

THE DAILY STOIC

366 MEDITATIONS
ON WISDOM,
PERSEVERANCE, AND
THE ART OF LIVING

FEATURING NEW TRANSLATIONS OF
SENECA, EPICTETUS, AND MARCUS AURELIUS

RYAN HOLIDAY
Bestselling Author of *THE OBSTACLE IS THE WAY*
and **STEPHEN HANSELMAN**

Marketing de hackers de crecimiento: una introducción al futuro de las relaciones públicas, marketing y publicidad Confía en mí, estoy mintiendo:

Confesiones de un manipulador de medios

El obstáculo es el camino: el arte atemporal de convertir las pruebas en triunfo El ego es el enemigo

“De todas las personas sólo son los que en el ocio que hacen tiempo para la

filosofía, la única que realmente viven. No satisfechos simplemente con mantener una buena vigilancia en sus propios días, se anexan cada edad a la suya. Toda la cosecha del pasado se añade a su tienda. Solo un ingrato dejaría de ver que estos grandes arquitectos de pensamientos venerables nacieron para nosotros y han diseñado un modo de vida para nosotros ".

Se ENECA

CONTENIDO

TAMBIÉN POR RYAN HOLIDAY

TÍTULO PÁGINA DEDICACIÓN DE DERECHOS DE AUTOR EPÍGRAFO

INTRODUCCIÓN

PARTE I: LA DISCIPLINA DE LA PERCEPCIÓN.

ENERO: CLARIDAD

FEBRERO: PASIONES Y EMOCIONES.

MARZO: CONCIENCIA

ABRIL: PENSAMIENTO SIN PREOCUPACIONES

PARTE II: LA DISCIPLINA DE LA ACCIÓN.

Mayo: la acción correcta

JUNIO: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

JULIO: DEBER

AGOSTO: PRAGMATISMO

PARTE III: LA DISCIPLINA DE LA VOLUNTAD

SEPTIEMBRE: FORTALEZA Y RESILIENCIA

OCTUBRE: VIRTUD Y AMABILIDAD

NOVIEMBRE : ACEPTACIÓN / AMOR FATI

DICIEMBRE : MEDITACIÓN SOBRE LA MORTALIDAD.

Mantenerse stoic

AMODELOF PRACTICA DE STOIC TARDE Y GLOSARIO DE TÉRMINOS Y PASAJES

CLAVE

AUSENCIA A LAS TRADUCCIONES, REFERENCIAS Y FUENTES

SUGERENCIAS PARA MAYOR LECTURA

INTRODUCCIÓN

Los diarios privados de uno de los emperadores más grandes de Roma, las cartas personales de uno de los mejores emperadores de Roma.

Los dramaturgos y los agentes de poder más sabios, las conferencias de un antiguo esclavo y exiliado, se convirtieron en un maestro influyente. Contra todo pronóstico y el paso de unos dos milenios, estos documentos increíbles sobreviven. ¿Qué dicen ellos? ¿Podrían estas páginas antiguas y oscuras realmente contener algo relevante para la vida moderna? La respuesta, resulta que es sí. Contienen algunos de los más grandes sabios en la historia del mundo. Juntos, estos documentos constituyen el fundamento de lo que se conoce como estoicismo, una antigua filosofía que fue una de las disciplinas cívicas más populares en Occidente, practicada por los ricos y empobrecidos, los poderosos y los luchadores por igual en la búsqueda del Bien. Pero a lo largo de los siglos, el conocimiento de esta forma de pensar, que antes era esencial para muchos, se desvaneció lentamente.

Excepto para los más ávidos buscadores de sabiduría, el estoicismo es desconocido o mal entendido. De hecho, sería difícil encontrar una palabra que tratara una injusticia más grande en manos del idioma inglés que "estoico".

Para la persona promedio, esta forma de vida vibrante, orientada a la acción y que cambia de paradigma se ha convertido en una taquigrafía para "Sin emociones". Dado el hecho de que la mera mención de la filosofía hace que la mayoría se ponga nerviosa o aburrida, la "filosofía estoica" en la superficie suena como la última cosa que alguien querría aprender, y mucho menos la necesita urgentemente en el curso de la vida cotidiana.

Qué triste destino para una filosofía que incluso uno de sus críticos ocasionales, Arthur Schopenhauer, describiría como "el punto más alto que un hombre puede alcanzar con el simple uso de su facultad de la razón".

Nuestro objetivo con este libro es restaurar el estoicismo en el lugar que le corresponde como herramienta en la búsqueda del autodomínio, la perseverancia y la sabiduría: algo que uno usa para vivir una gran vida, en lugar de algún campo esotérico de investigación académica.

Ciertamente, muchas de las grandes mentes de la historia no solo entendieron el estoicismo por lo que realmente es, lo buscaron: George Washington, Walt

Whitman, Federico el Grande, Eugène Delacroix, Adam Smith, Emmanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt,

William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Cada uno leyó, estudió, citó o admiró a los estoicos.

Los antiguos estoicos en sí mismos no eran slouches. Los nombres que se encuentran en este libro (Marco Aurelio, Epicteto, Séneca) pertenecían,

respectivamente, a un emperador romano, un antiguo esclavo que triunfó para convertirse en un conferencista influyente y amigo del emperador Adriano, y un famoso dramaturgo y asesor político. Había estoicos como Cato el Joven, que era un político admirado; Zenón era un comerciante próspero (como lo eran varios estoicos); Cleanthes era un ex boxeador y trabajaba como transportista de agua para ir a la escuela; Crisipo, cuyos escritos ahora están completamente perdidos, pero contabiliza más de setecientos libros, entrenado como un corredor de larga distancia; Posidonio sirvió como embajador; Musonius Rufus era un maestro; y muchos otros.

Hoy (especialmente desde la reciente publicación de *The Obstacle Is the Way*), el estoicismo ha encontrado un público nuevo y diverso, que va desde el cuerpo técnico de los New England Patriots y los Seattle Seahawks hasta el rapero LL Cool J y la emisora Michele Tafoya, así como muchos profesionales. Atletas, directores ejecutivos, gestores de fondos de cobertura, artistas, ejecutivos y hombres y mujeres públicos.

¿Qué han encontrado todos estos grandes hombres y mujeres dentro del estoicismo que otros extrañaron?

Gran trato Si bien los académicos a menudo ven el estoicismo como una metodología anticuada de interés menor, han sido los hacedores del mundo

quienes descubrieron que proporciona la fuerza y la resistencia muy necesarias para sus vidas desafiantes. Cuando el periodista y veterano de la Guerra Civil

Ambrose Bierce aconsejó 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 pintura *Liberty Leading the People*)

Llamaron al estoicismo su "religión consoladora", hablaban por experiencia.

También lo fue el valiente abolicionista y coronel Thomas Wentworth Higginson,

quien dirigió el primer regimiento completamente negro en la Guerra Civil de

los Estados Unidos y produjo una de las traducciones más memorables de

Epicteto. El sembrador y escritor sureño William Alexander Percy, quien dirigió

los esfuerzos de rescate en el Gran Diluvio de 1927, tuvo un punto de

referencia único cuando dijo sobre el estoicismo que "cuando todo está

perdido, se mantiene firme". Tim Ferriss, cuando se refirió al estoicismo como el "sistema operativo personal" ideal (otros ejecutivos de alto nivel como Jonathan Newhouse, CEO de Condé Nast International, han estado de acuerdo).

Pero es por el campo de batalla que el estoicismo parece haber sido

especialmente bien diseñado. En 1965, cuando el capitán James Stockdale

(futuro ganador de la medalla de honor) se lanzó en paracaídas desde su avión

sobre Vietnam, lo que en última instancia sería una media década de tortura y

encarcelamiento, ¿cuyo nombre estaba en sus labios? Epicteto. Al igual que

Federico el Grande entró en combate con las obras de los estoicos en sus

alforjas, también lo hizo el comandante de la OTAN, el general James "Mad Dog" Mattis , quien llevó consigo las Meditaciones de Marco Aurelio en sus despliegues en el Golfo Pérsico, Afganistán e Irak. Nuevamente, estos no eran profesores sino practicantes, y como filosofía práctica encontraron que el estoicismo se adaptaba perfectamente a sus propósitos.

DE GRECIA A ROMA A HOY

El estoicismo fue una escuela de filosofía fundada en Atenas por Zenón de Citium a principios del siglo III aC. Su nombre deriva del griego stoa , que significa pórtico, porque ahí es donde Zeno enseñó por primera vez a sus alumnos. La filosofía afirma que la virtud (que significa, principalmente, las cuatro virtudes cardinales del autocontrol, el valor, la justicia y la sabiduría) es la felicidad, y son nuestras percepciones de las cosas, y no las cosas en sí

mismas, las que causan la mayor parte de nuestros problemas. El estoicismo enseña que no podemos controlar ni confiar en nada que no sea lo que

Epicteto llamó nuestra "elección razonada": nuestra capacidad de usar nuestra razón para elegir cómo nos categorizamos, respondemos y reorientamos a los

eventos externos.

El estoicismo temprano era mucho más cercano a una filosofía integral como otras escuelas antiguas cuyos nombres podrían ser vagamente familiares:

epicureismo, cinismo, platonismo, escepticismo . Los proponentes hablaron de diversos temas, incluyendo física, lógica, cosmología y muchos otros. Una de

las analogías favorecidas por los estoicos para describir su filosofía era la de un campo fértil. La lógica era la valla protectora, la física era el campo y el cultivo que todo esto producía era la ética, o cómo vivir.

Sin embargo, a medida que avanzaba el estoicismo, se centró principalmente en dos de estos temas: la lógica y la ética. Haciendo su camino de Grecia a

Roma, el estoicismo se hizo mucho más práctico para adaptarse a las vidas activas y pragmáticas de los romanos laboriosos. Como Marcus Aurelius

observaría más tarde, "Fui bendecido cuando puse mi corazón en la filosofía de que no caí en la trampa del sofista, ni me fui a la mesa del escritor, ni a la

lógica, ni me dediqué a estudiar los cielos".

En cambio, él (y Epicteto y Séneca) se enfocó en una serie de preguntas que no son diferentes a las que seguimos haciéndonos hoy: "¿Cuál es la mejor

manera de vivir?" "¿Qué hago con mi enojo?" "¿Obligaciones con mis semejantes?" "¿Tengo miedo de morir; ¿Por qué es eso?" "¿Cómo puedo lidiar con las situaciones difíciles que enfrento?" "¿Cómo debo manejar el éxito o el poder que tengo?" "

Estas no eran preguntas abstractas. En sus escritos, a menudo cartas o diarios privados, y en sus conferencias, los estoicos luchaban por encontrar respuestas reales y procesables. Finalmente, enmarcaron su trabajo en torno a una serie de ejercicios en tres disciplinas críticas:

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, lograr un juicio claro y convincente, y llegar a una verdadera comprensión de nuestro lugar en el mundo)

Al controlar nuestras percepciones, los estoicos nos dicen que podemos encontrar claridad mental. Al dirigir nuestras acciones de manera adecuada y justa, seremos efectivos. Al utilizar y alinear nuestra voluntad, encontraremos la sabiduría y la perspectiva para lidiar con cualquier cosa que el mundo nos presente. Creían que al fortalecerse a sí mismos y a sus conciudadanos en estas disciplinas, podrían cultivar la resiliencia, el propósito e incluso la alegría. Nacido en el tumultuoso mundo antiguo, el estoicismo apuntó a la naturaleza impredecible de la vida cotidiana y ofreció un conjunto de herramientas prácticas destinadas al uso diario. Nuestro mundo moderno puede parecer radicalmente diferente al porche pintado (Stoa Poikilê) del Ágora ateniense y del Foro y corte de Roma. Pero los estoicos se tomaron grandes molestias para recordarse a sí mismos (véase el 10 de noviembre) que no estaban enfrentando cosas tan diferentes como sus propios antepasados, y que el futuro no alteraría radicalmente la naturaleza y el fin de la existencia humana. Un día es como todos los días, como decían los estoicos. Y sigue siendo cierto. Lo que nos lleva a donde estamos ahora.

