo donde la semilla pueda prender. Muchos necesitan guía; pocos

la piden; menos aún la aceptan. El sabio reparte su trabajo como el buen labrador: no siembra en roca.

Mientras tanto, toma para ti el aviso: corrige temprano lo que tarde se hace incurable. Vigila los hábitos que hoy te parecen pequeños: mañana serán leyes. No digas “ya me enmendaré cuando sea viejo”; nadie se hace otro por cumplir años. El tiempo endurece lo que encuentra, no lo ablanda.

Si tu amigo alguna vez llama a la puerta con ánimo sincero, recíbelo sin rencor: a la vid vieja no se le pide rectitud perfecta, pero todavía puede dar un fruto sobrio si se poda lo superfluo. Hasta entonces, compadécelo más que repréndelo, y guarda para otros la diligencia que en él se desperdicia.

Adiós.

Epístola CXIII

Si las virtudes son seres animados; deben despreciarse estas discusiones

Me preguntas, Lucilio, si las virtudes son “seres animados”. No lo son. La justicia, la fortaleza o la templanza no son animales aparte, sino cualidades y hábitos del alma. Una misma alma adopta diversas disposiciones sin convertirse cada vez en un ser distinto, del mismo modo que el que actúa no engendra por ello una criatura nueva. Llamar “ser animado” a la justicia llevaría al absurdo de multiplicar seres dentro de un solo pecho.

Si aceptásemos ese punto, habría que admitir no solo que todas las virtudes son animales, sino también sus contrarios —la ira, el temor, la tristeza— y, por extensión, opiniones y pensamientos. ¿Con qué cuerpo vivirían esas “entidades”? ¿Con el alma? Entonces un mismo cuerpo —el alma— pertenecería a muchos animales a la vez, lo cual es imposible. La comparación revela el equívoco: las virtudes son modos del alma, no almas nuevas.

Tampoco vale el argumento de que “lo que obra y aprovecha es animado”; la virtud obra, sí, pero su movimiento no es propio de un animal,

sino del alma que la posee. Si, además, se nos dice que todas esas supuestas entidades están “unidas como miembros de un todo”, acabaríamos imaginando al hombre como una hidra de muchas cabezas: cada cabeza no es un animal, sino parte de un único animal. Así también las virtudes: partes o cualidades de una única alma.

Podría seguir el juego y preguntar a esos dialécticos qué figura dan a tales “seres”: ¿humana, caballar, fiera, o redonda como la que atribuyen a Dios? Si conceden que también los vicios son entidades animadas, ¿tendrán la misma figura? Y si el “paseo prudente” es un bien, ¿será entonces el paseo una criatura viva? Estas sutilezas entretienen, pero no curan.

Quedémonos con lo útil: el bien no se cuenta entre los cuerpos; reside en la razón que ordena el alma. Las virtudes no son cosas separadas que vengan a habitar en nosotros; son la forma recta de nuestro propio querer. Disputar si son animales o no lo son, además de impropio, nos desvía de la tarea principal: vivir conforme a ellas.

Concluamos: desprecia estas discusiones que multiplican nombres y restan virtud. Aprende a reconocer la justicia como hábito y la fortaleza como decisión perseverante. Lo que importa no es si pueden definirse como “seres”, sino si pueden regir tu vida. Allí donde la razón gobierna y los afectos obedecen, las virtudes están vivas —no como animales aparte, sino como el mejor movimiento del alma.

Epístola CXIV

La corrupción del lenguaje procede de la corrupción de costumbres

Preguntas, Lucilio, por qué el habla de nuestros tiempos suena más hinchada y menos pura que la de los antiguos. Te diré la causa: se corrompieron las costumbres, y con ellas el lenguaje. Cuando la vida era sencilla, las palabras eran sinceras; cuando los ánimos se hicieron vanos, también lo fueron las voces. El estilo sigue siempre la moral: la misma molicie que reblandece las costumbres afloja las frases, y la misma sober-

bia que multiplica los deseos engalana el discurso con adornos vacíos.

