

## **Epicteto. *Manual de vida.***

### ***Saber lo que se puede controlar y lo que no***

La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: hay determinadas cosas que están bajo nuestro control y determinadas cosas que no lo están. Solo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior.

Bajo control están las opiniones, las aspiraciones, los deseos y las cosas que nos repelen. Estas áreas constituyen con bastante exactitud nuestra preocupación, porque están directamente sujetas a nuestra influencia.

Siempre tenemos la posibilidad de elegir los contenidos y el carácter de nuestra vida interior. Fuera de nuestro control hay, no obstante, cosas como el tipo de cuerpo que tenemos, el haber nacido en la riqueza o el tener que hacernos ricos, la forma en que nos ven los demás y nuestra posición en la sociedad. Debemos recordar que estas circunstancias son externas y, por lo tanto, no constituyen nuestra preocupación. Intentar controlar o cambiar lo que no podemos tiene como único resultado la frustración y el sufrimiento.

### ***Ocúpate de tus propios asuntos***

Presta atención únicamente a tus verdaderas preocupaciones y da por sentado que lo que pertenece a los demás es asunto suyo, y no tuyo. Si actúas así, serás inmune a la coacción y nadie te podrá retener.

Serás entonces auténticamente libre y eficiente, pues darás buen uso a tus esfuerzos, en lugar de malgastarlos criticando y oponiéndote a los demás-

Si tienes el propósito de vivir siguiendo estos principios, recuerda que no será fácil: tienes que renunciar por completo a algunas cosas.

### ***Veamos las cosas tal como son en realidad***

Cuando algo acontece, lo único que está en tu mano es la actitud que tomas al respecto: puedes, por tanto, aceptarlo o tomarlo a mal.

Lo que en verdad nos espanta y desalienta no son los acontecimientos exteriores por sí mismos, sino la manera en que pensamos acerca de ellos. No son las cosas las que nos afligen, sino nuestra interpretación acerca de su significado.

### ***Armoniza tus actos con la vida.***

No intentes establecer tus propias normas.

Compórtate siempre, en todos los asuntos, grandes y públicos o pequeños y privados, de acuerdo con las leyes de la naturaleza.

La armonía entre tu voluntad y la naturaleza debería ser tu ideal supremo.

### ***Los acontecimientos no nos hacen daño, es nuestra visión de los mismos la que nos lo hace***

Las cosas, por sí mismas, no nos hacen daño ni nos ponen trabas. Tampoco las demás personas. La forma en que veamos las cosas es otro asunto. Son nuestras actitudes y reacciones las que nos causan problemas.

### ***Ni vergüenza, ni culpa***

Si lo que sentimos acerca de las cosas, más que las cosas en sí mismas, nos atormenta, es absurdo culpar a los demás. Por consiguiente, cuando sufrimos un infortunio, una molestia o una aflicción, no le echemos la culpa a los demás, sino a nuestra propia actitud.

### ***Crea tu propio mérito.***

No dependas nunca de la admiración de los demás. No tiene ningún valor. El mérito personal no puede proceder de una fuente externa. [...] ¡Madura! ¡A quién le importa lo que los demás piensen de ti!

Piénsalo: ¿qué es realmente tuyo? El uso que haces de las ideas, recursos y oportunidades que se te presentan. ¿Tienes libros? Léelos. Aprende de ellos. Practica la sabiduría que encierran. ¿Tienes conocimientos

especializados? Empléalos a fondo y con destino a un buen fin. ¿tienes herramientas? Sácalas de la caja y construye o repara cosas. ¿Tienes una buena idea? Profundiza en ella y desarróllala.

Saca el máximo partido de lo que tienes, de lo que es realmente tuyo.

Puedes estar razonablemente a gusto y contento contigo mismo si armonizas tus actos con la naturaleza mediante el reconocimiento de lo que es realmente tuyo.

### ***Conforma tus expectativas a la realidad***

Si lo que buscas es la libertad, no desees ni rehúyas nada que dependa de los demás, o siempre serás un esclavo indefenso.

Comprende en qué consiste realmente la libertad y cómo se alcanza. La libertad no es el derecho o la capacidad de hacer lo que te venga en gana. La libertad viene de comprender los límites de tu propio poder y los límites naturales establecidos por la divina providencia. Cuando aceptas las limitaciones y las inevitabilidades de la vida, y colaboras con ellas en lugar de combatir las, eres libre. Si, por el contrario, sucumbimos ante el deseo pasajero por cosas que escapan a nuestro control, perdemos la libertad.

### ***Todo sucede por una buena razón***

Dime lo que piensas y te diré quién eres. Evita supersticiones que te lleven a atribuir a los acontecimientos unos poderes o significados de los que carecen. No pierdas la cabeza. Nuestras ajetreadas mentes siempre andan sacando conclusiones, elaborando e interpretando signos que no existen.

Piensa, en cambio, que todo lo que te sucede sucede por algún bien. Que si has decidido ser feliz, eres feliz. Todo acontecimiento conlleva algún beneficio para ti; basta con que lo busques.