LIBRO APILOSOFICO PARA LA VIDA FILOSOFICA

Algunos de nosotros estamos estresados. Otros están sobrecargados de trabajo. Quizás estás luchando con las nuevas responsabilidades de la

paternidad. O el caos de una nueva aventura. ¿O ya tienes éxito y te enfrentas a los deberes de poder o influencia? ¿Luchando con una adicción?

¿Profundamente enamorado? ¿O pasar de una relación defectuosa a otra? ¿Te estás acercando a tus años dorados? ¿O disfrutar del botín de la juventud?

Ocupado y activo? ¿O aburrido de tu mente?

Sea lo que sea, sea lo que sea lo que esté pasando, hay sabiduría de los estoicos que puede ayudar. De hecho, en muchos casos lo han abordado explícitamente en términos que se sienten sorprendentemente modernos. En eso nos centraremos en este libro.

Dibujando directamente del canon estoico, presentamos una selección de las traducciones originales de los pasajes más grandes de las tres figuras principales del estoicismo tardío: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, junto con algunos refranes variados de sus antecesores estoicos (Zeno, Cleantes, Chrysippus , Musonius , Hecato). Acompañando cada cita es nuestro intento de

contar una historia, proporcionar contexto, hacer una pregunta, incitar un ejercicio o explicar la perspectiva del estoico que lo dijo para que pueda encontrar un entendimiento más profundo de las respuestas que está buscando.

Las obras de los estoicos siempre han sido frescas y actuales, independientemente del flujo y reflujo histórico de su popularidad. No era nuestra intención con este libro arreglarlos, modernizarlos o refrescarlos (hay muchas traducciones excelentes por ahí). En su lugar, tratamos de organizar y presentar la vasta sabiduría colectiva de los estoicos en una forma tan digestible, accesible y coherente como sea posible. Uno puede

—Y debería— recoger los trabajos originales de los estoicos en forma completa

(ver Sugerencias para lecturas adicionales al final de este libro). Mientras tanto, aquí, para el lector ocupado y activo, hemos intentado producir un devocional

diario que sea tan funcional y preciso como los filósofos detrás de él. Y en la tradición estoica, hemos agregado material para provocar y facilitar la formulación de grandes preguntas. Organizado según las líneas de las tres disciplinas (Percepción, Acción y Voluntad) y luego dividido en temas importantes dentro de esas disciplinas, encontrará que cada mes enfatizará un rasgo particular y cada día ofrecerá una nueva forma de pensar o acto. Las áreas de gran interés para los estoicos hacen su aparición aquí: virtud, mortalidad, emociones, autoconciencia, fortaleza, acción correcta, resolución de problemas, aceptación, claridad mental, pragmatismo, pensamiento imparcial y deber.

Los estoicos eran pioneros de los rituales matutinos y nocturnos: preparación

por la mañana, reflexión por la tarde. Hemos escrito este libro para ser útil con ambos. Una meditación por día por cada día del año (incluido un día adicional

por años bisiestos). Si te sientes tan inclinado, combínalo con un cuaderno para registrar y articular tus pensamientos y reacciones (ver 21 y 22 de enero y 22

de diciembre), tal como lo hacían los estoicos.

El objetivo de este enfoque práctico de la filosofía es ayudarte a vivir una vida mejor. Esperamos que no haya una palabra en este libro que no pueda o no

deba, parafraseando a Séneca, convertirse en obras. Para ello, ofrecemos este libro.

ENERO

CLARIDAD

1 de Enero

Elección y control

“La tarea principal en la vida es simplemente esta: identificar y separar los asuntos para poder decir claramente qué elementos externos no están bajo mi control y cuáles tienen que ver con las elecciones que realmente controlo.

¿Dónde entonces busco el bien y el mal? No a elementos externos incontrolables, sino dentro de mí mismo a las elecciones que son mías. . . ”

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.5.4-5

La práctica más importante en la filosofía estoica es diferenciar lo que podemos cambiar.

y lo que no podemos. Sobre qué tenemos influencia y qué no. El vuelo se retrasa debido al clima: ninguna cantidad de gritos a un representante de la línea aérea pondrá fin a una tormenta. Ninguna cantidad de deseos te hará más alto o más bajo o nacer en un país diferente. No importa cuánto te esfuerces, no puedes hacer que te gusten. Y además de eso, el tiempo dedicado a lanzarse contra estos objetos inamovibles es tiempo no dedicado a las cosas que podemos cambiar.

La comunidad de recuperación practica algo llamado la Oración de la

Serenidad: "Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para saber la

diferencia". Los adictos no pueden cambiar el abuso que sufrimos en infancia.

No pueden deshacer las elecciones que han hecho o el daño que han causado.

Pero pueden cambiar el futuro a través del poder que tienen en el momento presente. Como dijo Epicteto, pueden controlar las elecciones que toman en este momento.

Lo mismo es cierto para nosotros hoy. Si podemos enfocarnos en aclarar qué partes de nuestro día están bajo nuestro control y cuáles no, no solo seremos

más felices, sino que tendremos una clara ventaja sobre otras personas que no se dan cuenta de que están luchando en una batalla imposible de ganar.

2 de enero

LA EDUCACIÓN ES LA LIBERTAD

“¿Cuál es el fruto de estas enseñanzas? Solo la cosecha más bella y apropiada

de los verdaderamente educados: la tranquilidad, la audacia y la libertad. "No debemos confiar en las masas que dicen que solo lo libre puede ser educado,

sino más bien en los amantes de la sabiduría que dicen que solo lo educado es libre".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.1.21-23 a

¿Por qué recogiste este libro? ¿Por qué recoger cualquier libro? No parecer más inteligente, no pasar el tiempo en el avión, no escuchar lo que quieres

escuchar, hay muchas opciones más fáciles que leer.

No, escogiste este libro porque estás aprendiendo a vivir. Porque quieres ser más libre, temer menos y lograr un estado de paz. La educación, leer y meditar sobre la sabiduría de las grandes mentes, no debe hacerse por sí misma. Tiene un propósito.

Recuerde que el imperativo en los días en que comienza a sentirse distraído, cuando mira televisión o toma un refrigerio parece un mejor uso de su tiempo que leer o estudiar filosofía. El conocimiento, el autoconocimiento en particular, es libertad.

3 de enero

SEA RUTHLESS A LAS COSAS QUE NO SON IMPORTANTES

“Cuántos han arruinado tu vida cuando no te habías dado cuenta de lo que estabas perdiendo, cuánto se desperdició en una pena inútil, una alegría estúpida, un deseo codicioso y diversiones sociales, lo poco que te quedaba de ti. ¡Te darás cuenta de que te estás muriendo antes de tu tiempo!

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 3.3 b

Una de las cosas más difíciles de hacer en la vida es decir "No". A las invitaciones, a las solicitudes, a las obligaciones, a la

cosas que todos los demás están haciendo. Aún más difícil es decir no a ciertas emociones que consumen mucho tiempo: ira, excitación, distracción, obsesión, lujuria. Ninguno de estos impulsos se siente como un gran problema por sí mismo, pero se desquicia, se convierten en un compromiso como cualquier otra cosa.

Si no tienes cuidado, estas son precisamente las imposiciones que abrumarán y consumirán tu vida. ¿Alguna vez se pregunta cómo puede recuperar parte de su tiempo, cómo puede sentirse menos ocupado? Comience por aprender el

poder de "¡No!", Como en "No, gracias" y "No, no voy a quedar atrapado en eso" y "No, no puedo ahora". Puede herir algunos sentimientos. Puede apagar a la gente. Es posible que requiera un poco de trabajo duro. Pero mientras más

diga no a las cosas que no importan, más podrá decir sí a las cosas que sí lo hacen. Esto te permitirá vivir y disfrutar de tu vida, la vida que deseas.

4 de enero

Los tres grandes

“Todo lo que necesitas son estos: certeza de juicio en el momento presente;

Acción por el bien común en el momento presente.

y una actitud de gratitud en el momento presente por cualquier cosa que se te presente ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.6

Percepción, Acción, Voluntad. Esas son las tres disciplinas superpuestas pero críticas del estoicismo (también

como la organización de este libro y el viaje de un año que acaba de

comenzar). Sin duda, hay más en la filosofía, y podríamos pasar todo el día

hablando sobre las creencias únicas de los diversos estoicos: "Esto es lo que Heráclito pensó. . ." Zenón es de Citium , una ciudad de Chipre, y él creía. . .

"¿Pero tales hechos realmente te ayudarían día a día? ¿Qué claridad proporciona la trivía?

En cambio, el siguiente pequeño recordatorio resume las tres partes más esenciales de la filosofía estoica que vale la pena llevar con usted todos los días, en cada decisión:

Controla tus percepciones.

Dirige tus acciones correctamente.

Acepta voluntariamente lo que está fuera de tu control.

Eso es todo lo que necesitamos hacer.

5 de enero

CLARIFICAR SUS INTENCIONES

"Deja que todos tus esfuerzos se dirijan a algo, deja que se mantenga ese fin a

la vista. "No es la actividad lo que perturba a las personas, sino las falsas concepciones de las cosas que los vuelven locos".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 12.5

La Ley 29 de las 48 Leyes del Poder es: planificar todo el camino hasta el final.

Robert Greene escribe: "Por

Si planifica hasta el final, no se sentirá abrumado por las circunstancias y sabrá cuándo detenerse. Con cuidado guíe la fortuna y ayude a determinar el futuro

pensando mucho más adelante ". El segundo hábito en Los 7 hábitos de las

personas altamente efectivas es: comenzar con un fin en mente.

Tener un final en mente no es una garantía de que lo logrará (ningún estoico lo toleraría), pero no tener un final en mente es una garantía de que no lo hará.

Para los estoicos, los oíêsis (falsas concepciones) son responsables no solo de

las perturbaciones en el alma, sino de las vidas y operaciones caóticas y

disfuncionales. Cuando sus esfuerzos no están dirigidos a una causa o un

propósito, ¿cómo sabrá qué hacer día tras día? ¿Cómo sabrá qué decir que no y

qué decir que sí? ¿Cómo sabrá cuándo ha tenido suficiente, cuando haya

alcanzado su meta, cuando haya perdido el rumbo, si nunca ha definido cuáles

son esas cosas?

La respuesta es que no puedes. Y así te conduces al fracaso, o peor, a la locura por el olvido de la falta de dirección .

6 de enero

DÓNDE, QUIÉN, QUÉ Y POR QUÉ

"Una persona que no sabe qué es el universo , no sabe dónde está. A person,

que no sabe cuál es su propósito en la vida, no sabe quiénes son o qué es el

universo. Una persona que no conoce ninguna de estas cosas no sabe por qué

está aquí. Entonces, ¿qué hacer con las personas que buscan o evitan los

elogios de quienes no saben dónde o quiénes son?

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.52

El comediante Mitch Hedberg tuvo una historia divertida que contó en su acto.

Sentado para un al aire

Entrevista , un DJ de radio le preguntó: "Entonces, ¿quién eres?" En ese momento, tuvo que pensar: ¿Es este tipo realmente profundo o me dirigí a la

estación equivocada?

¿Con qué frecuencia se nos hace una pregunta simple como "¿Quién eres?" O

"¿Qué haces?" O "¿De dónde eres?" Considerándolo como una pregunta superficial, si es que lo consideramos, no nos molestamos Con más de una

respuesta superficial.

Pero, con la pistola en la cabeza, la mayoría de las personas no pudieron dar mucho en el camino de una respuesta sustantiva. ¿Podrías? ¿Te has tomado el tiempo para aclarar quién eres y qué representas? ¿O estás demasiado ocupado persiguiendo cosas sin importancia, imitando las influencias equivocadas y siguiendo caminos decepcionantes o insatisfactorios o inexistentes?