En los días de Catón, hablar era decir lo necesario; hoy, hablar es fingir. Antes se buscaba persuadir con la verdad; ahora, deslumbrar con el ruido. La abundancia de términos brota de la pobreza del juicio. Así como el cuerpo que abusa de perfumes oculta el mal olor, el lenguaje cargado de figuras esconde la flaqueza del pensamiento. Nadie dice con naturalidad lo que no siente con sinceridad.

No acuso al ingenio, sino al exceso. El estilo elaborado puede ser hermoso si lo guía la medida, pero cuando la elocuencia se convierte en espectáculo, degenera en teatro. La palabra fue dada para enseñar, no para exhibir. Por eso los grandes hombres hablaban con voz breve y clara: creían que el pensamiento debía brillar por sí mismo, no por las vestiduras que lo cubren.

La corrupción del lenguaje comienza cuando se busca el aplauso. Quien habla para agradar olvida la verdad; y cuando el público se acostumbra a lo falso, la mentira se hace norma. La pureza de las palabras no puede mantenerse en una ciudad donde se aplaude al vicio y se ridiculiza la virtud. Donde la vida se corrompe, el idioma enferma.

¿Quieres, Lucilio, conservar el habla sana? Conserva primero el alma recta. Es imposible que el lenguaje sea casto cuando el pensamiento es lascivo. Las palabras son hijas de las costumbres: crecen con ellas, caen con ellas. Restablece la frugalidad y volverá la claridad; destierra la soberbia y volverá la simplicidad.

Los filósofos antiguos decían menos y enseñaban más. Hoy decimos más y comprendemos menos. Volvamos al estilo sobrio, que es reflejo de la mente sobria. No busques decirlo todo, sino decir lo justo. La brevedad es la hermana de la verdad.

Imita, pues, a los hombres de otro tiempo: que tu palabra sea como tu vida, firme, templada y sin ostentación. Habla para aprovechar, no para brill

Epístola CXV

Describe la belleza de la virtud; del excesivo amor a las riquezas

Dices, Lucilio, que te conmueve la sola mención de la virtud. Con razón: nada hay más hermoso a los ojos del alma que ella. Su hermosura no depende del adorno, sino del orden; no pide testigos, se basta a sí misma. Es simple y pura como la luz: no necesita colores para agradar. A quien la contempla de verdad, se le vuelven pequeños los aplausos y livianos los dolores. La virtud embellece lo humilde, ennoblece lo difícil y aquieta lo que el vulgo teme.

Mira cómo resplandece en la justicia que da a cada cual lo suyo sin dureza; en la templanza que gobierna los deseos sin violencia; en la fortaleza que soporta la adversidad sin aspavientos; en la prudencia que elige con serenidad lo que conviene al bien. No hay rostro más sereno que el del hombre que ha ordenado su vida a la virtud: su paz no se finge, su alegría no estrepita, su grandeza no necesita escenario.

Oponla ahora al amor desmedido de las riquezas. Éstas prometen abundancia y siembran pobreza de ánimo; prometen libertad y atan con mil cuidados. El rico de deseos nunca llega; el pobre de necesidades siempre está a salvo. ¿De qué sirve tener mucho si por tenerlo pierdes el sosiego? Las riquezas se custodian con desvelo, se pierden con miedo y se disfrutan con sobresalto. Aun cuando se quedan, no se quedan en paz: exigen más.

No llamo mal a la riqueza, sino peligro. Es buen siervo y pésimo señor. Úsala como viajero que agradece la posada sin convertirla en patria. Quien ha puesto su bien en el oro ha puesto su alma en terreno ajeno: a merced de ladrones, de incendios, de leyes, de herederos y, sobre todo, de su propia codicia. Nada tan frágil como lo

Acostúmbrate, pues, a medir las cosas por su uso, no por su brillo; por su peso moral, no por su precio. Llama hermosa solo a la vida que es recta; llama rica solo a la que se basta. Reducir los deseos es el más seguro aumento del patrimonio. El que aprende a contentarse se enseñoorea de todo; el que nunca se sacia es tributario de todos.