### ***La felicidad solo puede hallarse en el interior***

La libertad es la única meta que merece la pena en la vida, y se consigue perscindiendo de aquellas cosas que escapan a nuestro control.

La felicidad depende de tres cosas, y las tres dependen de ti: la voluntad, las ideas respecto a los acontecimientos en los que te encuentras inmerso, y el uso que hagas de esas ideas.

La verdadera felicidad siempre es independiente de las circunstancias externas. Practica la indiferencia para con las circunstancias externas. La felicidad solo puede hallarse dentro de nosotros mismos.

Recuerda: la auténtica esencia de la bondad se halla únicamente entre las cosas que están bajo tu control.

### ***Querer agradar a los demás es una trampa peligrosa***

Cuando intentamos agradar a los demás nos encontramos mal dirigidos hacia lo que está fuera de nuestra área de influencia. Al actuar de esa manera perdemos el control sobre el objetivo de nuestra vida.

Confórmate con ser un amante de la prudencia, un buscador de la verdad. Vuelve una y otra vez a lo que es esencial y valioso.

### ***Todo tiene un precio***

Recuerda: nunca obtendrás las mismas recompensas que los demás si no empleas los mismos métodos e inviertes el mismo tiempo que ellos. No es razonable pensar que podemos obtener una recompensa si no estamos dispuestas a pagar su precio. La persona que “gana” en algo no tiene ninguna ventaja real sobre ti, puesto que tuvo que satisfacer el precio de la recompensa.

Siempre está en nuestras manos decidir si queremos pagar o no el precio de las recompensas de la vida. Y con frecuencia nos conviene más no pagarlo, pues dicho precio podría significar que han comprado nuestra integridad. Podríamos vernos forzados a ensalzar a alguien por quien no sentimos ningún respeto.

### ***Haz tuya la voluntad de la naturaleza***

Descubre la voluntad de la naturaleza. Estúdiala, préstale atención y hazla tuya.

### ***El dominio de uno mismo es el objetivo***

El mal no reside de forma natural en el mundo, en los acontecimientos ni en las personas. El mal es consecuencia del descuido, la pereza o la distracción: aparece cuando perdemos de vista el verdadero propósito de nuestra vida.

Cuando recordamos que el propósito de nuestra vida es el progreso espiritual, volvemos a esforzarnos en dar lo mejor de nosotros mismos. Así es como se alcanza la felicidad.

### ***Considera lo primero, luego lo que le sigue, y entonces actúa***

Cultiva el hábito de estudiar y examinar una acción futura antes de emprenderla. Antes de actuar, retrocede para tener una visión más amplia, para no actuar a la ligera obedeciendo a un impulso.

Sé sincero contigo mismo. Valora sinceramente tus fuerzas y debilidades. Cada persona está hecha para una cosa diferente.

Así como se precisan determinadas capacidades para tener éxito en un campo específico, también se requieren ciertos sacrificios. Realiza los sacrificios necesarios que constituyen el precio del más valioso de los objetivos: la libertad, la ecuanimidad y la tranquilidad. No obstante, si al valorar tu disposición te das cuenta de que no estás capacitado o dispuesto, libérate del engaño y toma un camino distinto, más realista.

Si intentas ser algo que no eres o te esfuerzas en conseguir algo que está más allá de tus posibilidades, terminarás como alguien que ha perdido su vida.

Solo puedes ser una persona, ya sea buena o mala. Tienes dos elecciones básicas. O te dispones a desarrollar la razón, siendo fiel a la verdad, o ambicionas bienes externos. La elección es única y exclusivamente tuya. Puedes emplear tus cualidades en un trabajo interior o perderte en lo exterior, o lo que es lo mismo, ser una persona prudente, o seguir las trilladas sendas de la mediocridad.

### ***Las relaciones nos revelan nuestros deberes***

Debes adquirir la costumbre de observar de manera regular tus funciones (padre, hijo, vecino, ciudadano, líder) y los deberes naturales que conllevan. Una vez que sepas quién eres y a quién estás vinculado, sabrás lo que tienes que hacer.

La mayor parte de la gente tiende a engañarse a sí misma pensando que la libertad consiste en hacer lo que te hace sentir bien o lo que favorece el bienestar y la tranquilidad. Lo cierto es que quien subordina la razón a la sensación del momento, de hecho es esclavo de sus deseos y aversiones. Está mal preparado para actuar con eficacia y nobleza cuando se presentan desafíos inesperados, cosa que inevitablemente se da.

La verdadera libertad exige mucho de nosotros.

Solo si descubrimos y comprendemos nuestras relaciones fundamentales y cumplimos con entusiasmo con nuestro deber, la verdadera felicidad, a la que todo el mundo aspira, será efectivamente posible.

### ***Los acontecimientos son, por sí mismos, impersonales e indiferentes***

El hombre prudente sabe que es inútil proyectar las propias esperanzas y temores en el futuro. Hacerlo solo conduce a elaborar representaciones melodramáticas mentales y a perder el tiempo.