7 de enero

SIETE FUNCIONES CLARAS DE LA MENTE

“El trabajo apropiado de la mente es el ejercicio de elección, rechazo, anhelo, repulsión, preparación, propósito y consentimiento. Entonces, ¿qué puede contaminar y obstruir el buen funcionamiento de la mente? Nada más que sus propias decisiones corruptas ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.11.6-7

Vamos a desglosar cada una de esas tareas:

Elección: hacer y pensar correctamente. Rechazo de la tentación. Anhelo. Ser mejor.

Repulsión: de negatividad, de malas influencias, de lo que no es verdadero.

Preparación: de lo que está por venir o de lo que pueda suceder.

Consentimiento: estar libre de engaños sobre lo que está dentro y fuera de nuestro control (y estar preparado para aceptar lo último)

Esto es lo que la mente está aquí para hacer. Debemos asegurarnos de que lo haga, y ver todo lo demás como contaminación o corrupción.

8 de enero

Viendo nuestras adicciones

“Debemos renunciar a muchas cosas a las que somos adictos, considerando que son buenas. De lo contrario, el coraje desaparecerá, lo que debería probarse continuamente. Se perderá la grandeza del alma, que no puede sobresalir a menos que desdeñe como mezquino lo que la mafia considera más deseable.

—SECA, LETRAS MORALES, 74.12b -13

Lo que consideramos indulgencias inofensivas puede fácilmente convertirse en adicciones en toda regla. Empezamos

Con café por la mañana, y pronto no podemos empezar el día sin él. Revisamos nuestro correo electrónico porque es parte de nuestro trabajo, y muy pronto sentimos el zumbido fantasma del teléfono en nuestro bolsillo cada pocos segundos. Muy pronto, estos hábitos inofensivos están dirigiendo nuestras vidas.

Las compulsiones pequeños y duros, no sólo hemos mella en nuestra libertad y soberanía, que nublan nuestra claridad. Creemos que estamos en control, pero

¿somos realmente? Como lo dijo un adicto, la adicción es cuando "perdimos la libertad de abstenernos". Reclamemos esa libertad.

Para qué puede variar esa adicción: ¿Soda? ¿Drogas? ¿Quejumbroso? ¿Chisme?

¿La Internet? ¿Mordiéndote las uñas? Pero debe reclamar la capacidad de abstenerse porque dentro de ella está su claridad y autocontrol.

9 de enero

Lo que no controlamos

“Algunas cosas están bajo nuestro control, mientras que otras no lo están.

Controlamos nuestra opinión, elección, deseo, aversión y, en una palabra, todo lo que hacemos. No controlamos nuestro cuerpo, propiedad, reputación, posición y, en una palabra, todo lo que no es nuestro propio hacer. Aún más, las cosas en nuestro control son por naturaleza libres, sin obstáculos y sin obstrucciones, mientras que aquellos que no están en nuestro control son débiles, serviles, pueden verse obstaculizados y no son nuestros. ”

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.1-2

Hoy, no controlarás los eventos externos que suceden. ¿Eso da miedo? Un poco , pero es equilibrado cuando

vemos que podemos controlar nuestra opinión acerca de esos eventos. Tú decides si son buenos o malos, si son justos o injustos. No controlas la situación, pero controlas lo que piensas al respecto. ¿Ves cómo funciona eso? Cada cosa que está fuera de su control (el mundo exterior, otras personas, la suerte, el karma, lo que sea) aún presenta un área correspondiente que está bajo su control. Esto solo nos da mucho que administrar, mucho poder.

Lo mejor de todo es que una comprensión honesta de lo que está bajo nuestro control proporciona claridad real sobre el mundo: todo lo que tenemos es nuestra propia mente. Recuerda que hoy, cuando intentas extender tu alcance hacia el exterior, es mucho mejor y más adecuadamente dirigido hacia el interior.

10 de enero

Si quieres ser seguro

“La esencia del bien es un cierto tipo de elección razonada; Así como la esencia del mal es otro tipo. ¿Qué pasa con los externos, entonces? Son solo la materia

prima de nuestra elección razonada, que encuentra su propio bien o mal al trabajar con ellos. ¿Cómo va a encontrar el bien? ¡No por maravillarse con el material! Porque si los juicios sobre el material son rectos, eso hace que nuestras elecciones sean buenas, pero si esos juicios son torcidos, nuestras elecciones se vuelven malas ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.29.1-3

Los estoicos buscan estabilidad, estabilidad y tranquilidad, rasgos a los que la mayoría de nosotros aspiramos pero que parecen

experiencia solo fugazmente ¿Cómo logran este objetivo difícil de alcanzar?

¿Cómo se encarna una eustatheia (la palabra que Arrian usó para describir esta enseñanza de Epicteto)?

Bueno, no es suerte. No se trata de eliminar las influencias externas o huir a la calma y la soledad. En su lugar, se trata de filtrar el mundo exterior a través

del enderezador de nuestro juicio. Eso es lo que puede hacer nuestra razón:

puede tomar la naturaleza torcida, confusa y abrumadora de los eventos externos y hacerlos ordenados.

Sin embargo, si nuestros juicios son torcidos porque no usamos la razón, entonces todo lo que sigue será torcido, y perderemos nuestra capacidad de estabilizarnos en el caos y la avalancha de la vida. Si desea ser estable, si desea claridad, la mejor manera de hacerlo es juzgar adecuadamente.

11 de enero

IF YOU QUIERES ESTAR UNSTEADY

"Porque si una persona cambia su cautela a sus propias elecciones razonadas y los actos de esas elecciones, al mismo tiempo ganará la voluntad de evitar,

pero si cambian su cautela de sus propias elecciones razonadas a cosas que no

están bajo su control" "Tratando de evitar lo que es controlado por otros, serán agitados, temerosos e inestables".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.1.12

La imagen del filósofo zen es el monje en las verdes y tranquilas colinas, o en

un hermoso templo en

Un acantilado rocoso. Los estoicos son la antítesis de esta idea. En cambio, son el hombre en el mercado, el senador en el Foro, la valiente esposa que espera

a que su soldado regrese de la batalla, el escultor ocupado en su estudio. Aún

así, el estoico está igualmente en paz.

Epicteto te recuerda que la serenidad y la estabilidad son el resultado de tus

elecciones y juicios, no de tu entorno. Si busca evitar todas las interrupciones de la tranquilidad (otras personas, eventos externos, estrés), nunca tendrá

éxito. Tus problemas te seguirán dondequiera que corras y te escondas. Pero si

busca evitar los juicios dañinos y perturbadores que causan esos problemas,

entonces estará estable y estable donde sea que esté.

12 de enero

EL UNO CAMINO A LA SERENIDAD

"Mantenga este pensamiento preparado al amanecer, y durante el día y la

noche; solo hay un camino hacia la felicidad, y es dejar todo fuera de su esfera de elección, considerando nada más como su posesión, y entregar todo lo

demás a Dios y la fortuna.

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.4.39

Esta mañana, recuerde lo que está bajo su control y lo que no está bajo su

control. Recuérdese centrarse en lo primero y no lo último.

Antes del almuerzo, recuerde que lo único que realmente posee es su

capacidad para tomar decisiones (y para utilizar la razón y el juicio al hacerlo).

Esto es lo único que nunca se te puede quitar por completo.

Por la tarde, recuerde que, aparte de las elecciones que haga, su destino no

depende totalmente de usted. El mundo gira y nosotros giramos junto con él,

sea cual sea la dirección, buena o mala.

En la noche, recuerde nuevamente cuánto está fuera de su control y dónde comienzan y terminan sus elecciones.

Cuando se acueste en la cama, recuerde que dormir es una forma de rendirse y

confiar, y de lo fácil que es. Y prepárate para comenzar todo el ciclo de nuevo

mañana.

13 de enero

Circulo de control

“Controlamos nuestra elección razonada y todos los actos que dependen de esa voluntad moral. Lo que no está bajo nuestro control es el cuerpo y cualquiera de sus partes, nuestras posesiones, padres, hermanos, niños o país, todo lo que podamos asociar ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.22.10

Esto es lo suficientemente importante como para que se repita: una persona sabia sabe lo que está dentro de su círculo de control y lo que está fuera de él.

La buena noticia es que es bastante fácil recordar lo que está dentro de nuestro control. Según los estoicos, el círculo de control contiene solo una cosa: TU MENTE. Así es, incluso su cuerpo físico no está completamente dentro del

círculo. Después de todo, podría sufrir una enfermedad física o una discapacidad en cualquier momento. Podrías estar viajando a un país extranjero y ser encarcelado.

Pero todas estas son buenas noticias porque reducen drásticamente la cantidad de cosas en las que debes pensar. Hay claridad en la simplicidad. Si bien todos los demás están corriendo con una lista de responsabilidades de una milla de largo, de lo que no son responsables, solo tienes esa lista de un solo elemento. Solo tienes una cosa que administrar: tus elecciones, tu voluntad, tu mente.

Así que cuídalo.

14 de enero

CORTE LAS CUERDAS QUE PULLYOUR MENTE

“Comprende por fin que tienes algo en ti más poderoso y divino que lo que causa las pasiones corporales y te atrae como un simple títere. ¿Qué pensamientos ahora ocupan mi mente? ¿No es miedo, sospecha, deseo o algo así?

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.19

Piense en todos los intereses que compiten por una parte de su billetera o por un segundo de su atención. Comida

Los científicos son productos de ingeniería para explotar sus papilas gustativas.

Los ingenieros de Silicon Valley están diseñando aplicaciones tan adictivas como el juego. Los medios de comunicación están creando historias para provocar indignación y enojo. Estas son solo una pequeña porción de las tentaciones y fuerzas que actúan sobre nosotros, nos distraen y nos alejan de las cosas que realmente importan. Marcus, afortunadamente, no estuvo expuesto a estas partes extremas de nuestra cultura moderna. Pero también

sabía mucho de distracciones de los sumideros: los chismes, la interminable llamada de trabajo, así como el miedo, la sospecha, la lujuria. Cada ser humano es atraído por estas fuerzas internas y externas que son cada vez más poderosas y más difíciles de resistir.

La filosofía es simplemente pedirnos que prestemos mucha atención y que luchemos por ser más que un peón. Como lo señala Viktor Frankl en *The Will to Meaning*, "El hombre es empujado por los impulsos pero tirado por los valores". Estos valores y la conciencia interna nos impiden ser títeres. Claro, prestar atención requiere trabajo y conciencia, pero ¿no es eso mejor que ser sacudido por una cuerda?

15 de enero

LA PAZ ES EN PERMANECER EL CURSO

"La tranquilidad no puede ser captada excepto por aquellos que han alcanzado un firme y firme poder de juicio: el resto constantemente cae y se eleva en sus decisiones, vacilando en un estado de rechazo y aceptación alternativos de las cosas. ¿Cuál es la causa de este ida y vuelta? Es porque nada está claro y confían en la guía más incierta: la opinión común".

—SECA, LETRAS MORALES, 95.57b - 58 a

En el ensayo de Séneca sobre la tranquilidad, usa la palabra griega eutimia, que define como "creer en a ti mismo y confiar en que usted está en el camino correcto, y no estar en duda, siguiendo los innumerables senderos de los errantes en todas las direcciones". Es este estado de ánimo, dice, que produce tranquilidad. La claridad de la visión nos permite tener esta creencia. Eso no quiere decir que siempre estaremos 100 por ciento seguros de todo, o que incluso deberíamos estarlo. Más bien, es que podemos estar seguros de que vamos en general en la dirección correcta, que no necesitamos compararnos constantemente con otras personas o cambiar de opinión cada tres segundos en función de la nueva información.

En cambio, la tranquilidad y la paz se encuentran en la identificación de nuestro camino y en el apego a él: mantenemos el rumbo, haciendo ajustes aquí y allá, naturalmente, pero ignorando las sirenas que nos llaman la atención y nos dirigimos hacia las rocas.