Toma por guía esa belleza que no envejece: la de la virtud. Que ella decida tu gasto, tu trato, tu reposo y tu trabajo. Entonces hasta la pobreza te parecerá decente, y la abundancia, inocente; porque ni una te humillará ni la otra te corromperá. Vivirás igual en ambas, y en ambas serás hermoso, no por el ropaje, sino por el ánimo.

Adiós.

Epístola CXVI

Deben rechazarse todas las pasiones

No basta, Lucilio, con moderar las pasiones: hay que arrancarlas de raíz. Algunos creen que pueden servirse de ellas como de auxiliares de la virtud; error peligroso. Ninguna pasión obedece sin contagiar su veneno. Quien permite a la ira defender la justicia, termina amando la ira; quien deja al miedo custodiar la prudencia, termina esclavo del miedo. Las pasiones no se domestican: se expulsan.

No llamo pasión a los primeros movimientos del alma, sino al consentimiento prolongado. Sentir no es culpa; rendirse, sí. El sabio puede conmoverse, pero no quedar preso. Como el viento que mueve la superficie del mar y no penetra su fondo, así las impresiones naturales rozan el ánimo, sin perturbar su quietud. Lo que el vulgo llama “vivir intensamente” no es vivir, sino agitarse.

Algunos piensan que la cólera ayuda al valor, que el deseo acompaña al amor virtuoso, que la tristeza ennoblece la compasión. No disting

El sabio, por tanto, no busca temprar las pasiones, sino suprimirlas. Igual que el médico no deja al enfermo “algo de fiebre” para que no se enfríe del todo, así el filósofo no deja al alma “algo de locura” para que viva. La serenidad no es frialdad; es claridad sin tormenta. En ella hay fuerza, no languidez.

No creas, sin embargo, que esta extirpación nos roba humanidad. Al contrario, nos devuelve la verdadera. Los que se entregan a los afectos son juguetes de los dioses, del azar y de sí mismos. El sabio ama, pero sin delirio; se duele, pero sin abatirse; se alegra, pero sin perderse. Su gozo nace del orden, no del vértigo. Lo que el necio llama “corazón” es, en realidad, desorden del ánimo.

Mira las pasiones como enfermedades del alma: unas febriles, otras crónicas. La ira es fiebre aguda; la codicia, fiebre lenta; la envidia, gangrena. Todas turban el juicio y enferman la paz. La medicina es única: la razón constante. Ella cura porque no negocia. Quien razona no se agita, y quien no se agita, vive conforme a la naturaleza.

Haz, pues, examen cada día. Pregúntate: “¿Qué deseo me ha arrastrado hoy? ¿Qué temor me ha encadenado? ¿Qué placer me ha vencido?” Donde halles pasión, corta la raíz sin demora. No hay árbol malo que se haga bueno con poda: hay que cambiar de semilla. La virtud no florece entre afectos turbios; necesita terreno despejado.

Vivirás libre, Lucilio, cuando ningún sentimiento te domine. No serás piedra, sino hombre entero, dueño de tu movimiento. La libertad del sabio no consiste en no sentir, sino en sentir lo que debe, cuando debe y como debe. Lo demás es ruido.

Adiós.

Epístola CXVII

Si siendo un bien la sabiduría, lo es también el saber

Me preguntas, Lucilio, si el saber es un bien por sí mismo, puesto que la sabiduría lo es. No confundas una cosa con la otra. La sabiduría es el

uso recto del saber, del mismo modo que la medicina es el uso recto del conocimiento del cuerpo. Saber no siempre es bueno; puede servir tanto al vicio como a la virtud. El ladrón sabe acechar, el tirano sabe mandar, el avaro sabe multiplicar su oro: todos saben, pero ninguno es sabio.