Del mismo modo, uno no debería mostrar una aquiescencia pasiva ante el futuro y lo que este encierra. Limitarse a no hacer nada no evita el riesgo, sino que lo acrecienta.

Hay un momento para planear con prudencia y pertrecharse para las situaciones venideras. Prepararse como es debido para el futuro consiste en adoptar buenos hábitos personales.

Esto se hace persiguiendo activamente el bien en todos los aspectos de la vida cotidiana y examinando regularmente las razones que te mueven, para asegurarte de que están libres de las trabas del miedo, la avaricia y la pereza. Si lo haces, los acontecimientos externos dejarán de zarandearte.

### ***Define claramente la persona que quieres ser***

¿Quién quieres ser exactamente? ¿Qué clase de persona quieres ser? ¿Cuáles son tus ideales personales? ¿A quién admiras? ¿Cuáles de sus rasgos característicos te gustaría hacer tuyos?

Ya va siendo hora de dejar de ser un vago. Si deseas convertirte en una persona extraordinaria, si quieres ser sabio, tienes que identificar explícitamente el tipo de persona que quieres ser. Si llevas un diario, escribe lo

que estás intentando ser, de modo que puedas utilizar esa autodefinición como referencia. Describe con precisión la conducta que quieres adoptar, de forma que puedas observarla tanto cuando estés a solas como cuando te encuentres rodeado de más gente.

### ***Materializa tus ideales personales emulando a personajes ejemplares***

Una de las mejores maneras de elevar el carácter de inmediato consiste en encontrar personajes ejemplares que valga la pena imitar.

Invoca las características de la gente que admiras más, adopta sus modales, su forma de hablar y su comportamiento como si fueran tuyos. No hay nada falso en ello. Todos llevamos dentro las semillas de la grandeza, pero necesitamos una imagen como punto de referencia para que puedan brotar. Paralelamente, el hecho de conocer a una persona de gran valía no significa que debas atemorizarte más de la cuenta. Las personas solo son personas, a pesar de su talento o influencia.

### ***El dominio de ti mismo depende de la honestidad que se tenga con uno mismo***

En primer lugar, debes saber quién eres y de qué eres capaz. Así como nada grandioso se crea en un instante, lo mismo sucede con el perfeccionamiento de nuestros talentos y aptitudes. Siempre estamos aprendiendo, siempre estamos creciendo. Lo apropiado es aceptar los desafíos. De ese modo es como se avanza hacia el siguiente nivel de desarrollo intelectual, físico o moral. No obstante, no te hagas ilusiones: si intentas ser algo o alguien que no eres, empequeñeces a tu verdadero yo y terminas por no desarrollarte en áreas donde podrías destacar de forma natural.

### ***Sé prudente y moderado***

Si permanecemos vigilantes podemos anticipar la tendencia al exceso. Si nos permitimos caer, aunque solo sea un poco, en la falta de moderación, tomamos impulso y podemos perdernos en los caprichos.

### ***La prudencia depende de la vigilancia personal***

La gente prudente se percata de que somos la fuente de cuanto nos es bueno o malo. Por consiguiente, no recurre a culpar y acusar a los demás. No se siente empujada a convencer a nadie de que es respetable, especial o distinguida.

Cuando una persona prudente se enfrenta a un reto, se mira a sí misma; cuando recibe alabanzas, sonríe para sí, impasible; cuando es objeto de calumnias, no siente necesidad de defender su nombre.

Pero vigila constantemente sus actos, pensando que todo está bien, aunque no completamente seguro. Armoniza sus deseos con la vida tal como es y trata de evitar solamente las cosas que le impedirían ejercer su voluntad correctamente. Ejercita la moderación en todos los ámbitos de su vida.

### ***Vivir la prudencia es más importante que ser versado en ella***

Lo esencial es comprender la naturaleza y alinear las intenciones y actos con la forma de ser de las cosas. Quien comprende realmente los escritos o los preceptos de cualquier mente privilegiada es quien realmente aplica las enseñanzas del filósofo. Hay una gran diferencia entre decir y hacer cosas valiosas.

### ***Empieza a vivir tus ideales***

Ha llegado el momento en que te tomes en serio vivir tus ideales. Una vez que hayas determinado los principios espirituales a los que quieres servir de ejemplo, acata esas reglas como si fueran leyes, como si en efecto fuera pecaminoso incumplirlas.

Pon en práctica tus principios, ahora. Basta de excusas y dilaciones. ¡Esta es tu vida! Ya no eres un niño. Cuando antes emprendas tu programa espiritual, más feliz serás. Cuando más esperes, más vulnerable te mostrarás ante la mediocridad, y te sentirás lleno de vergüenza y arrepentimiento, porque sabes que eres capaz de más.

A partir de ahora, promete que dejarás de defraudarte a ti mismo.

Sepárate de la multitud. Decide ser extraordinario y haz lo que tengas que hacer.

AHORA.