16 de enero

NUNCA HACER NADA FUERA DE HABIT

"Entonces, en la mayoría de las otras cosas, abordamos las circunstancias no de acuerdo con las suposiciones correctas, sino principalmente siguiendo el hábito miserable. Dado que todo lo que he dicho es el caso, la persona en

entrenamiento debe tratar de elevarse por encima, para dejar de buscar placer y alejarse del dolor; dejar de aferrarse a vivir y aborrecer la muerte; y en el caso de la propiedad y el dinero, para dejar de valorar el recibir en lugar de dar".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 6.25.5-11

Se le pregunta a un trabajador : "¿Por qué lo hiciste de esta manera?" La respuesta: "Porque así es como siempre hemos hecho cosas ". La respuesta frustra a todos los buenos jefes y pone boca de boca a cada empresario que riega. El trabajador ha dejado de pensar y está operando sin pensar por hábito. El negocio está maduro para ser interrumpido por un competidor, y el trabajador probablemente será despedido por cualquier jefe pensante.

Debemos aplicar la misma crueldad a nuestros propios hábitos. De hecho, estamos estudiando filosofía precisamente para rompernos con el

comportamiento de memoria. Encuentra lo que haces de memoria o rutina de memoria. Pregúntese: ¿Es esta realmente la mejor manera de hacerlo? Sepa por qué hace lo que hace, hágalo por los motivos correctos.

17 de enero

REINICIAR EL TRABAJO REAL

“Soy tu profesor y estás aprendiendo en mi escuela. Myaim es llevarlo a término, sin obstáculos, libre de comportamientos compulsivos, sin restricciones, sin vergüenza, libres, florecientes y felices, mirando a Dios en cosas grandes y pequeñas: su objetivo es aprender y practicar con diligencia todas estas cosas. ¿Por qué entonces no completa el trabajo, si tiene el objetivo correcto y yo tengo el objetivo correcto y la preparación correcta? ¿Lo que falta? . . . El trabajo es bastante factible, y es lo único en nuestro poder. . . . Deja ir el pasado. Solo debemos empezar. Créeme y verás ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.29-34

¿Recuerdas, en la escuela o al principio de tu vida, tener miedo de probar algo porque te temía ? podría fallar en eso? La mayoría de los adolescentes eligen engañarse en lugar de esforzarse. El esfuerzo perezoso y perezoso les da una excusa preparada: “No importa. Ni siquiera lo estaba intentando. ”

A medida que envejecemos, el fracaso ya no es tan intrascendente. Lo que está en juego no es un título arbitrario o trofeo deportivo intramuros, sino la calidad de su vida y su capacidad para tratar con el mundo que lo rodea. Pero no dejes que eso te intimide. Tienes los mejores maestros del mundo: los filósofos más sabios que hayan vivido. Y no solo eres capaz, el profesor está pidiendo algo muy simple: simplemente comienza el trabajo. El resto sigue.

18 de enero

VER LA APOET MUNDIAL Y UN ARTISTA

"Pase a través de este breve parche de tiempo en armonía con la naturaleza, y venga a su lugar de descanso final con gracia, al igual que una oliva madura

puede caer, alabando la tierra que la alimentó y agradeciendo al árbol que la hizo crecer".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.48.2

Hay algunos giros de frase increíblemente hermosos en las Meditaciones de Marcus, un regalo sorprendente

Teniendo en cuenta la audiencia prevista (sólo él mismo). En un pasaje, elogia

el "encanto y encanto" del proceso de la naturaleza, los "tallos de grano maduro agachados, el ceño fruncido del león, la espuma que gotea de la boca

del jabalí". Debemos agradecer al profesor de retórica privada Marcus

Cornelius Fronto por las imágenes en estos vívidos pasajes. Fronto ,

considerado el mejor orador de Roma, además de Cicerón, fue elegido por el padre adoptivo de Marcus para enseñarle a pensar, escribir y hablar.

Más que simples frases, le dieron a él, y ahora a nosotros, una perspectiva poderosa sobre eventos ordinarios o aparentemente no hermosos. Se necesita

un ojo de artista para ver que el final de la vida no es diferente a una fruta madura que cae de su árbol. Hace falta un poeta para notar la manera en que "el pan horneado se divide en lugares y esas grietas, aunque no está pensado en el arte del panadero, llama nuestra atención y sirve para despertar nuestro apetito" y encontrar una metáfora en ellos.

Hay claridad (y alegría) en ver lo que otros no pueden ver, en encontrar gracia y armonía en lugares que otros pasan por alto. ¿No es eso mucho mejor que ver el mundo como un lugar oscuro?

19 de enero

A donde sea que vayas, ahí está tu elección

"Un podio y una prisión son, cada uno, un lugar, uno alto y otro bajo, pero en cualquiera de los dos lugares

La libertad de elección puede mantenerse si así lo desea ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.6.25

Los estoicos tenían estaciones muy diferentes en la vida. Algunos eran ricos, otros nacieron en el fondo de

La rígida jerarquía de roma. Algunos lo tuvieron fácil, y otros lo tuvieron

increíblemente difícil. Esto también es cierto para nosotros: todos llegamos a la filosofía desde diferentes orígenes, e incluso en nuestras propias vidas

experimentamos episodios de buena fortuna y mala fortuna.

Pero en todas las circunstancias, adversidad o ventaja, realmente solo tenemos una cosa que debemos hacer: concentrarnos en lo que está bajo nuestro control y no en lo que no está. En este momento, podríamos vernos abatidos por las luchas, mientras que hace unos años quizás hayamos vivido bien, y en tan solo unos días podríamos estar tan bien que el éxito es realmente una carga. Una cosa se mantendrá constante: nuestra libertad de elección, tanto en el cuadro grande como en el cuadro pequeño.

En última instancia, esto es claridad. Quienquiera que seamos, donde sea que estemos, lo que importa son nuestras elecciones. ¿Qué son? ¿Cómo los evaluaremos? ¿Cómo sacaremos el máximo provecho de ellos? Esas son las preguntas que nos hace la vida, independientemente de nuestra estación.

¿Cómo responderás?

20 de enero

REIGNITA TUS PENSAMIENTOS

“Sus principios no pueden extinguirse a menos que apague los pensamientos que los alimentan, ya que está continuamente en su poder para reavivar los nuevos. . . . ¡Es posible empezar a vivir de nuevo! Mira las cosas de nuevo como lo hiciste una vez, ¡así es como reiniciar la vida!

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.2

¿Has tenido un mal par de semanas? ¿Te has estado alejando de los principios y creencias que estimas? Esta perfectamente bien Nos pasa a todos.

De hecho, es probable que le haya ocurrido a Marcus, por eso se escribió esta nota para sí mismo. Tal vez había estado tratando con senadores difíciles o teniendo dificultades con su hijo con problemas. Quizás en estos escenarios

había perdido la paciencia, se había deprimido o dejado de hablar consigo mismo. Quien no Pero el recordatorio aquí es que no importa lo que suceda, no

importa cuán decepcionante haya sido nuestro comportamiento en el pasado,

los principios en sí permanecen sin cambios. Podemos volver y abrazarlos en

cualquier momento. Lo que sucedió ayer, lo que sucedió hace cinco minutos, es

el pasado. Podemos volver a encender y reiniciar cuando queramos.

¿Por qué no hacerlo ahora?

21 de enero

RITUAL AMORNING

“Pregúntate lo siguiente a primera hora de la mañana:

¿Qué me falta para alcanzar la libertad de la pasión?

¿Qué para la tranquilidad?

Lo Ami ? ¿ Cuerpo, patrimonio, o reputación? Ninguna de estas cosas.

¿Entonces que? Ser aracional .

¿Qué se exige entonces de mí? Medita en tus acciones.

¿Cómo me alejé de la serenidad?

¿Qué hice que fue hostil, antisocial o indiferente?

¿Qué no pude hacer en todas estas cosas?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.6.34-35

Muchas personas exitosas tienen un ritual matutino. Para algunos, es

meditación. Para otros, es ejercicio. Para muchos, es un diario, solo unas pocas páginas donde escriben sus pensamientos, temores y esperanzas. En

En estos casos, el punto no es tanto la actividad en sí como lo es la reflexión ritualizada. La idea es tomarse un tiempo para mirar hacia adentro y examinar. Tomar ese tiempo es lo que defendían los estoicos más que casi cualquier otra cosa. No sabemos si Marcus Aurelius escribió sus Meditaciones por la mañana o por la noche, pero sabemos que aprovechó los momentos de tranquilidad y que escribió para sí mismo, no para nadie más. Si está buscando un lugar para comenzar su propio ritual, podría hacerlo peor que el ejemplo de Marcus y la lista de verificación de Epicteto.

Todos los días, a partir de hoy, hágase estas mismas preguntas difíciles. Deje que la filosofía y el arduo trabajo lo guíen para obtener mejores respuestas, una mañana a la vez, en el transcurso de una vida.

22 de enero

La reseña de dayin

“Me vigilaré constantemente y, lo que es más útil, pondré cada día a revisión. Porque esto es lo que nos hace malvados, que ninguno de nosotros mira hacia atrás en nuestras propias vidas. Sólo reflexionamos sobre lo que estamos a punto de hacer. Y, sin embargo, nuestros planes para el futuro descienden del pasado ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 83.2

En una carta a su hermano mayor Novatus , Séneca describe un ejercicio beneficioso que tomó prestado de

Otro filósofo destacado. Al final de cada día, se preguntaba a sí mismo variaciones de las siguientes preguntas: ¿Qué mal hábito dejé hoy? ¿Cómo

estoy mejor? ¿Fueron mis acciones justas? ¿Cómo puedo mejorar?

Al comienzo o al final de cada día, el estoico se sienta con su diario y revisa: qué hizo, qué pensó, qué podría mejorarse. Es por esta razón que las

Meditaciones de Marcus Aurelius es un libro un tanto inescrutable: fue para la

claridad personal y no para el beneficio público. Escribir ejercicios estoicos era y es también una forma de practicarlos, al igual que repetir una oración o un

himno. Mantenga su propio diario, ya sea que esté guardado en una

computadora o en un pequeño cuaderno. Tomar tiempo para Recuerda

conscientemente los acontecimientos del día anterior. Ser inquebrantable en

sus evaluaciones. Observe qué contribuyó a su felicidad y qué le restó valor.

Escribe en qué te gustaría trabajar o las citas que te gusten. Al hacer el

esfuerzo de registrar tales pensamientos, es menos probable que los olvide.

Una ventaja adicional: también tendrá una cuenta corriente para seguir su

progreso.

23 de enero

LA VERDAD SOBRE EL DINERO

“Pasemos a los realmente ricos, ¡con qué frecuencia se ven como los pobres!

Cuando viajan al extranjero, deben restringir su equipaje, y cuando la prisa es

necesaria, despiden a su séquito. Y aquellos que están en el ejército, cuán pocas de sus posesiones pueden mantener. . . ”

—SECA, SOBRE LA CONSOLACIÓN A HELVIA, 12. 1.b -2

El autor F. Scott Fitzgerald, quien a menudo hacía glamour los estilos de vida de los ricos y famosos en libros como *The Great Gatsby*, abre uno de sus cuentos

con las líneas ahora clásicas: "Déjame que te cuente sobre

los muy ricos Son diferentes a ti y a mí. " Unos años después de la publicación de esta historia, su amigo Ernest Hemingway bromeó con Fitzgerald al

escribir: " Sí, tienen más dinero ".

Eso es lo que Séneca nos está recordando. Como alguien que era uno de los

hombres más ricos de Roma, sabía de primera mano que el dinero solo cambia

marginalmente la vida. No resuelve los problemas que la gente sin ella parece

pensar que lo hará. De hecho, ninguna posesión material lo hará. Las cosas

externas no pueden solucionar problemas internos.

Constantemente lo olvidamos, y nos causa mucha confusión y dolor. Como Hemingway escribiría más tarde sobre Fitzgerald, "Pensó que [los ricos] eran una raza glamorosa especial y cuando descubrió que no lo estaban

destrozando tanto como cualquier otra cosa que lo destrozó". Sin cambios, lo mismo será cierto. para nosotros.

