

BESTSELLER NÚMERO UNO DE WALL STREET JOURNAL

# DIARIO PARA ESTOICOS

366 REFLEXIONES  
SOBRE LA SABIDURÍA,  
LA PERSEVERANCIA  
Y EL ARTE DE VIVIR

NUEVAS TRADUCCIONES DE  
SÉNECA, EPICTETO Y MARCO AURELIO

RYAN HOLIDAY

Autor del bestseller *LA QUIETUD ES LA CLAVE*

y STEPHEN HANSELMAN



---

## DIARIO PARA ESTOICOS

---

**Ryan Holiday** es el autor de los superventas *Confía en mí, estoy mintiendo*; *Growth Hacker Marketing*; *El obstáculo es el camino* y *El ego es el enemigo*. Sus libros han sido traducidos a diecinueve idiomas y sus artículos han aparecido en todas partes, desde revistas como *Columbia Journalism Review* o *Psychology Today* hasta la revista de negocios *Fast Company*.

**Stephen Hanselman** ha trabajado durante más de tres décadas en la industria editorial como librero, editor y agente literario. Se graduó en la Harvard Divinity School, donde realizó un posgrado mientras estudiaba en el departamento de Filosofía de Harvard.

## **OTROS TÍTULOS DE RYAN HOLIDAY**

*La quietud es la clave*

*Growth Hacker Marketing:  
el futuro del social media y la publicidad*

*Confía en mí, estoy mintiendo:  
confesiones de un manipulador de los medios*

*El obstáculo es el camino:  
el arte inmemorial de convertir las pruebas en triunfo*

*El ego es el enemigo*



**DIARIO**  
*para*  
**ESTOICOS**

**366 reflexiones sobre la sabiduría,  
la perseverancia y el arte de vivir**

---

**RYAN HOLIDAY**  
Y STEPHEN HANSELMAN

---

REVERTÉ MANAGEMENT  
Barcelona/México

**The Daily Stoic**  
**Diario para estoicos**

© 2016, Ryan Holiday y Stephen Hanselman  
*All rights reserved.*

Esta edición:  
© **Editorial Reverté, S. A., 2020**  
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
revertemanagement.com

Edición en papel  
ISBN: 978-84-17963-15-6

Edición ebook  
ISBN: 978-84-291-9582-8 (ePub)  
ISBN: 978-84-291-9583-5 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté  
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté  
Traducción: Aridela Trejo  
Revisión de textos: Genís Monrabà

La reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, queda rigurosamente prohibida, salvo excepción prevista en la ley. Asimismo queda prohibida la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público, la comunicación pública y la transformación de cualquier parte de esta publicación sin la previa autorización de los titulares de la propiedad intelectual y de la Editorial.

*De Stephen para mi adorada Julia, quien me ayudó a encontrar la alegría.*





Son hombres ociosos solo quienes están libres para la sabiduría, solo ellos están vivos, pues no conservan tan solo su vida: cualquier tiempo lo añaden al suyo; todos los años que se han desarrollado antes que ellos, están adquiridos para ellos. Si no somos de lo más desagradecido, reconoceremos que los esclarecidos fundadores de venerables doctrinas nacieron para nosotros, organizaron su vida para nosotros.

SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, 14.1



# CONTENIDOS

---

INTRODUCCIÓN	I
--------------	---

## **PRIMERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA PERCEPCIÓN**

ENERO: CLARIDAD	8
FEBRERO: PASIONES Y EMOCIONES	40
MARZO: CONCIENCIA	70
ABRIL: PENSAMIENTO IMPARCIAL	102

## **SEGUNDA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA ACCIÓN**

MAYO: ACCIONES CONCRETAS	134
JUNIO: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	166
JULIO: DEBER	197
AGOSTO: PRAGMATISMO	229