El saber es instrumento; la sabiduría, finalidad. Lo uno enseña a obrar; lo otro enseña a obrar bien. El conocimiento sin dirección moral no eleva, sino que multiplica el poder del mal. Así como el veneno, en manos del médico, puede curar, pero en manos del asesino mata, también el saber, sin virtud, se convierte en peligro. Por eso afirmo que no todo saber es bien, sino solo aquel que se ordena al bien.

La sabiduría requiere que el alma esté sana, libre de pasiones, moderada en sus juicios, constante en su propósito. El saber, en cambio, puede habitar en cualquier ánimo, incluso en el más torcido. Hay doctos en libros que son ignorantes en vida; saben definir la virtud, pero no practicarla. De nada sirve conocer los caminos si se elige siempre el extraviado.

Pregúntate, pues, qué quieres aprender y para qué. No basta con aumentar la memoria; es preciso mejorar el corazón. No estudies para hablar, sino para vivir. La ciencia que no hace más justo, más sobrio y más fuerte al que la posee no es sabiduría, sino adorno. Muchos se hinchan de nociones y se vacían de juicio. Quieren saberlo todo, menos lo único necesario: cómo gobernarse.

La diferencia entre saber y sabiduría es la misma que entre luz y fuego. La luz muestra el camino; el fuego da calor. El saber ilumina, pero no calienta si no lo acompaña la virtud. Por eso el sabio no se gloria de saber mucho, sino de necesitar poco. Prefiere una verdad viva a mil teorías estériles.

No te prohíbo el estudio, Lucilio; te exhorto a dirigirlo. Lee, pregunta, aprende, pero para ser mejor. Cuanto más alta es la ciencia, más debe humillarse ante la moral. El que conoce los astros y desconoce sus pasiones vive aún en la noche. El que ignora los cielos, pero gobierna su alma, camina en plena luz.

Llama bien, entonces, no al saber, sino al recto uso del saber. La sabiduría no aumenta datos, sino claridad interior; no multiplica discurs-

sos, sino paz. Aprender mucho sin mejorar es cavar sin sembrar: trabajo vano. El verdadero sabio cultiva su alma como su estudio; en ambos busca orden, medida y verdad.

Adiós.

Epístola CXVIII

En qué consiste el bien

Preguntas, Lucilio, dónde poner con certeza el nombre de bien. No en lo que agrada a los sentidos, ni en lo que aplaude la multitud, sino en aquello que hace al hombre mejor. Bien es lo que perfecciona el alma, lo que la ordena según la razón y la hace dueña de sí. Todo lo que se pierde con un golpe de fortuna es, a lo sumo, conveniente; el bien verdadero es invulnerable.

No llares bien a la salud, a la riqueza, al honor o a la fama. Pueden acompañar a un hombre bueno y a uno malo por igual. Si pertenecen por igual al justo y al injusto, no pueden definir la dicha. Son materiales indiferentes: en manos rectas se usan bien; en manos torcidas, mal. El bien no consiste en poseerlos, sino en el modo de emplearlos o de prescindir de ellos.

El bien está en la elección conforme a la virtud: en preferir la justicia a la utilidad, la templanza al deleite, la fortaleza al miedo, la prudencia a la precipitación. Quien obra así, aunque carezca de lo que el vulgo desea, es feliz; quien obra al contrario, aunque rebose de bienes externos, es desdichado. La medida no está en lo que sucede, sino en cómo se responde.

Dirás que el dolor y la pobreza son males. Son contrarios al cuerpo y a la costumbre, no a la virtud. El sabio no se hace peor por padecer; al contrario, se prueba y se afianza. Llamamos “mal” a lo que hiere el ánimo; pero

Aprende a distinguir lo útil de lo bueno. Útil es lo que facilita fines; bueno, lo que hace rectos los fines. Muchas cosas son útiles para alcanzar placeres o escapar molestias, y sin embargo no son buenas; y muchas son arduas o costosas y, sin embargo, son buenas, porque te elevan. El bien no sigue el camino más corto, sino el más digno.