24 de enero

PULSAR PARA LA COMPRENSIÓN PROFUNDA

"De Rusticus . . . Aprendí a leer con cuidado y no quedarme satisfecho con una comprensión aproximada del todo, y no estoy de acuerdo demasiado rápido

con aquellos que tienen mucho que decir sobre algo ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 1.7.3

El primer libro de *Meditaciones* de Marco Aurelio comienza con un catálogo de

gratitud. Gracias, uno por

Una , las principales influencias en su vida. Una de las personas a quienes

agradece es Quintus Junius Rusticus , un maestro que desarrolló en su alumno

un amor por la claridad profunda y la comprensión, un deseo de no solo

detenerse en la superficie cuando se trata de aprender.

También fue de Rusticus que Marcus fue introducido a Epicteto. De hecho,

Rusticus le prestó a Marcus su copia personal de las conferencias de Epicteto.

Marcus claramente no estaba satisfecho con solo obtener la esencia de estas

conferencias y no simplemente las aceptó por la recomendación de su maestro.

Paul Johnson una vez bromeó diciendo que Edmund Wilson leía libros "como si el autor estuviera siendo juzgado por su vida". Así es como Marcus leyó

Epicteto, y cuando las lecciones se aprobaron, las absorbió. Se convirtieron en parte de su ADN como un ser humano. Los citó detenidamente a lo largo de su vida, encontrando claridad real y fuerza en las palabras, incluso en medio del inmenso lujo y poder que llegaría a poseer.

Ese es el tipo de lectura profunda y estudio que también necesitamos cultivar, por eso leemos solo una página al día en lugar de un capítulo a la vez. Para que podamos tomar el tiempo para leer atentamente y profundamente.

25 de enero

El único premio

“¿Qué queda por ser apreciado? Esto, creo, para limitar nuestra acción o inacción a solo lo que está de acuerdo con las necesidades de nuestra propia preparación. . . Es de lo que se tratan los esfuerzos de la educación y la enseñanza: ¡aquí está lo que hay que valorar! Si mantiene esto firmemente, dejará de intentar conseguir todas las otras cosas. . . . Si no lo hace, no será libre, autosuficiente o liberado de la pasión, sino que estará necesariamente lleno de envidia, celos y sospechas de cualquiera que tenga el poder de tomarlos, y podrá conspirar contra aquellos que tienes lo que valoras . . . Pero al tener algo de autoestima por tu propia mente y apreciarla, te complacerás y estarás en mejor armonía con tus semejantes, y más en sintonía con los dioses, alabando todo lo que han puesto en orden y te han asignado ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.16.2b - 4 a

Warren Buffett, cuyo patrimonio neto es de aproximadamente \$ 65 mil millones, vive en la misma casa que compró en 1958 por \$ 31,500. John Urschel , un liniero de los Baltimore Ravens, hace millones pero logra a vivir con \$ 25.000 al año. Kawhi Leonard, la estrella de los San Antonio Spurs, se mueve en el Chevy Tahoe de 1997 que ha tenido desde que era un adolescente, incluso con un contrato por un valor de unos \$ 94 millones. ¿Por qué? No es porque estos hombres sean baratos. Es porque las cosas que les importan son baratas.

Ni Buffett, ni Urschel, ni Leonard terminaron así por accidente. Su estilo de vida es el resultado de priorizar. Cultivan intereses que están decididamente por

debajo de sus medios financieros, y como resultado, cualquier ingreso les permitiría la libertad de buscar las cosas que más les interesan. Simplemente sucede que se hicieron ricos más allá de cualquier expectativa. Este tipo de claridad, sobre lo que más aman en el mundo, significa que pueden disfrutar de sus vidas. Significa que seguirían siendo felices incluso si los mercados se volvieran a girar o sus carreras se vieran interrumpidas por una lesión.

Cuantas más cosas deseamos y más tenemos que hacer para obtener o alcanzar esos logros, menos disfrutamos realmente de nuestras vidas y menos libres somos.

26 de enero

EL PODER DE UNA MANTRA

“Borra las falsas impresiones de tu mente diciéndote constantemente a ti mismo: tengo en mi alma la capacidad de evitar cualquier mal, deseo o cualquier tipo de perturbación; en cambio, al ver la verdadera naturaleza de las cosas, les daré solo lo que merecen. Siempre recuerda este poder que la naturaleza te dio.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.29

Cualquiera que haya tomado una clase de yoga o haya estado expuesto al pensamiento hindú o budista probablemente haya escuchado del concepto de mantra. En sánscrito, significa "expresión sagrada", esencialmente una palabra, una frase, un pensamiento, incluso un sonido, con la intención de proporcionar claridad o guía espiritual. Amantra puede ser especialmente útil en el proceso de meditación porque nos permite bloquear todo lo demás mientras nos enfocamos.

Es apropiado, entonces, que Marcus Aurelius sugiera este mantra estoico: un recordatorio o frase de alerta para usar cuando sentimos falsas impresiones, distracciones o el aplastamiento de la vida cotidiana sobre nosotros. En esencia, dice: “Tengo el poder dentro de mí para mantenerlo alejado. Puedo ver la verdad ”.

Cambia la redacción a tu gusto. Esa parte depende de ti. Pero ten un mantra y úsalo para encontrar la claridad que deseas.

27 de enero

LAS TRES AREAS DE ENTRENAMIENTO

“Hay tres áreas en las cuales la persona que sería sabia y buena debe ser entrenada. Lo primero tiene que ver con los deseos y aversiones: que una persona nunca pierda la marca en los deseos ni caiga en lo que los repele. El segundo tiene que ver con los impulsos de actuar y no actuar, y más ampliamente, con el deber, de que una persona pueda actuar deliberadamente por buenas razones y no por descuido. El tercero tiene que ver con la libertad del engaño y la compostura y toda la área de juicio, el asentimiento que nuestra mente da a sus percepciones. De estas áreas, la principal y la más urgente es la primera que tiene que ver con las pasiones, porque las emociones fuertes surgen solo cuando fallamos en nuestros deseos y aversiones ”.

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.2.1-3 a

Hoy, concentrémonos en las tres áreas de entrenamiento que Epicteto nos planteó.

Primero, debemos considerar lo que debemos desear y lo que debemos ser adversos. ¿Por qué? Para que queramos lo que es bueno y evitemos lo que es malo. No basta con escuchar su cuerpo, porque nuestras atracciones a menudo nos desvían.

Luego, debemos examinar nuestros impulsos para actuar, es decir, nuestras motivaciones. ¿Estamos haciendo las cosas por las razones correctas? ¿O actuamos porque no nos hemos parado a pensar? ¿O creemos que tenemos que hacer algo?

Finalmente, hay nuestro juicio. Nuestra capacidad para ver las cosas de manera clara y adecuada se produce cuando usamos nuestro gran don de la naturaleza: la razón.

Estas son tres áreas distintas de entrenamiento, pero en la práctica están inextricablemente entrelazadas. Nuestro juicio afecta lo que deseamos, nuestros deseos afectan la forma en que actuamos, al igual que nuestro juicio determina cómo actuamos. Pero no podemos esperar que esto suceda.

Debemos poner verdadero pensamiento y energía en cada área de nuestras vidas. Si lo hacemos, encontraremos verdadera claridad y éxito.

28 de enero

OBSERVANDO EL SABIO

"Eche un buen vistazo al principio gobernante de la gente, especialmente de los sabios, de qué huyen y qué buscan".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.38

Séneca ha dicho: "Sin un gobernante para hacerlo en contra, no se puede

enderezar". Ese es el papel de los sabios en nuestras vidas: servir de modelo e inspiración. Para rebotar nuestras ideas y probar nuestra

presunciones .

Quien sea esa persona para ti depende de ti. Quizás sea tu padre o tu madre.

Tal vez sea un filósofo o un escritor o un pensador. Quizás WWJD (¿Qué haría

Jesús?) Es el modelo correcto para ti. Pero elija a alguien, observe lo que hace (y lo que no hace) y haga lo mejor para hacer lo mismo.

29 de enero

MANTENLO SIMPLE

“En todo momento, mantenga una mente firme en la tarea en cuestión, como un ser romano y humano, haciéndolo con estricta y simple dignidad, afecto, libertad y justicia, dándose un respiro de todas las demás consideraciones.

Puede hacer esto si aborda cada tarea como si fuera la última, renunciando a toda distracción, subversión emocional de la razón y todo drama, vanidad y queja sobre su parte justa. Puedes ver cómo el dominio de unas pocas cosas hace posible vivir una vida abundante y devota, ya que, si vigilas estas cosas, los dioses no pedirán más”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 2.5

Cada día presenta la posibilidad de pensar demasiado. ¿Que debería vestir? Les gusto ¿Estoy comiendo lo suficientemente bien? ¿Qué sigue para mí en la vida?

¿Está mi jefe contento con mi trabajo?

Hoy, concentrémonos en lo que tenemos delante. Seguiremos el dicho que el

entrenador de los New England Patriots, Bill Belichick, da a sus jugadores: "Haz tu trabajo". Como un romano, como un buen soldado, como un maestro de

nuestro oficio. No necesitamos perdernos en otras mil distracciones o en los asuntos de otras personas.

Marcus dice que se acerque a cada tarea como si fuera la última, porque muy

bien podría ser. E incluso si no lo es, lo que está justo delante de ti no ayuda en nada. Encuentra claridad en la simplicidad de hacer tu trabajo hoy.

30 de enero

USTED NO TIENE QUE GUARDARSE TODO TODO

“Si deseas mejorar, conténtate con que parezcas desorientado o estúpido en asuntos extraños, no desees parecer informado. Y si alguien te considera

importante, desconfía de ti mismo.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 13 a

Una de las cosas más poderosas que puede hacer como ser humano en

nuestros medios hiperconectados 24/7

el mundo es decir: "No lo sé". O, más provocativamente: "No me importa". La mayoría de la sociedad parece haberlo tomado como un mandamiento que uno

debe conocer sobre cada evento actual, ver cada episodio de Cada serie de

televisión aclamada por la crítica, sigue las noticias religiosamente y se

presenta a los demás como un individuo informado y mundano.

Pero, ¿dónde está la evidencia de que esto es realmente necesario? ¿Es la

obligación impuesta por la policía? ¿O es que simplemente tienes miedo de

parecer tonto en una cena? Sí, le debe a su país y a su familia saber en general sobre los eventos que pueden afectarlos directamente, pero eso es todo.

¿Cuánto tiempo, energía y poder intelectual puro tendría disponible si recortara drásticamente el consumo de medios? ¿Cuánto más descansado y presente te

sentirías si ya no estuvieras emocionado e indignado por cada escándalo,
historia de última hora y posible crisis (muchos de los cuales nunca
sucederán)?

31 de enero

FILOSOFAS MEDICINA DEL ALMA

“No vuelva a la filosofía como un maestro de tareas, pero a medida que los pacientes buscan alivio en un tratamiento para los ojos doloridos, un vendaje para una quemadura o una pomada. Al hacerlo de esta manera, obedecerás a la razón sin mostrarla y estarás tranquilo en su cuidado ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.9

Cuanto más ocupados estemos, más trabajamos, aprendemos y leemos, más nos podemos alejar. Nos ponemos en ritmo.

Estamos ganando dinero, siendo creativos, y estamos estimulados y ocupados.

Parece que todo va bien. Pero nos alejamos más y más de la filosofía.

Con el tiempo, esta negligencia contribuirá a un problema: el estrés se acumula, nuestra mente se nubla, olvidamos lo que es importante y provocamos algún tipo de lesión. Cuando eso sucede, es importante que presionemos los frenos y dejemos de lado todo el impulso y el momento.

Regrese al régimen y las prácticas que sabemos se basan en la claridad, el buen juicio, los buenos principios y la buena salud.

El estoicismo está diseñado para ser medicina para el alma. Nos alivia de las vulnerabilidades de la vida moderna. Nos restaura con el vigor que necesitamos para prosperar en la vida. Consulte con él hoy, y deje que haga su curación.