## **TERCERA PARTE: LA DISCIPLINA DE LA VOLUNTAD**

SEPTIEMBRE: FORTALEZA Y RESILIENCIA	262
OCTUBRE: VIRTUD Y BONDAD	293
NOVIEMBRE: ACEPTACIÓN/ <i>AMOR FATI</i>	325
DICIEMBRE: MEDITACIÓN SOBRE LA MORTALIDAD	356
CÓMO SEGUIR SIENDO ESTOICO	389
MODELO DE LA PRÁCTICA ESTOICA TARDÍA Y GLOSARIO DE TÉRMINOS Y PASAJES CLAVE	391
LECTURAS RECOMENDADAS	403



# INTRODUCCIÓN

---

Contra todo pronóstico, tras casi dos milenios, los diarios privados de uno de los emperadores más importantes de Roma, las cartas personales de un excelente dramaturgo y uno de los políticos más sabios de Roma, o las enseñanzas de un antiguo esclavo y exiliado que se convirtió en un influyente profesor, sobreviven al paso de los años.

¿Qué dicen? ¿Acaso esas páginas antiguas y poco conocidas contienen algo relevante para la vida moderna? La respuesta es «sí». Contienen ejemplos de la sabiduría más formidable de la historia de la humanidad.

Se trata de documentos que constituyen los fundamentos de lo que se conoce como *estoicismo*, una filosofía antigua que una vez fue una de las disciplinas civiles más populares en Occidente. Ricos, pobres, poderosos y desafortunados la practicaron todos por igual, en busca de la «buena vida». Sin embargo, con el paso del tiempo, el conocimiento de esta escuela de pensamiento, que en otro tiempo fue esencial para muchos fue desapareciendo poco a poco.

Salvo para aquellos que aspiran a la sabiduría, el estoicismo es poco conocido o malinterpretado. De hecho, sería difícil encontrar una palabra que haya sufrido tantas injusticias a manos del idioma como *estoico*. Para el hombre común, esta forma de vida vigorosa, orientada a la acción y que cambia paradigmas se ha convertido en sinónimo de «carente de emociones». Dado que la sola mención de la palabra *filosofía* aburre o incomoda a la mayoría de las personas, la «filosofía estoica» parece lo último que alguien querría aprender, y mucho menos necesitar, para su vida cotidiana.

Qué destino tan triste para una escuela filosófica que Arthur Schopenhauer, uno de sus críticos, describiría con estas palabras: «La cumbre suprema a la que puede llegar el hombre con el mero uso de su razón».

Nuestro objetivo en este libro pretende devolver el estoicismo al lugar que le corresponde, como una herramienta para la búsqueda del autocontrol, la constancia y la sabiduría: conocimiento que permita experimentar una vida plena, en vez de un campo esotérico de estudio académico.

Sin duda, muchas de las grandes mentes de la historia no solo entendieron el estoicismo como lo que realmente es, sino que, además, recurrieron a él directamente: George Washington, Walt Whitman, Federico el Grande, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Todos y cada uno de ellos leyó, estudió, citó o admiró a los estoicos.

Por su parte, los antiguos estoicos no eran apáticos. Los nombres que encontrarás en este libro —como Marco Aurelio, Epicteto o Séneca— corresponden respectivamente a un emperador romano, a un antiguo esclavo que logró convertirse en un influyente profesor amigo del emperador Adriano, y a un famoso dramaturgo y consejero político. Existen otros estoicos como Catón el Joven (que fue un destacado político), Zenón (que, como otros estoicos, fue un próspero comerciante), Cleantes (que fue un antiguo boxeador y trabajó acarreando agua para pagarse los estudios), Crisipo de Solos (que fue un corredor de larga distancia cuyos escritos se perdieron por completo, pero que sumados contaban más de setecientos libros) o Musonio Rufo (que fue un profesor).

Hoy en día (sobre todo con la reciente publicación de *El obstáculo es el camino*), el estoicismo ha encontrado un público nuevo y diverso que incluye al cuerpo técnico de los New England Patriots y los Seattle Seahawks, al rapero LL Cool J, a la presentadora Michele Tafoya, así como a muchos atletas profesionales, directores ejecutivos, inversores, artistas, empresarios y figuras públicas.