El signo del bien es la concordia interior. Cuando lo que deseas, lo que piensas y lo que haces coinciden bajo una misma ley, allí está el bien. Esa paz no depende de los vientos de afuera. Puede acompañarte al desierto, a la enfermedad y a la vejez. Por eso el sabio lleva su bien consigo: es su hábito, no su equipaje.

No busques, pues, el bien en la variedad de los sucesos, sino en la firmeza del juicio. Educa tu voluntad para elegir lo honesto por sí mismo; disciplina tus afectos para obedecer sin tumulto; examina cada día si has preferido lo que debías a lo que te apetecía. Cada victoria pequeña fija más el bien en ti que muchos discursos.

Conclusión: el bien consiste en la virtud ejercida, en el alma que se rige por la razón y se contenta con lo necesario. Todo lo demás es materia cambiante. Si haces de esto tu centro, nada externo te hará miserable ni dichoso contra tu voluntad. Vivirás según la naturaleza, y eso —no otra cosa— es la vida buena.

Adiós.

Epístola CXIX

Es rico el que domina sus deseos

Dices, Lucilio, que ambicionas riqueza segura. Te enseñaré la única que no teme naufragio: dominar los deseos. No es rico quien tiene mucho, sino quien necesita poco. La abundancia que depende de cofres y fincas está a merced de ladrones, incendios y leyes; la que nace de la moderación está a salvo incluso en medio de la pobreza. Qui

los lujos que exigen vigilancia, los banquetes que pasan y dejan carga — y cosas baratas que enriquecen — el sueño tranquilo, la mesa sobria, el ánimo libre. El necio aumenta su patrimonio y, con él, sus cuidados; el sabio reduce sus cuidados y, con ellos, su necesidad de patrimonio. La cuenta verdadera no se hace en monedas, sino en temores vencidos.

“La riqueza —dices— abre puertas.” También abre prisiones: deudas de vanidad, celos de pérdida, servidumbres del aplauso. Cada objeto nuevo trae un nuevo guardián; cada honor, un nuevo juez. ¿Qué ganancia es ésa que exige pagar con paz? Llama ganancia a lo que te mejora; a lo demás, cambio. Si algo te hace menos dueño de ti, te ha salido caro aunque lo recibas gratis.

Ejercítate, pues, en pequeñas renunciaciones para grande libertad. Hoy prescinde de un gusto superfluo; mañana elige un vestido sencillo entre varios costosos; pasado comparte sin ruido lo que te sobra. Aprenderás que necesitabas menos de lo que creías y que la alegría, cuando no depende del exceso, dura más. El deseo, si no se disciplina, no tiene término: quien corre tras él ve alejarse la meta con cada paso.

No te mando huir de los bienes externos, sino darles su rango: instrumentos, no señores. Úsalos sin soberbia y déjalos sin duelo. Si llegan, no te ensoberbecas; si se van, no te abatas. El sabio es el mismo entre vasijas de barro y entre copas de oro: ni lo primero lo avergüenza ni lo segundo lo corrompe. Su riqueza está en la concordia consigo, que ni aumenta con legados ni disminuye con pérdidas.

Epístola CXX

Cómo adquirimos el primer conocimiento de lo bueno y lo honesto

Preguntas, Lucilio, de dónde nace en nosotros el juicio de lo bueno y de lo honesto. No lo aprendemos de maestros ni de leyes: lo traemos con nosotros. La naturaleza, madre sabia, ha puesto en el alma humana una chispa de razón que reconoce el bien antes de definirlo. No nacemos sabios, pero nacemos dispuestos a la sabiduría.