FEBRERO

Pasiones y emociones

1 de febrero

PARA EL HOMBRE DE CABEZA CALIENTE

"Mantenga este pensamiento a mano cuando sienta un ataque de ira, no es un hombre estar enfurecido. Más bien, la gentileza y la civilidad son más humanas, y por lo tanto más masculinas. El hombre local no cede al enojo ni al descontento, y esa persona tiene fuerza, coraje y resistencia, a diferencia del enojado y la queja. Cuanto más se acerca un hombre a una mente tranquila, más cerca está de la fuerza ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.18.5 b

¿Por qué los atletas hablan basura unos con otros? ¿Por qué dicen deliberadamente cosas ofensivas y desagradables a

Sus competidores cuando los árbitros no están mirando? Para provocar una reacción. Distraer y enojar a los oponentes es una manera fácil de sacarlos de su juego.

Trata de recordar eso cuando te enojas. La ira no es impresionante ni dura, es un error. Es debilidad Dependiendo de lo que estés haciendo, incluso podría ser una trampa que alguien te tendió.

Los fanáticos y oponentes llamaron al boxeador Joe Louis el "Robot de anillo" porque no tenía ninguna emoción: su actitud fría y calmada era mucho más aterradora de lo que cualquier mirada enloquecida o arrebató emocional hubiera sido. La fuerza es la capacidad de mantener una posesión de uno mismo . Es ser la persona que nunca se enoja, que no puede ser confundida, porque tienen el control de sus pasiones, en lugar de ser controladas por sus pasiones.

2 de febrero

APROPIAR MARCO DE LA MENTE

"Enmarque sus pensamientos de esta manera: usted es una persona mayor, no se dejará esclavizar por esto por más tiempo, ya no será tirado como un títere por cada impulso, y dejará de quejarse de su fortuna actual o de temer el futuro". . "

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 2.2

Nos resentimos con la persona que viene y trata de mandarnos alrededor. No me digas cómo vestirme, cómo pensar, cómo hacer mi trabajo, cómo vivir. Esto se debe a que somos personas independientes, autosuficientes.

O al menos eso es lo que nos decimos a nosotros mismos.

Sin embargo, si alguien dice algo con lo que no estamos de acuerdo, algo dentro de nosotros nos dice que tenemos que discutir con ellos. Si hay un plato de galletas delante de nosotros, tenemos que comerlos. Si alguien hace algo que no nos gusta, tenemos que enfadarnos por ello. Cuando algo malo sucede, tenemos que estar tristes, deprimidos o preocupados. Pero si algo bueno sucede unos minutos más tarde, de repente estamos contentos, emocionados y queremos más.

Nunca permitiríamos que otra persona nos sacudiera por la manera en que permitimos que nuestros impulsos lo hicieran. Es hora de que empecemos a verlo de esa manera, que no somos títeres que se pueden hacer para bailar de esta manera o de esa manera solo porque nos da la gana. Debemos ser los que tenemos el control, no nuestras emociones, porque somos personas independientes y autosuficientes.

3 de febrero

LA FUENTE DE TU ANSIEDAD

“Cuando veo a una persona ansiosa, me pregunto, ¿qué es lo que quieren?

Porque si una persona no deseaba algo fuera de su propio control, ¿por qué se sentiría agobiada por la ansiedad?

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.13.1

El padre ansioso, preocupado por sus hijos. ¿Qué es lo que quiere? Un mundo que siempre es seguro. UNA

Viajero frenético, ¿qué quiere ella? Para que el clima se mantenga y el tráfico se separe para que ella pueda realizar su vuelo. ¿Inversor enervo? Que el

mercado gire y que una inversión valga la pena. Todos estos escenarios tienen

la misma cosa en común. Como dice Epicteto, es querer algo fuera de nuestro

control. Ponerse nervioso, emocionarse, moverse nerviosamente, estos

momentos intensos, dolorosos y ansiosos nos muestran lo más inútil y servil.

Mirando al reloj, al ticker, a la siguiente línea de salida, al cielo, es como si todos pertenecemos a un culto religioso que cree que los dioses del destino

solo nos darán lo que queremos si sacrificamos nuestra tranquilidad. .

Hoy, cuando te sientas ansioso, pregúntate: ¿Por qué mi interior está torcido en nudos? ¿Estoy en control aquí o es mi ansiedad? Y lo más importante: ¿Me está

haciendo bien mi ansiedad?

4 de febrero

Invencible

"¿Quién entonces es invencible? El que no puede estar molesto por nada fuera de su razonado.

elección".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.18.21

¿Alguna vez has visto a un profesional experimentado manejar los medios de

comunicación? Ninguna pregunta es demasiado dura, tampoco hay tono

puntiagudo o insultante. Para cada golpe con humor, aplomo y paciencia.

Incluso cuando son picados o provocados, eligen no inmutarse o reaccionar.

Pueden hacer esto no solo por el entrenamiento y la experiencia, sino porque

entienden que reaccionar emocionalmente solo empeorará la situación. Los

medios de comunicación están esperando a que se deslicen o se molesten, por

lo que para navegar con éxito los eventos de la prensa, han internalizado la

importancia de mantenerse bajo el control de la calma.

Es poco probable que se enfrente a una horda de reporteros que lo están

bombardeando con preguntas insensibles hoy. Pero podría ser útil, sea cual sea

el estrés, las frustraciones o la sobrecarga que se presente, para visualizar esa imagen y utilizarla como modelo para tratar con ellos. Nuestra elección

razonada, nuestra análisis, como lo llaman los estoicos, es un tipo de

invencibilidad que podemos cultivar. Podemos ignorar los ataques hostiles y la

brisa a través de la presión o los problemas. Y, al igual que nuestro modelo, cuando terminemos, podemos señalar a la multitud y decir: "¡Siguiente!"

5 de febrero

STEYYYUR SUS IMPULSOS

"No se desperdicie, sino someta cada impulso a los reclamos de justicia y proteja su clara convicción en cada aparición".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.22

Piensa en las personas maníacas de tu vida. No los que sufren de un desgraciado desorden, sino los que sufren

cuyas vidas y elecciones están en desorden. Todo está en alza o en mínimos aplastantes; El día es increíble o horrible. ¿No son esas personas agotadoras?

¿No desearías que tuvieran un filtro a través del cual pudieran probar los buenos impulsos en comparación con los malos?

Hay tal filtro. Justicia. Razón. Filosofía. Si hay un mensaje central del

pensamiento estoico, es este: van a venir impulsos de todo tipo, y tu trabajo es controlarlos, como traer a un perro a los talones. En pocas palabras, piensa

antes de actuar. Pregunte: ¿Quién tiene el control aquí? ¿Qué principios me están guiando?

6 de febrero

NO BUSCAS FUERTE

“No estoy de acuerdo con aquellos que se lanzan de cabeza al medio de la inundación y que, aceptando una vida turbulenta, luchan diariamente con gran espíritu en circunstancias difíciles. La persona sabia soportará eso, pero no lo elegirá, eligiendo estar en paz, en lugar de en la guerra ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 28.7

Se ha convertido en un cliché para citar el discurso de “El hombre en la arena” de Theodore Roosevelt, que es el león de “la

Uno cuyo rostro está empañado por el polvo y el sudor y la sangre; quien se esfuerza valientemente . . .”En comparación con el crítico que se sienta al margen. Roosevelt pronunció ese discurso poco después de dejar el cargo, en el apogeo de su popularidad. En unos pocos años, se enfrentaría a su antiguo protegido en un intento por recuperar la Casa Blanca, perdiendo y casi asesinado en el proceso. También casi moriría explorando un río en el Amazonas, mataría a miles de animales en safaris africanos y luego le rogaría a Woodrow Wilson que le permitiera alistarse en la Primera Guerra Mundial a pesar de tener 59 años. Haría muchas cosas que parecen desconcertantes en retrospectiva.

Theodore Roosevelt fue un gran hombre. Pero también fue impulsado por una compulsión, una adicción al trabajo y la actividad que aparentemente no tenía fin. Muchos de nosotros compartimos esta aflicción, siendo impulsados por algo que no podemos controlar. Tenemos miedo de estar quietos, por lo que buscamos la lucha y la acción como una distracción. Elegimos estar en guerra, en algunos casos, literalmente, cuando la paz es, de hecho, la opción más honorable y adecuada. Sí, el hombre en la arena es admirable. Como el soldado, el político, la empresaria y todas las demás ocupaciones. Pero, y este es un gran pero, solo si estamos en la arena por las razones correctas.

7 de febrero

EL MIEDO ES UNA PROFECÍA DE CUMPLIMIENTO

"Muchos son perjudicados por el miedo mismo, y muchos pueden haber llegado a su destino mientras temen el destino".

SENECA, OEDIPUS, 992

"Solo los paranoicos sobreviven", dijo Andy Grove, un ex director general de Intel. Puede ser cierto Pero también sabemos que los paranoicos a menudo se destruyen a sí mismos más rápido y más espectacularmente que cualquier enemigo Séneca, con su acceso y su visión de la élite más poderosa de Roma, habría visto esta dinámica manifestarse de manera bastante vívida.

Nero, el estudiante cuyos excesos de Séneca trató de frenar, no solo mató a su propia madre y esposa sino que eventualmente se volvió contra Séneca, su mentor, también.

La combinación de poder, miedo y manía puede ser mortal. El líder, convencido de que podría ser traicionado, actúa primero y traiciona primero a los demás.

Temiendo que no le gusten, trabaja tan duro para que a otros les guste que tenga el efecto contrario. Convencido de la mala gestión, micromanages y se convierte en la fuente de la mala gestión. Y una y otra vez, las cosas que tememos o tememos, nos infligimos ciegamente a nosotros mismos.

La próxima vez que tenga miedo de algún resultado supuestamente desastroso, recuerde que si no controla sus impulsos, si pierde su autocontrol, puede ser la fuente del desastre que tanto teme. Le ha pasado a personas más inteligentes, más poderosas y más exitosas. Nos puede pasar a nosotros también.

8 de febrero

¿Te hizo sentir mejor?

"Lloras , estoy sufriendo severos dolores! ¿Entonces te sientes aliviado de sentirlo, si lo soportas de una manera poco masculina?"

SENECA, CARTAS MORALES, 78.17

La próxima vez que alguien se moleste cerca de usted: llorar, gritar, romper algo, ser puntiagudo o

cruel, fíjate en lo rápido que esta afirmación los detendrá: "Espero que esto te haga sentir mejor". Porque, por supuesto, no lo es. Solo en la burbuja de la emoción extrema podemos justificar este tipo de comportamiento, y cuando

somos llamados a rendir cuentas, generalmente nos sentimos avergonzados o avergonzados.

Vale la pena aplicar ese estándar a ti mismo . La próxima vez que te encuentres en medio de un fenómeno o gimiendo y gimiendo con síntomas de

gripe, o llorando lágrimas de pesar, solo pregunta: ¿Esto realmente me hace sentir mejor? ¿Es esto realmente aliviar alguno de los síntomas que deseo que hubieran desaparecido?

9 de febrero

NO TIENES QUE TENER UNA OPINION

"No tenemos el poder de no tener una opinión sobre una cosa y de no dejar que afecte nuestro estado mental, porque las cosas no tienen un poder natural para dar forma a nuestros juicios".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.52

Este es un ejercicio divertido: piense en todas las cosas inquietantes que no conoce, cosas que la gente podría

he dicho acerca de usted a sus espaldas, errores que podría haber cometido que nunca le llamaron la atención, cosas que perdió o perdió sin siquiera darse cuenta. ¿Cuál es tu reacción? No tienes uno porque no lo sabes.

En otras palabras, es posible no tener una opinión sobre algo negativo. Solo necesitas cultivar ese poder en lugar de usarlo accidentalmente.

Especialmente cuando tener una opinión es probable que nos agrave. Practica la habilidad de no tener absolutamente ningún pensamiento sobre algo; actúa como si no tuvieras idea de que alguna vez ocurrió. O que nunca antes hayas oído hablar de eso. Deja que se vuelva irrelevante o inexistente para ti. Así será mucho menos poderoso.