¿Qué han encontrado estos personajes ejemplares en el estoicismo que otros no han logrado identificar?

Muchísimo. Si bien con frecuencia los académicos han considerado el estoicismo como una metodología anticuada y de poco interés, los emprendedores e innovadores han sido quienes han descubierto que, en realidad, aporta la fortaleza y la resistencia necesarias para gestionar la exigencia de sus vidas. Cuando el periodista y veterano de la Guerra Civil Ambrose Bierce le dijo a un joven escritor que estudiar a los estoicos le enseñaría «cómo ser un invitado digno en la mesa de los dioses», o cuando el pintor Eugène Delacroix (famoso por su cuadro *La Libertad guiando al pueblo*) dijo que el estoicismo era su «religión

reconfortante», hablaban por experiencia propia. Como también lo hacía el coronel abolicionista Thomas Wentworth Higginson, quien lideró el primer regimiento completamente afroamericano en la Guerra Civil estadounidense y realizó una de las traducciones más memorables de Epicteto. El colono sureño y escritor William Alexander Percy, que dirigió las labores de rescate durante la gran inundación del Misisipi en 1927, tenía una perspectiva única cuando dijo del estoicismo que «cuando todo lo demás está perdido, se mantiene firme». También el escritor e inversor Tim Ferriss mencionó que el estoicismo era «el sistema operativo personal perfecto» (otros ejecutivos influyentes como Jonathan Newhouse, director ejecutivo de Condé Nast International, comparten la misma opinión).

Parece que el estoicismo haya sido especialmente diseñado para el campo de batalla. En 1965, cuando James Stockdale (más tarde condecorado con la Medalla de Honor) se lanzaba en paracaídas desde su avión sobre Vietnam, hacia lo que se convirtió en un lustro de tortura y encarcelamiento tenía un nombre en sus labios: Epicteto. Así como se dice que Federico el Grande cabalgó al campo de batalla con las obras de los estoicos en sus alforjas, el antiguo general de la Marina el general James *Mad Dog* Mattis (comandante de la OTAN y actual secretario de Defensa de los Estados Unidos) siempre llevaba consigo las *Meditaciones* de Marco Aurelio a sus despliegues en el Golfo Pérsico, Afganistán e Irak. Una vez más, no eran profesores, sino profesionales activos que descubrieron que el estoicismo, como filosofía práctica, encajaba con sus objetivos.

## DE GRECIA A ROMA Y A LA ACTUALIDAD

El estoicismo fue una escuela de filosofía que fundó Zenón de Citio, a principios del siglo III a. C. Su nombre se deriva del griego *stoa* (pórtico), porque ahí fue donde Zenón comenzó a dar clases. La filosofía manifiesta que la virtud (las virtudes fundamentales son el control de uno mismo, el valor, la justicia y la sabiduría) es la felicidad, y que la causa de la mayoría de nuestros problemas radica en cómo percibimos las cosas, no en las cosas en sí mismas. El estoicismo nos enseña que no podemos controlar ni depender de nada, salvo de lo que Epicteto denominó «libre albedrío»;

es decir, de nuestra capacidad para emplear la razón a la hora de elegir cómo clasificamos, respondemos y nos adaptamos a los sucesos externos.

El estoicismo temprano se acercaba mucho más a una filosofía completa que otras escuelas antiguas cuyos nombres podrán resultar familiares: epicureísmo, cinismo, platonismo, escepticismo. Sus partidarios trataron varios temas; entre otros, la física, la lógica o la cosmología. Una de las analogías preferidas de los estoicos para describir su filosofía era la de un campo fértil. La lógica era la valla protectora; la física, el campo, y la ética o el *cómo vivir* era el fruto que se obtenía.

