

Cómo ser libre
y feliz centrándote
en aquello
que sí puedes
controlar



MANUAL DE VIDA EPICTETO

«No pretendas que los sucesos
sucedan como quieres,
quiere los sucesos
como suceden
y vivirás sereno.»



AUSTRALSABIDURÍA

EPICTETO

MANUAL DE VIDA

Traducción y edición

Paloma Ortiz García





No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2014 y 2021, Paloma Ortiz García, por la traducción, el prólogo y las notas
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Ariel es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
www.ariel.es

Diseño de la colección: Austral / Área Editorial Grupo Planeta
Primera edición en Austral: septiembre de 2022

Depósito legal: B. 13.342-2022
ISBN: 978-84-08-26246-6
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: CPI Black Print
Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

Prólogo	7
Nota a la presente edición	15
MANUAL DE VIDA	19
Elenco de personas y lugares mencionados o aludidos.	185

1

EL HOMBRE EN LA VIDA

Recuerda que has de comportarte como en un banquete. Llega a ti algo que van pasando: extiende la mano y sírvete moderadamente. Pasa de largo: no lo retengas. Aún no viene: no exhibas tu deseo y espera hasta que llegue a ti.

Así con tus hijos, con tu mujer, con los cargos, con la riqueza. Y algún día serás digno de participar en el banquete de los dioses.

Y si no te sirves de lo que te ofrecen, sino que lo desprecias, entonces no solo participarás del banquete de los dioses, sino también de su poder. Así obraban Diógenes y Heráclito y los que se les parecían, y mercedamente eran y se les llamaba «divinos».

2

NECESITA CONCIENCIA DE SÍ MISMO

El que ignora quién es y para qué ha nacido y en qué mundo está y con qué compañeros y qué es lo bueno, lo malo, lo honesto y lo torpe y no comprende un razonamiento ni una demostración ni qué es verdadero o qué es falso, ni puede discernirlo, no deseará de acuerdo con la naturaleza, ni rechazará, ni sentirá impulsos, ni se aplicará; no asentirá, no negará, no suspenderá el juicio; en total, irá de un lado a otro sordo y ciego pareciendo ser alguien, pero sin ser nadie.

PRINCIPIOS DE LA VIDA SERENA

De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro. Y lo que depende de nosotros es por naturaleza libre, no sometido a estorbos ni impedimentos; mientras que lo que no depende de nosotros es débil, esclavo, sometido a impedimentos, ajeno.

Recuerda, por tanto, que si lo que por naturaleza es esclavo lo consideras libre y lo ajeno propio, sufrirás impedimentos, padecerás, te verás perturbado, harás reproches a los dioses y a los hombres, mientras que si consideras que solo lo tuyo es tuyo y lo ajeno, como es en realidad, ajeno, nunca nadie te obligará, nadie te estorbará, no harás reproches a

nadie, no irás con reclamaciones a nadie, no harás ni una sola cosa contra tu voluntad, no tendrás enemigos, nadie te perjudicará ni nada perjudicial te sucederá.

Y cuando tengas ya en el deseo tan grandes cosas, recuerda que no hay que acercarse a ellas con un estímulo moderado, sino que las unas hay que rechazarlas definitivamente y las otras hay que posponerlas, al menos, de momento. Pero si al mismo tiempo quieres esto y quieres también tener cargos y enriquecerte, quizá ni esto último alcances por desear también lo anterior, y desde luego fracasarás por completo en conseguir lo que es el único medio para alcanzar la libertad y la felicidad. Pon al punto tu esfuerzo en responder siempre a toda representación áspera: «Eres una representación y no, en absoluto, lo representado». Y luego examínala y ponla a prueba mediante las normas esas que tienes y, sobre todo, con la primera, la de si versa sobre lo que depende de nosotros o sobre lo que no depende de nosotros. Y si versara sobre lo que no depende de nosotros ten a mano lo de que «No tiene que ver conmigo».

NUESTRAS FACULTADES NOS PERMITEN
SOBRELLEVAR LAS DIFICULTADES

¿Qué piensas que habría sido de Heracles si no hubiesen existido el león y la hidra y la cierva y el jabalí y unos cuantos hombres malvados y salvajes, a los que aquel expulsó y de los que limpió el mundo? ¿Qué habría hecho si no hubiese existido nada de eso? ¿No es verdad que se habría dedicado a dormir, bien arropado? Así que, lo primero, no habría llegado a ser Heracles, toda la vida adormilado en tal molicie y tranquilidad; y además, aunque hubiera existido, ¿para qué habría servido? ¿Qué utilidad hubieran tenido sus brazos y el resto de su fuerza y su firmeza y su nobleza, si no le hubiesen movido y hecho actuar tales circunstancias y situaciones?

Date cuenta tú también y fíjate en las facultades que tienes y, al verlas, exclama: «Envía, Zeus, la circunstancia que quieras, pues tengo los recursos que

tú me diste y los medios para señalarme por medio de los acontecimientos».

Y sin embargo, la divinidad no solo nos concedió esas capacidades con las que podemos soportar todo lo que suceda sin vernos envilecidos o arruinados por ello, sino que además, como correspondía a un rey bueno y a un verdadero padre, nos las concedió incoercibles, libres de impedimentos, inesclavizables, las hizo absolutamente dependientes de nosotros, sin siquiera reservarse a sí mismo ninguna fuerza capaz de obstaculizarlas o ponerles impedimentos. ¿Y aun poseyendo estos dones libres y vuestros no os servís de ellos ni os dais cuenta de lo que habéis recibido ni de manos de quién, sino que seguís sentados padeciendo y angustiándoos, unos, ciegos para con el propio dador y sin reconocer al benefactor; otros, arrastrados por la bajeza a los reproches y las quejas contra la divinidad?