10 de febrero

El angulo es malo combustible

"No hay cosa más asombrosa que la ira, nada más empeñado en su propia fuerza. "Si tiene éxito, ninguno más arrogante, si está frustrado, ninguno más loco, ya que no es rechazado por el cansancio ni siquiera en la derrota, cuando

la fortuna elimina a su adversario hace girar sus dientes sobre sí misma".

SENECA, EN ANGER, 3.1.5

Como los estoicos han dicho muchas veces, enojarse casi nunca resuelve nada.

Por lo general, hace

cosas peores Nos enojamos, luego la otra persona se enoja: ahora todos están enojados y el problema no está más cerca de resolverse.

Muchas personas exitosas intentarán decirle que la ira es un poderoso combustible en sus vidas. El deseo de "probar que todos están equivocados" o

"metérselo en la cara" ha hecho a muchos millonarios. El enojo por ser llamado gordo o estúpido ha creado muestras físicas finas y mentes brillantes. El enojo

por ser rechazado ha motivado a muchos a forjar su propio camino.

Pero eso es miope. Tales historias ignoran la contaminación producida como un efecto secundario y el desgaste que causa el motor. Ignora lo que sucede cuando se agota la ira inicial, y cómo ahora se debe generar cada vez más para mantener la máquina en marcha (hasta que, finalmente, la única fuente

que queda es la ira hacia uno mismo). "El odio es una carga demasiado grande para soportar", Martin Luther King Jr. advirtió a sus compañeros líderes de derechos civiles en 1967, a pesar de que tenían todas las razones para

responder al odio con odio.

Lo mismo es cierto para la ira; de hecho, es cierto para la mayoría de las emociones extremas. Son combustibles tóxicos. Hay un montón de cosas en el mundo, sin lugar a dudas, pero nunca vale la pena el costo que conlleva.

11 de febrero

¿HERO O NERO?

“Nuestra alma es a veces un rey, y otras veces un tirano. Aking , al prestar atención a lo que es honorable, protege la buena salud del cuerpo bajo su cuidado y no le otorga ninguna base o mando sórdido. Pero un alma descontrolada, alimentada por el deseo y demasiado complacida se convierte de un rey en la cosa más temida y detestada: un tirano ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 114.24

Hay un dicho que dice que el poder absoluto corrompe absolutamente. A primera vista, eso es cierto. Alumno de Séneca

Nerón y su letanía de crímenes y asesinatos es un ejemplo perfecto. Otro emperador, Domiciano, desterró arbitrariamente a todos los filósofos de Roma (como resultado, Epicteto se vio obligado a huir). Muchos de los emperadores de Roma eran tiranos. Sin embargo, no muchos años después, Epicteto se convertiría en un amigo cercano de otro emperador, Adriano, que ayudaría a Marco Aurelio al trono, uno de los ejemplos más verdaderos de un rey filósofo sabio.

Así que no está tan claro que el poder siempre corrompe. De hecho, parece que se reduce, de muchas maneras, a la fuerza interior y la autoconciencia de los individuos: lo que valoran, lo que desean mantener bajo control, si su comprensión de la justicia y la justicia pueden contrarrestar las tentaciones de riqueza ilimitada. y deferencia.

Lo mismo es cierto para usted. Tanto a nivel personal como profesional. Tirano o rey? Héroe o nero? ¿Cuál serás?

12 de febrero

Protege tu paz mental

“Mantenga una vigilancia constante sobre sus percepciones, ya que no es poco lo que está protegiendo, sino su respeto, confiabilidad y firmeza, paz mental, libertad del dolor y el miedo, en una palabra, su libertad. ¿Para qué venderías estas cosas?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.3.6b -8

El trabajo disfuncional que te estresa, una relación conflictiva, la vida en el centro de atención. Estoicismo,

Debido a que nos ayuda a manejar y reflexionar sobre nuestras reacciones emocionales, puede facilitar este tipo de situaciones. Puede ayudarlo a administrar y mitigar los desencadenantes que parecen estar tan constantemente disparados.

Pero aquí hay una pregunta: ¿Por qué te estás sometiendo a esto? ¿Es este realmente el ambiente para el que fueron creados? ¿Ser provocado por correos electrónicos desagradables y un sinnúmero de problemas en el lugar de trabajo?

Nuestras glándulas suprarrenales pueden manejar solo mucho antes de que se agoten. ¿No deberías preservarlos para situaciones de vida o muerte? Entonces sí, usa el estoicismo para manejar estas dificultades. Pero no olvides preguntar: ¿Es esta realmente la vida que quiero? Cada vez que te enojas, un poco de vida abandona el cuerpo. ¿Son estas realmente las cosas en las que desea gastar ese recurso invaluable? No tengas miedo de hacer un cambio, uno grande.

13 de febrero

EL PLACER PUEDE SER CASTIGADO

“Cada vez que tenga la impresión de algo de placer, como con cualquier impresión, evite que se lo lleve, deje que espere su acción, hágase una pausa. Después de eso, recuerda ambas veces, primero cuando hayas disfrutado del placer y luego cuando te arrepentirás y te odiarás. Luego compáralos con la alegría y la satisfacción que sentirías por abstenerte por completo. Sin embargo, si surge un momento aparentemente apropiado para actuar sobre él, no se deje vencer por su comodidad, amabilidad y encanto, sino que, en contra de todo esto, cuánto mejor será la conciencia de conquistarlo ”.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 34

El autocontrol es una cosa difícil, no hay duda. Es por eso que un truco popular de la dieta podría ser útiles . Algunas dietas permiten un "día engañoso", un día por semana en el que las personas que hacen dieta pueden comer cualquier cosa y todo lo que quieran. De hecho, se les anima a escribir una lista durante la semana de todos los alimentos que ansiaban para que puedan disfrutarlos todos a la vez como un regalo (la idea es que si usted come de manera saludable seis de cada siete días, puede todavía por delante).

Al principio, esto suena como un sueño, pero nadie que haya hecho esto sabe la verdad: cada día de hacer trampa se come a sí mismo enfermo y odio a sí mismo después. Muy pronto, estás voluntariamente absteniéndote de hacer trampa. Porque no lo necesitas , y definitivamente no lo quieres. No es diferente a un padre que atrapa a su hijo con cigarrillos y lo obliga a fumar todo el paquete. Es importante conectar la llamada tentación con sus efectos reales. Una vez que entiendes que complacer en realidad podría ser peor que resistir, el impulso comienza a perder su atractivo. De esta manera, el autocontrol se convierte en el verdadero placer y la tentación se convierte en el arrepentimiento.

14 de febrero

PIENSA ANTES DE ACTUAR

"Ser sabio es solo una cosa: fijar nuestra atención en nuestra inteligencia, que guía todas las cosas en todas partes".

—HERACLITO, CITADO EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS

EMINENTES, 9.1.

¿Por que hice eso? probablemente te has preguntado Todos tenemos. ¿Cómo he podido ser tan estúpido? ¿Qué estaba pensando?

No estabas Ese es el problema. Dentro de esa cabeza tuya está toda la razón y la inteligencia que necesitas. Asegurarse de que sea diferido y utilizado es la

parte difícil. Es asegurarse de que su mente esté a cargo, no sus emociones, no sus sensaciones físicas inmediatas, no sus hormonas en crecimiento.

Fija tu atención en tu inteligencia. Deja que haga su cosa.

15 de febrero

Sueños únicos

"Despeja tu mente y apúntate a ti mismo y, cuando te despiertes de tu sueño y te des cuenta de que solo fue un mal sueño que te molestó, despiértate y ve

que lo que hay es como esos sueños".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.31

El autor Raymond Chandler nos describía a la mayoría de nosotros cuando escribió en una carta a su editor:

nunca miré atrás, aunque tuve muchos momentos incómodos mirando hacia adelante ". Thomas Jefferson una vez bromeó en una carta a John Adams,"

¡Cuánto dolor nos ha costado los males que nunca han ocurrido! "Y Séneca lo diría mejor:" Hay nada tan seguro en nuestros miedos que no sea aún más

cierto en el hecho de que la mayor parte de lo que tememos no sirve para nada ".

Muchas de las cosas que nos molestan, creían los estoicos, son producto de la

imaginación, no de la realidad. Al igual que los sueños, son vívidos y realistas en el momento pero absurdos una vez que salimos de él. En un sueño, nunca

nos detenemos a pensar y decir: "¿Tiene esto algún sentido?" No, nos ponemos de acuerdo. Lo mismo ocurre con nuestros vuelos de ira o miedo u otras

emociones extremas.

Enojarse es como continuar el sueño mientras estás despierto. Lo que te provocó no era real, pero tu reacción fue. Y así, de lo falso vienen las consecuencias reales. Es por eso que necesitas despertarte ahora mismo en lugar de crear una pesadilla.

16 de febrero

NO HAGA QUE LAS COSAS SON MÁS DURAS DE LO QUE PODRÍAN SER

"Si alguien te pregunta cómo escribir tu nombre, ¿le dirías cada letra? Y si se enojan, ¿le devolverías la ira? ¿No preferirías deletrear suavemente cada letra

para ellos? Entonces, recuerda en la vida que tus deberes son la suma de los actos individuales. Presta atención a cada uno de estos mientras cumples con tu deber. . . simplemente complete metódicamente su tarea ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.26

Aquí hay un escenario común. Estás trabajando con un compañero de trabajo frustrante o un jefe difícil. Ellos preguntan

que hagas algo y, como no te gusta el mensajero, inmediatamente te opones.

Hay un problema o ese, o su solicitud es desagradable y grosera. Entonces les

dices: "No, no lo voy a hacer". Luego, toman represalias al no hacer algo que les habías pedido previamente. Y así se intensifica el conflicto.

Mientras tanto, si pudiera retroceder y verlo objetivamente, probablemente verá que no todo lo que piden es irrazonable. De hecho, algo de eso es

bastante fácil de hacer o es, al menos, agradable. Y si lo hicieras, también podría hacer el resto de las tareas un poco más tolerables. Muy pronto, has hecho todo el asunto.

La vida (y nuestro trabajo) es bastante difícil. No lo hagamos más difícil al emocionarnos con asuntos insignificantes o alentándonos en batallas que realmente no nos interesan. No permitamos que la emoción se interponga en el camino de *kathêkon* , las acciones simples y apropiadas en el camino hacia la virtud.

17 de febrero

EL ENEMIGO DE LA FELICIDAD

"Es imposible unir la felicidad con un anhelo por lo que no tenemos. "La felicidad tiene todo lo que quiere, y pareciéndose a los bien alimentados, no debería haber hambre ni sed".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 24.24.17

Seré feliz cuando me gradúe, nos decimos a nosotros mismos. Seré feliz cuando consiga esta promoción, cuando esta

La dieta se amortiza cuando tengo el dinero que mis padres nunca tuvieron. La felicidad condicional es lo que los psicólogos llaman este tipo de pensamiento.

Al igual que el horizonte, puedes caminar por millas y millas y nunca llegar a él. Ni siquiera te acercarás más.

Anticipando ansiosamente algún evento futuro, imaginando apasionadamente algo que desees, esperando un escenario feliz, por placentero que parezca, estas actividades arruinan tu oportunidad de ser feliz aquí y ahora. Busca ese anhelo de más, mejor, algún día y míralo por lo que es: el enemigo de tu contentamiento. Elíjalo o su felicidad. Como dice Epicteto, los dos no son compatibles.

18 de febrero

PREPARARSE PARA LA TORMENTA

"Este es el verdadero atleta: la persona en entrenamiento riguroso contra las impresiones falsas. Permanece firme, tú que sufres, ¡no seas secuestrado por tus impresiones! La lucha es grande, la tarea divina: ganar dominio, libertad, felicidad y tranquilidad".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.27-28

Epicteto también usó la metáfora de una tormenta, diciendo que nuestras impresiones no son diferentes del clima extremo que puede atraparnos y darnos la vuelta. Cuando nos emocionamos o nos apasionamos por un tema, podemos relacionarnos

Pero pensemos en el papel del clima en los tiempos modernos. Hoy en día, tenemos pronosticadores y expertos que pueden predecir con bastante precisión los patrones de tormenta. Hoy, estamos indefensos ante un huracán solo si nos negamos a preparar o prestar atención a las advertencias.