No obstante, a medida que el estoicismo evolucionó, se enfocó principalmente en dos de estos temas: la lógica y la ética. El estoicismo se trasladó de Grecia a Roma, y se convirtió en una disciplina más práctica para adaptarse a la vida activa y pragmática de los romanos más trabajadores. Como Marco Aurelio observaría más tarde: «Debo a Rústico no haberme perdido en la exuberancia de la sofística ni haber compuesto tratados teóricos u obras retóricas que tienden a la persuasión».

Por el contrario, tanto Marco Aurelio como Epicteto y Séneca se centraron en una serie de preguntas más cercanas que hoy en día seguimos planteándonos: «¿cuál es la mejor manera de vivir?», «¿cómo gestiono la ira?», «¿qué responsabilidades tengo con los demás?», «¿por qué tengo miedo a la muerte?», «¿cómo puedo afrontar las dificultades?», «¿cómo puedo gestionar el éxito o el poder?».

En absoluto se trata de preguntas abstractas. En sus escritos (cartas o diarios personales) y sus clases, los estoicos se esforzaron por encontrar respuestas reales y factibles, y con el tiempo formularon su trabajo en torno a una serie de ejercicios organizados en tres disciplinas fundamentales:

La disciplina de la percepción (cómo vemos y percibimos el mundo que nos rodea).

La disciplina de la acción (las decisiones y acciones que tomamos y con qué fin).

La disciplina de la voluntad (cómo hacer frente a las cosas que no podemos cambiar, cómo desarrollar una opinión clara y convincente, cómo *entender* realmente nuestro lugar en el mundo).



Los estoicos nos dicen que, si controlamos nuestras percepciones, encontraremos claridad mental. Si nuestras acciones son correctas y justas, encontraremos la sabiduría y la perspectiva para enfrentar cualquier obstáculo que se nos presente. Además, también creían que, al practicar estas disciplinas, así como al instruirlas a sus conciudadanos, podrían cultivar la resiliencia, la determinación e incluso la alegría.

El estoicismo nació en el turbulento mundo antiguo, se centró en la naturaleza impredecible de la vida cotidiana y brindó herramientas prácticas para emplearlas a diario. Es posible que el mundo moderno parezca radicalmente distinto al que representaba el pórtico (*Stoa Poikilê*) del Ágora de Atenas o el Foro y la corte de Roma. Sin embargo, los estoicos se esforzaron por recordar (véase la entrada del 10 de noviembre) que no se enfrentaban a un panorama muy distinto que el de sus antepasados, y que el futuro no alteraría radicalmente la naturaleza y el fin de la existencia humana. Como a los estoicos les gustaba decir: un día es todos los días. Y sigue siendo así.

Lo cual nos trae al presente.

## **UN LIBRO FILOSÓFICO PARA LA VIDA FILOSÓFICA**

Algunos estamos estresados y otros trabajamos demasiado. Tal vez estés lidiando con las dificultades de ser padre, con el caos de una nueva empresa, o quizá seas alguien exitoso que experimenta la responsabilidad del poder. ¿Luchas contra una adicción? ¿Estás muy enamorado? ¿Vas de una relación difícil a otra? ¿Te acercas a la vejez? ¿Disfrutas de los privilegios de la juventud? ¿Estás ocupado y activo? ¿Estás aburrido?

No importa cuál sea el caso, sin tomar en cuenta tu situación, la sabiduría de los estoicos puede ayudarte. De hecho, en muchos casos, los estoicos han abordado ciertos temas en términos que parecen increíblemente modernos. Y en eso se enfocará este libro.

Nos remitimos directamente al canon estoico para presentar una selección de los mejores pasajes de tres de las figuras más importantes del estoicismo tardío (Séneca, Epicteto y Marco Aurelio), así como algunas máximas de sus predecesores (Zenón, Cleantes, Crisipo de Solos, Musonio Rufo y Hecatón). Para acompañar cada cita hemos intentado contar una historia, brindar un contexto, plantear una pregunta, dar

pie a un ejercicio o explicar la perspectiva del estoico a quien pertenece, para que entiendas con mayor profundidad esas respuestas que estás buscando.