Apenas abrimos los ojos a la vida, sentimos inclinación hacia lo que nos conserva y repugnancia hacia lo que nos daña. El niño, sin instrucción alguna, ama la luz, la voz suave, el rostro amable, y teme la oscuridad, el ruido, la violencia. Esa tendencia primera es el germen de la virtud. Luego la razón, al desarrollarse, ordena y perfecciona lo que el instinto comenzó: enseña que no todo lo agradable es bueno, ni todo lo penoso, malo.

El alma, cuando no se ha extraviado por la costumbre, distingue espontáneamente entre lo que conviene y lo que corrompe. Antes de toda filosofía, aprueba la justicia y condena la traición; alaba la generosidad y desprecia la avaricia; admira el valor y se avergüenza de la cobardía. Aun los pueblos más rudos veneran la virtud en sus héroes. Lo que varía son los nombres y las ceremonias; el sentimiento de lo honesto es uno en todos.

De ahí que la educación no cree el bien, sino que lo despierta. El maestro no siembra, cultiva; la enseñanza no da alma rect

Mira, Lucilio, cuán fácilmente los niños aprenden lo honesto cuando el ejemplo los guía. Se indignan si ven injusticia, se enternecen ante la generosidad, se entristecen ante la mentira descubierta. Esa espontaneidad es testimonio de que el alma conoce el bien antes de que la lengua pueda nombrarlo. Lo que después lo borra son los placeres, la ambición, la costumbre de aplaudir el error.

Restablezcamos, pues, esa mirada primera. La filosofía consiste en recordar, no en inventar: recordar que lo bueno es lo que hace al hombre mejor y lo honesto, lo que lo hace digno de sí mismo. Quien conserva en la madurez la inocencia razonada de la infancia ha cumplido con el mandato de la naturaleza y con la obra de la razón.

Adiós.

Epístola CXXI

Si todos los animales tienen conciencia de sí mismos

Preguntas, Lucilio, si todos los animales poseen conciencia de sí. Distingamos. Sentir no es saberse; moverse no es gobernarse. Todos los animales perciben placer y dolor, recuerdan lo conveniente y rehúyen lo nocivo: tienen sensación, memoria y hábito. Pero la conciencia de sí es otra cosa: es poder volverse sobre los propios actos, juzgarlos, aprobarlos o corregirlos conforme a una regla que el mismo ánimo reconoce como ley. Eso pertenece al hombre en cuanto racional.

El perro guarda, el caballo aprende el camino, las abejas ordenan sus celdas; nada de esto prueba conciencia moral. Obedecen a impulsos de naturaleza, no a elección deliberada. Les falta aquello por lo que el hombre es alabado o censurado: el conocimiento de lo honesto. Ningún animal busca la gloria ni teme la vergüenza; ninguno se propone vivir bien, sino vivir. Donde no hay noción de deber, no hay conciencia de sí

a conservar la vida y la especie; a veces ese empuje sacrifica el cuerpo, pero no por respeto al bien, sino por necesidad del instinto. La virtud consiste en preferir lo recto por saber que es recto; el animal no conoce esa preferencia.

Tampoco todos los hombres ejercen de hecho la conciencia de sí: en los niños es germen, no hábito; en muchos adultos, facultad dormida por costumbre viciosa. Pero aun dormida, es humana: puede despertarse por la razón y hacerse vigilancia cotidiana. Ahí comienza la vida buena: cuando el ánimo se examina, se manda y se obedece.

Concluamos: todos los animales sienten; únicamente el hombre puede conocerse. No degrade esa prerrogativa hasta el mero instinto. Sostén la guardia interior y examina cada día lo que quisiste, lo que hiciste y lo que debiste hacer. La conciencia cultivada es luz; abandonada, juez tardío. Quien se posee por la razón guarda en sí un testigo y un guía que ningún destino puede despojar.

Adiós.