Las obras de los estoicos siempre se han mantenido interesantes y vigentes, sin importar el devenir histórico ni el flujo de su popularidad. No ha sido nuestra intención alterarlas o modernizarlas en este libro (en ese sentido, ya hay muchas traducciones excelentes). En cambio, sí que hemos pretendido organizar y presentar la vasta colección de sabiduría estoica de la forma más digerible, accesible y coherente posible. Es viable (y aconsejable) consultar las obras originales de los estoicos en su totalidad (véase la sección de lecturas recomendadas al final de este libro). Mientras tanto, para el lector ocupado y activo, hemos intentado producir un devocionario práctico y directo, como los filósofos en cuestión. Y, de acuerdo con la tradición estoica, hemos añadido material para estimular y facilitar el planteamiento de las preguntas trascendentales.

Los estoicos fueron pioneros de los rituales matutinos y nocturnos: preparación por la mañana y reflexión por la tarde. Hemos escrito este libro para que sea útil en ambos casos. Contiene una meditación diaria, para todos los días del año (así como una adicional para los años bisiestos). Si lo deseas, puedes utilizar también un cuaderno para articular tus ideas y tus reacciones (véase 21 y 22 de enero y 22 de diciembre), como solían hacer los estoicos.

El objetivo de este enfoque práctico de la filosofía es ayudarte a vivir una vida mejor. Esperamos que no haya una sola palabra en este libro que no pueda, parafraseando a Séneca, convertirse en una acción.

Con tal fin presentamos este libro.



PRIMERA PARTE

*La*

**DISCIPLINA *de la***  
**PERCEPCIÓN**

---

---

**ENERO**

---

CLARIDAD

---

---

---

1 de enero

## CONTROL Y ELECCIÓN

---

En esto consiste la tarea principal de la vida. Distingue las cosas, ponlas por separado y di: «Lo exterior no depende de mí, el albedrío depende de mí. ¿Dónde buscaré el bien y el mal? En lo interior, en mis cosas».

EPICTETO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 2.5.4-5

El ejercicio más importante de la filosofía estoica es diferenciar entre lo que podemos cambiar y lo que no. Aquello sobre lo que tenemos influencia y aquello sobre lo que no. Cuando un vuelo se retrasa por causas climáticas, discutir con el encargado de la aerolínea no detendrá la tormenta. Por mucho que lo desees, no serás más alto o más bajo, ni habrás nacido en otro país. Sin importar lo mucho que lo intentes, no puedes obligar a nadie a que le caigas bien. En realidad, todo el tiempo que inviertas en esos propósitos inamovibles es tiempo que no utilizarás para las cosas que *sí* puedes cambiar.

Los grupos de rehabilitación de adicciones practican algo denominado *oración de la serenidad*: «Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que sí y la sabiduría para distinguir las». Los adictos no pueden cambiar los abusos que sufrieron en su infancia, no pueden revertir las elecciones que tomaron o los daños que han causado; sin embargo, *sí* pueden cambiar el futuro mediante el poder que tienen en el momento presente. Como dijo Epicteto, pueden controlar las elecciones que tomen en este momento.

Lo mismo ocurre en nuestro caso. Si podemos enfocarnos en distinguir qué elementos de nuestro día a día podemos controlar y cuáles no, no solo seremos más felices, sino que tendremos una ventaja clara sobre aquellas personas que no se han dado cuenta de que están librando una batalla que no pueden ganar.

---

2 de enero

## LA EDUCACIÓN ES LIBERTAD

---

¿Cuál es el fruto de estas doctrinas? Ha de ser el más hermoso y conveniente para los verdaderamente instruidos: imperturbabilidad, ausencia de miedo y libertad. Pues en esto no hemos de hacer caso al vulgo, que dice que «solo a los libres se les ha de permitir la instrucción», sino más bien a los filósofos, que dicen que «solo los instruidos son libres».

EPICTETO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 2.1.21-22

¿Por qué elegiste este libro? ¿Por qué eliges cualquier otro? Para parecer más inteligente, pasar el rato en el avión o escuchar aquello que quieres hay lecturas mucho más sencillas.

Elegiste este libro porque estás aprendiendo a vivir. Porque quieres ser más libre, tener menos miedos y alcanzar un estado de paz. La educación (leer y reflexionar sobre la sabiduría de las mentes brillantes) no debe buscarse porque sí. Tiene un propósito.

Recuerda este imperativo los días que te sientas distraído, cuando te parezca que ver la televisión o comer un tentempié es más provechoso que leer o estudiar filosofía. El conocimiento (en particular, el conocimiento de uno mismo) es libertad.

---

---

3 de enero

**MUÉSTRATE IMPLACABLE CON LAS COSAS  
QUE NO IMPORTAN**

---

---

Cuántos te han robado la vida sin que tú te percataras de lo que perdías. Cuánto te ha quitado el resentimiento vano, la alegría estúpida, el deseo ansioso, las relaciones lisonjeras, qué poco de lo tuyo se te ha dejado: comprenderás que vas a morir prematuramente.

SÉNECA, *SOBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA*, 3.3

Una de las cosas más difíciles en la vida es decir «no» a las invitaciones, las solicitudes, las obligaciones... a las cosas que todos los demás están haciendo. Es aún más difícil decir «no» a las emociones que consumen nuestro tiempo: la ira, la agitación, la distracción y la lujuria. Ninguno de estos impulsos parece pernicioso por sí mismo, pero fuera de control se convertirá en una condena.

Si no tienes cuidado, esas son precisamente la clase de imposiciones que oprimirán y consumirán tu vida. ¿Alguna vez te has preguntado cómo puedes recuperar parte de tu tiempo, cómo puedes sentirte menos ocupado? Comienza por aprender el poder de decir «¡no!». Por ejemplo: «No, gracias», «No, no me involucraré en esto», «No, ahora no puedo». Es probable que hieras los sentimientos de alguien o que ciertas personas se molesten. Implicará mucho esfuerzo. Pero, cuanto antes renuncies a las cosas que no son importantes, más podrás dedicarte a las que importan. Esto te permitirá vivir y disfrutar tu vida: la vida que *quieres*.

---

4 de enero

## LAS TRES GRANDES

---

---

Es suficiente la opinión presente que capta lo real, la acción presente útil a la comunidad y la presente disposición capaz de complacer a todo lo que acontece procedente de una causa exterior.

MARCO AURELIO, *MEDITACIONES*, 9.6

Percepción, acción y voluntad. Estas son las tres disciplinas complementarias pero fundamentales del estoicismo (así como de la organización de este libro y del viaje de un año que acaba de empezar). Claramente, esta filosofía implica mucho más, y podríamos pasar todo el día hablando de las doctrinas particulares de varios estoicos: «Heráclito pensaba que...», «Zenón es originario de Citio, una ciudad de Chipre, y creía que...». Sin embargo, ¿esa información te ayudaría en tu día a día?

¿Qué claridad proporciona este tipo de conocimientos?

En cambio, el siguiente recordatorio resume las tres partes esenciales de la filosofía estoica que vale la pena tener en mente todos los días, en todas las decisiones que tomes:

Controla tus percepciones.

Dirige tus acciones adecuadamente.

Acepta con voluntad lo que está fuera de tu control.

Es todo lo que necesitamos hacer.



---

5 de enero

## ACLARA TUS INTENCIONES

---

Que todo trabajo se refiera a algo y tenga algún propósito. No es el trabajo quien mueve a los inquietos, sino que, como a los locos, los agitan las imágenes falsas de las cosas.

SÉNECA, *SOBRE LA TRANQUILIDAD DEL ESPÍRITU*, 12.5

La ley 29 de *Las 48 leyes del poder* es: planea hasta el final. El autor, Robert Greene, afirma que «cuando planeas hasta el final, no te agobiarán las circunstancias y sabrás cuándo terminar. Anticípate a la suerte y contribuye a moldear tu futuro». El segundo hábito en *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* es «comenzar con un fin en mente».