Epístola CXXII

Contra los que invierten el orden de la naturaleza

La naturaleza nos hizo para lo honesto: comer para vivir, no vivir para comer; vestir para cubrir, no para ostentar; tratar a los demás para ser justos, no para usarlos. Cuando el orden se invierte, lo necesario se vuelve esclavitud y lo superfluo, tirano. De ahí nacen hambres en casas ricas y vigiliass en lechos mullidos: cuanto más se aparta el ánimo de la medida, más lo castiga el exceso.

También truecan algunos la apariencia por la esencia: prefieren parecer buenos a serlo, aplaudidos a rectos. Ése es otro modo de contrariar a la naturaleza, que puso en nosotros un juez interior superior a cualquier público. Si la conciencia calla por soborno del aplauso, el castigo llega después, más severo: el hombre se encuentra a sí mismo y no se soporta.

No culpes al tiempo ni a las costumbres de los muchos errores; culpa al deseo que no reconoce límites. La naturaleza pide poco y siempre lo mismo; la opinión, mucho y cada día distinto. El remedio es volver a la fuente: examinar lo que quieres y preguntarte si lo querías igual sin testigos, sin premio y sin mañana. Lo que resista esa triple prueba conviene a tu naturaleza; lo demás es ajeno.

Restituye, pues, el orden: somete el cuerpo al alma, el azar al juicio, el placer a la virtud. Que tus obras nazcan de

de que te la imponga la necesidad: quien aprende a contentarse, nunca será pobre; quien nunca se sacia, siempre lo será.

No temas que la vida sobria te empobrezca: la frugalidad no quita placer, lo purifica. El exceso embota los sentidos y el alma se ahoga entre delicias. Los manjares raros cansan más que alimentan; el vino caro adormece más que alegra. El cuerpo pide lo que lo mantiene; la vanidad, lo que lo pierde. Comer para vivir es ley; vivir para comer es servidumbre.

Mira cómo los libertinos, buscando placer, encuentran hastío. Cambian de banquete, de lecho y de música con la misma prisa con que se aburren. Llamam “vida” a su inquietud y “felicidad” a su fuga del vacío. En realidad, no viven, se disipan. Su mesa es escenario, su amistad, complicidad, su ocio, ruido. Cuanto más buscan gozar, menos pueden: el placer sin medida se vuelve tedio, y el alma que lo persigue termina repugnándose a sí misma.

Desprecia, pues, ese modo de vivir no con sober

de olvido. Así serás más libre que los que reinan entre manjares, porque ellos sirven al apetito, y tú lo mandas.

Adiós.

Epístola CXXIV

¿Conocemos el bien por sentimiento o por raciocinio?

Me preguntas, Lucilio, si el conocimiento del bien nace del sentimiento o del raciocinio. Responderé distinguiendo: la naturaleza enciende en nosotros un primer presentimiento del bien, una afinidad inmediata que nos inclina a aprobar lo recto y a rehuir lo torpe; pero es la razón la que reconoce, define y asegura ese bien. El sentimiento despierta; el juicio confirma. Aquel nos pone en camino; éste nos da send

Epílogo

Ejercicios de libertad interior para nuestro tiempo

Este libro nació en forma de cartas, pero su destino es el del consejo que se vuelve hábito y del hábito que se vuelve carácter. Las *Epístolas morales* no prometen una vida sin dolor ni sobresalto: enseñan a vivir con juicio en medio de ambos. Su hilo conductor —aprender a gobernarse— atraviesa asuntos tan diversos como el uso del tiempo, la amistad, la pobreza voluntaria, la templanza, el estudio, la muerte y el trato con los demás. Leídas hoy, no reclaman arqueología erudita, sino un cuaderno de prácticas: pasar de la cita al ejercicio, del concepto a la costumbre, de la lectura a la vida. Esta edición —que recupera la traducción clásica de 1884 y la

La tercera lección es intelectual: leer menos y mejor. Seneca desconfía de la *biblioteca sin digestión*: “la multitud de libros disipa”. En nuestro ecosistema de enlaces, esto significa elegir pocos autores exigentes, alternar estudio con relectura y traducir cada jornada en una línea de diario: *una idea para vivir*. La lectura se verifica cuando modifica la agenda, no la estantería. Por eso aconseja “comer” los libros como quien se nutre — lento, atento, con pausa— y no como quien picotea sin memoria.