Tener un fin en mente no garantiza alcanzarlo (ningún estoico toleraría esa suposición), pero no tenerlo garantiza que no lo cumplirás. Para los estoicos, las *oiêsis* (las opiniones falsas) son responsables no solo de las turbaciones del alma, sino del caos y la disfunción de la vida. Cuando no diriges tus esfuerzos hacia una causa o un fin, ¿cómo sabrás qué hacer en tu día a día? ¿Cómo sabrás a qué decir «no» y a qué decir «sí»? Si nunca has definido esas cosas, ¿cómo sabrás cuándo has cumplido tu meta o cuándo te has desviado del camino?

La respuesta es que no hay manera de saberlo. Así que te encuentras con el fracaso, o peor, con la turbación que surge del olvido y la falta de dirección.

---

6 de enero

## DÓNDE, QUIÉN, QUÉ Y POR QUÉ

---

El que no sabe lo que es el mundo, no sabe dónde está. Y el que no sabe para qué ha nacido, tampoco sabe quién es él ni qué es el mundo. Y el que ha olvidado una sola cosa de esas, tampoco podría decir para qué ha nacido. Entonces, ¿quién te parece que es el que evita el elogio de los que aplauden..., los cuales ni conocen dónde están, ni quiénes son?

MARCO AURELIO, *MEDITACIONES*, 8.52

**E**l fallecido comediante Mitch Hedberg solía contar una historia graciosa en su espectáculo. Durante una entrevista radiofónica en directo, un locutor le preguntó: «¿Quién eres?». En ese momento tuvo que pensar: *¿Este tipo es profundo o estoy en el sitio equivocado?*

Con cuánta frecuencia nos preguntamos algo tan sencillo como «¿quién soy?», «¿qué hago?» o «¿de dónde vengo?». Como consideramos que son preguntas superficiales (si es que nos las planteamos), nos conformamos con respuestas superficiales.

Pero, incluso si una pistola apuntara a nuestra cabeza, la mayoría de nosotros no podría dar una respuesta sustancial. ¿Tú podrías? ¿Te has tomado el tiempo de saber con claridad quién eres y qué representas? ¿O estás muy ocupado con cosas que no son importantes, imitando modelos incorrectos y siguiendo caminos decepcionantes, insatisfactorios o inexistentes?

---

7 de enero

## **SIETE FUNCIONES CLARAS DE LA MENTE**

---

Las tareas del alma se basan en elegir, rechazar, desear, renunciar, preparar, encontrar y aceptar. ¿Qué es lo que puede ensuciar el alma de estas tareas? Nada más que los juicios malignos.

EPICTETO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 4.11.6-7

Examinemos cada una de esas tareas:

Elegir actuar y pensar correctamente.

Rechazar las tentaciones.

Desear ser mejor.

Renunciar a la negatividad, las malas influencias y lo que no es verdadero.

Prepararse para lo que nos espera, para lo que pueda suceder.

Encontrar nuestro principio rector y nuestras prioridades.

Aceptar no engañarnos sobre lo que podemos controlar y lo que no (sobre todo, esto último).

Esto es lo que nuestra mente tiene que hacer. Debemos asegurarnos de que lo haga y considerar todo lo demás como contaminación o corrupción.

---

8 de enero

## RECONOCER NUESTRAS ADICCIONES

---

El que desea dar pruebas de una y otra virtud [piedad y fidelidad] tendrá que sufrir muchas molestias, que denominamos *males*, y sacrificar muchos gustos, en los que nos complacemos como si fueran bienes. Parece la fortaleza que debe ponerse a prueba a sí misma; parece la magnanimidad que no puede brillar si no menosprecia cual naderías los objetos que el vulgo codicia como valiosos.

SÉNECA, *EPÍSTOLAS MORALES A LUCILIO*, 74.12-13

Esas indulgencias que consideramos inofensivas pueden convertirse en adicciones en toda regla. Comenzamos con un café por la mañana y al poco tiempo ya no podemos empezar el día sin él. Revisamos nuestro correo porque es parte de nuestro trabajo y, de repente, sentimos en nuestro bolsillo una vibración fantasma del teléfono cada pocos segundos. Muy pronto, estos hábitos inofensivos arruinan nuestras vidas.

Esas pequeñas compulsiones e impulsos no solo socavan nuestra libertad y nuestra soberanía, sino que también nublan nuestra claridad. Creemos que tenemos el control, pero ¿es así? En palabras de un adicto, la adicción se da cuando «perdemos la libertad de abstenernos». Recuperemos esa libertad.

En tu caso, esa adicción puede variar: ¿refrescos?, ¿drogas?, ¿quejarte?, ¿cotillear?, ¿internet?, ¿morderte las uñas? Sin embargo, debes recuperar la capacidad de abstenerte, porque en ella se encuentra tu claridad y el control de ti mismo.

9 de enero

**LO QUE CONTROLAMOS Y LO QUE NO**

Hay ciertas cosas que dependen de nosotros y otras que no. Dependen de nosotros la opinión, las inclinaciones, el deseo, la aversión y, en definitiva, todo lo que son nuestros propios actos. No dependen de nosotros el cuerpo, las riquezas, la reputación, los cargos y, en definitiva, todo lo que no son nuestros propios actos. Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, no están sujetas a restricciones ni impedimentos; pero las cosas que no dependen de nosotros son débiles, serviles y están sujetas a restricciones impuestas por la voluntad de otros.

EPICTETO, *ENQUIRIDIÓN*, 1.1

**H**oy no controlarás los sucesos exteriores. ¿Te da miedo? Un poco, pero todo vuelve a su sitio cuando nos damos cuenta de que podemos controlar nuestra opinión *sobre* esos sucesos. Tú decides si son buenos o malos, justos o injustos. No controlas la situación, pero sí controlas lo que *piensas* sobre ella.

¿Entiendes cómo funciona? Absolutamente todas las cosas que no controlamos (el mundo exterior, otras personas, la suerte, el *karma*, lo que sea) presentan un área correspondiente que sí puedes controlar. Solo con eso tenemos mucho margen de maniobra, mucho poder.

Lo mejor de todo es que entender lo que controlamos nos brinda claridad real sobre el mundo: todo lo que tenemos es nuestra propia mente. Hoy, cuando intentes dirigir tu influencia hacia fuera, recuerda que es mucho mejor y más conveniente hacerlo *hacia dentro*.

---

10 de enero

## SI QUIERES SER CONSTANTE

---

La esencia del bien es cierta clase de albedrío; la del mal, cierta clase de albedrío. Entonces, ¿qué es lo exterior? Materias para el albedrío, en cuyo trato alcanzará su propio bien o mal. ¿Cómo alcanzar el bien? Si no admira las materias. Pues si las opiniones sobre las materias son correctas, hacen bueno el albedrío, pero si son torcidas y desviadas, malo.

EPICTETO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 1.29.1-3

**A** los estoicos les interesa la constancia, la estabilidad y la tranquilidad: rasgos a los que la mayoría aspiramos, pero que solemos experimentar de manera fugaz. ¿Cómo cumplir una meta tan inaccesible? ¿Cómo encarnar la *eustatheia*, palabra con la que Arriano describió esta enseñanza de Epicteto?

No es cuestión de suerte. No hay que eliminar las influencias externas, ni escapar para buscar la calma y la soledad. En cambio, se trata de filtrar el mundo exterior a través del corrector de nuestro juicio. Nuestra razón puede hacer eso: tomar la naturaleza retorcida, confusa y agobiante de los sucesos externos y poner orden.

Sin embargo, si nuestro juicio está retorcido porque no empleamos la razón, entonces todo lo demás estará retorcido y perderemos la capacidad de tranquilizarnos en el caos y la prisa de la vida. Si quieres ser constante, si quieres claridad, debes emplear el juicio adecuado.