La cuarta lección es social: amistad y palabra. La amistad verdadera se examina antes de contraerse y, una vez contra

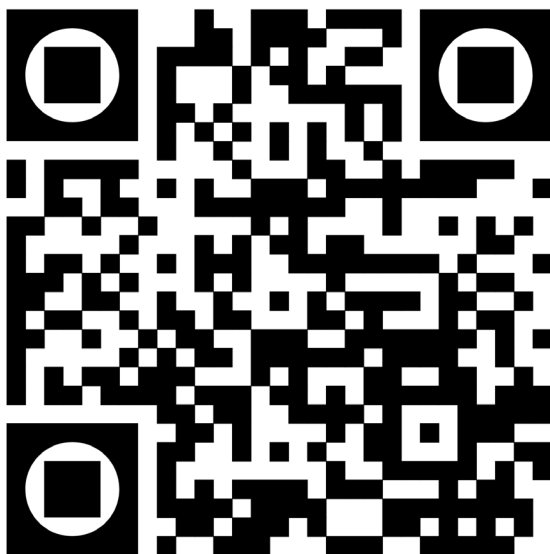
parlo con moderación (*premeditatio malorum*), llamarlo por su nombre, medirlo sin exageración, aprender a padecerlo sin resentimiento y, cuando cede, agradecer lo que dejó en forma de fortaleza. Al miedo se le responde con preparación: saber qué haremos cuando el contratiempo llegue, no si llega. Esta lucidez sin dramatismo produce un efecto práctico: reduce la histeria, ensancha la paciencia y devuelve a la voluntad su radio de acción.

La octava lección es contemplativa: muerte



Publicación digital de Fundación Ediciones
Clío.

Maracaibo, Venezuela,
Noviembre de 2025



Mediante este código podrás acceder a nuestro sitio
web y visitar nuestro catálogo de publicaciones

FUNDACIÓN EDICIONES CLÍO

La Fundación Ediciones Clío constituye una institución académica que procura la promoción de la ciencia, la cultura y la formación integral de las comunidades con la intención de difundir contenido científico, humanístico, pedagógico y cultural en aras de formar de manera individual y colectiva a personas e instituciones interesadas. Ayudar en la generación de capacidades científicas, tecnológicas y culturales como herramientas útiles en la resolución de los problemas de la sociedad es nuestra principal visión. Para el logro de tal fin; ofrecemos un repositorio bibliográfico con contenidos científicos, humanísticos, educativos y culturales que pueden ser descargados gratuitamente por los usuarios que tengan a bien consultar nuestra página web y redes sociales donde encontrarás libros, revistas científicas y otros contenidos de interés educativo para los usuarios.

Cartas para vivir con sabiduría nació en forma de cartas, pero su destino es el del consejo que se vuelve hábito y del hábito que se vuelve carácter. Las Epístolas morales no prometen una vida sin dolor ni sobresalto: enseñan a vivir con juicio en medio de ambos. Su hilo conductor —aprender a gobernarse— atraviesa asuntos tan diversos como el uso del tiempo, la amistad, la pobreza voluntaria, la templanza, el estudio, la muerte y el trato con los demás. Leídas hoy, no reclaman arqueología erudita, sino un cuaderno de prácticas: pasar de la cita al ejercicio, del concepto a la costumbre, de la lectura a la vida. Esta edición —que recupera la traducción clásica de 1884 y la sintetiza para facilitar su estudio— ha querido servir justamente a ese tránsito.

Dr. Jorge F. Vidovic

Director Fundación Ediciones Clío

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8148-4403>



Ediciones
Clío