Si no tenemos un plan, si nunca aprendimos cómo instalar las ventanas de la tormenta, estaremos a merced de estos elementos externos e internos.

Seguimos siendo seres humanos insignificantes en comparación con los vientos de cien millas por hora, pero tenemos la ventaja de poder prepararnos, de poder luchar contra ellos de una manera nueva.

19 de febrero

EL BANQUETE DE LA VIDA

“Recuerda comportarte en la vida como si estuvieras en un banquete. Cuando algo por lo que se pasa se te acerca, extiende la mano y toma una ayuda moderada. ¿Te pasa? No lo detengas. ¿Todavía no ha llegado? No arda en el deseo de hacerlo, pero espere hasta que llegue frente a usted. Actúa de esta manera con los hijos, un cónyuge, hacia la posición, con la riqueza: un día te hará digno de un banquete con los dioses ”.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 15

La próxima vez que veas algo que quieras, recuerda la metáfora del banquete de la vida de Epicteto. Como tu

descubra que se está emocionando, listo para hacer cualquier cosa y todo para conseguirlo, lo que equivale a cruzar la mesa y agarrar un plato de las manos de alguien, solo recuerde: eso es de mala educación e innecesario. Luego espera pacientemente tu turno.

Esta metáfora también tiene otras interpretaciones. Por ejemplo, podemos reflejar que tenemos suerte de haber sido invitados a una fiesta tan

maravillosa (gratitud). O que deberíamos tomarnos nuestro tiempo y saborear el sabor de lo que se ofrece (disfrutar del momento presente), pero que llenarnos de comida y bebida no nos sirve a nadie, y mucho menos a nuestra salud (después de todo, la gula es un pecado mortal) . Que al final de la

comida, es de mala educación no ayudar al anfitrión a limpiar y lavar los platos (desinterés). Y finalmente, la próxima vez, es nuestro turno de acoger y tratar a los demás tal como nos trataron (caridad).

¡Disfruta la comida!

20 de febrero

EL GRAN DESFILE DEL DESEO

"Los ladrones, los pervertidos, los asesinos y los tiranos ... ¡reúnen para su inspección sus supuestos placeres!"

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.34

Nunca es bueno juzgar a otras personas, pero vale la pena tomarse un segundo para investigar cómo una vida dedicada

Para satisfacer todos los caprichos realmente funciona. La escritora Anne

Lamott bromea en *Bird by Bird*: "¿Alguna vez te has preguntado qué piensa

Dios del dinero? Solo mire a la gente a quien se lo da ". Lo mismo ocurre con el placer. Mira al dictador y su harén llenos de tramas, amantes manipuladoras.

Mira lo rápido que la fiesta de una joven estrella se convierte en adicción a las drogas y en una carrera estancada.

Pregúntate: ¿Realmente vale la pena? ¿Es realmente tan placentero?

Tenga en cuenta que cuando anhela algo o contempla la posibilidad de disfrutar de un vicio "inofensivo".

21 de febrero

NO DESEAS, NO QUIERES

"Recuerde que no solo el deseo de riqueza y posición es lo que nos degrada y subyuga, sino también el deseo de paz, ocio, viajes y aprendizaje. No importa qué es lo externo, el valor que le asignamos nos subyuga a otros. . . donde nuestro corazón está puesto, ahí está nuestro impedimento ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.1-2; 15

Seguramente, Epicteto no está diciendo que la paz, el ocio, los viajes y el aprendizaje son malos, ¿verdad? Afortunadamente, no.

Pero el deseo ardiente e incesante, si no es malo en sí mismo, está cargado de complicaciones potenciales. Lo que deseamos nos hace vulnerables. Ya sea una oportunidad para viajar por el mundo o ser el presidente o por cinco minutos de paz y tranquilidad, cuando buscamos algo, cuando esperamos contra la esperanza, nos preparamos para la decepción. Porque el destino siempre puede intervenir y, luego, es probable que perdamos nuestro autocontrol en respuesta.

Como dijo Diógenes, el famoso cínico, "es el privilegio de los dioses no querer nada y de los hombres divinos querer poco". No desear nada hace que uno sea invencible, porque nada queda fuera de su control. Esto no se limita a no

querer las cosas fáciles de criticar, como la riqueza o la fama, el tipo de locura que vemos ilustrada en algunas de nuestras obras más clásicas y fábulas. Esa

luz verde que buscó Gatsby puede representar cosas aparentemente buenas también, como el amor o una causa noble. Pero puede arruinar a alguien de todos modos.

Cuando se trata de tus metas y las cosas por las que te esfuerzas, pregúntate:

¿Tengo el control de ellas o ellas me controlan a mí?

22 de febrero

Lo que es mejor dejar de lado

“Cato practicó el tipo de discurso público capaz de mover a las masas, creyendo que la filosofía política adecuada cuida como cualquier gran ciudad para mantener el elemento bélico. Pero nunca se lo vio practicar frente a otros, y nadie lo escuchó ensayar un discurso. Cuando le dijeron que la gente lo culpaba por su silencio, él respondió: 'Mejor que no culpen a mi vida. Empiezo a hablar solo cuando estoy seguro de que lo que voy a decir no es mejor dejarlo sin decir'".

—PLUTARCH, CATO EL JOVEN, 4

Es fácil actuar, simplemente sumergirse. Es más difícil detenerse, hacer una pausa, pensar: No, no estoy seguro de que deba hacer eso.

sin embargo . No estoy seguro de estar listo. Cuando Catón entró en la política, muchos esperaron de él grandes y rápidas cosas: agitación de discursos,

fuertes condenaciones, análisis acertados. Él era consciente de esta presión, una presión que existe sobre todos nosotros en todo momento, y se resistió. Es fácil complacer a la mafia (y a nuestro ego). En cambio, esperó y se preparó.

Analizó sus propios pensamientos, asegurándose de que no reaccionara emocionalmente, egoístamente, ignorantemente o prematuramente. Sólo

entonces hablaría, cuando estuviera seguro de que sus palabras merecían ser escuchadas.

Hacer esto requiere conciencia. Requiere que nos detengamos y nos evaluemos honestamente. ¿Puedes hacer eso?

23 de febrero

LAS CIRCUNSTANCIAS NO TIENEN CUIDADO PARA NUESTROS SENTIMIENTOS

"No debes dar a las circunstancias el poder de provocar la ira, porque a ellos no les importa en absoluto".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.38

Una gran parte de las Meditaciones de Marcus Aurelius se compone de citas cortas y pasajes de otros escritores. Esto se debe a que Marcus no estaba necesariamente tratando de producir un trabajo original; en lugar de eso, estaba practicando, recordándose a sí mismo de importantes lecciones, y en ocasiones estas lecciones eran cosas que había leído.

Esta cita en particular es especial porque proviene de una obra de Eurípides que, a excepción de un puñado de fragmentos citados como este, se nos ha

perdido. De lo que podemos reunir sobre la obra, Belerofonte , el héroe, viene a dudar de la existencia de los dioses. Pero en esta línea, él está diciendo: ¿Por qué molestarse en enojarnos con causas y fuerzas mucho más grandes que

nosotros? ¿Por qué tomamos estas cosas personalmente? Después de todo, los eventos externos no son seres sensibles, no pueden responder a nuestros

gritos y gritos, y tampoco lo pueden hacer los dioses, en su mayoría indiferentes.

Eso es lo que Marcus se estaba recordando a sí mismo aquí: las circunstancias son incapaces de considerar o preocuparse por tus sentimientos, tu ansiedad o tu entusiasmo. No les importa tu reacción. No son personas. Por lo tanto, dejar de actuar como si estuviera haciendo ejercicio es tener un impacto en una situación determinada. Las situaciones no importan en absoluto.

24 de febrero

La realidad del daño

“Tenga en cuenta que no es el único que lo tiene para usted y le da un golpe que lo perjudica, sino que el daño proviene de su propia creencia sobre el abuso. Entonces, cuando alguien despierta tu ira, debes saber que es realmente tu propia opinión la que la alimenta. En su lugar, haz que tu primera respuesta sea que no te dejes llevar por tales impresiones, ya que con el tiempo y la distancia se logra más fácilmente el autodominio ”.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 20

Los estoicos nos recuerdan que realmente no existe tal cosa como una ocurrencia objetivamente buena o mala. Cuando

un multimillonario pierde \$ 1 millón en la fluctuación del mercado, no es lo mismo que cuando usted o yo perdemos un millón de dólares. Las críticas de tu peor enemigo se reciben de manera diferente a las palabras negativas de un cónyuge. Si alguien te envía un correo electrónico enojado pero nunca lo ves,

¿sucedió realmente? En otras palabras, estas situaciones requieren nuestra participación, contexto y categorización para ser "malos".

Nuestra reacción es lo que realmente decide si el daño ha ocurrido. Si sentimos que nos han hecho mal y nos enojamos, claro, así es como se verá. Si alzamos nuestra voz porque sentimos que estamos siendo confrontados, naturalmente se producirá una confrontación.

Pero si mantenemos el control de nosotros mismos, decidimos si etiquetar algo bueno o malo. De hecho, si ese mismo evento nos ocurriera en diferentes momentos de nuestra vida, podríamos tener reacciones muy diferentes.

Entonces, ¿por qué no elegir ahora no aplicar estas etiquetas? ¿Por qué no elegir no reaccionar?

25 de febrero

EL HUMO Y EL POLVO DEL MITO

“Mantenga una lista ante sus mentes de quienes se quemaron de ira y resentimiento por algo, de los más famosos por el éxito, la desgracia, las malas acciones o cualquier distinción especial. Entonces pregúntate, ¿cómo funcionó?

El humo y el polvo, la materia del simple mito que trata de ser.

leyenda . . . ”

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.27

En los escritos de Marco Aurelio , él señala constantemente cómo los emperadores que vinieron antes que él fueron

Apenas recordado apenas unos años después. Para él, esto era un recordatorio de que no importaba cuánto conquistara, no importaba cuánto infligiera su voluntad al mundo, sería como construir un castillo en la arena, que pronto sería borrado por los vientos del tiempo.

Lo mismo se aplica a aquellos que son conducidos a las alturas del odio o la ira o la obsesión o el perfeccionismo. A Marcus le gustaba señalar que Alejandro

Magno, uno de los hombres más apasionados y ambiciosos de todos los tiempos, estaba enterrado en el mismo lugar que su conductor de mulas.

Eventualmente, todos nosotros desapareceremos y seremos olvidados

lentamente. Debemos disfrutar de este breve tiempo que tenemos en la tierra, no estar esclavizados por emociones que nos hacen sentir miserables e

insatisfechos.

26 de febrero

A CADA UNO LO SUYO

"Otro me ha hecho mal? Deja que él se encargue de ello. Él tiene sus propias tendencias, y sus propios asuntos. "Lo que tengo ahora es lo que la naturaleza común ha querido, y lo que me esfuerzo por lograr ahora es lo que mi

naturaleza quiere".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.25

Abraham Lincoln se enfadaba ocasionalmente con un subordinado, uno de sus generales, incluso un amigo.

En lugar de sacárselo directamente a esa persona, escribía una larga carta, explicando su caso por qué estaban equivocados y qué quería que supieran.

Luego Lincoln lo doblaría, pondría la carta en el cajón del escritorio y nunca la enviaría. Muchas de estas cartas sobreviven solo por casualidad.

Sabía, como sabía el antiguo emperador de Roma, que es fácil contraatacar. Es

tentador darles un pedazo de tu mente. Pero casi siempre terminas con

arrepentimiento. Casi siempre desearías no haber enviado la carta. Piensa en la

última vez que saliste volando. ¿Cuál fue el resultado? ¿Hubo algún beneficio?

27 de febrero

CULTIVANDO LA INDIFERENCIA DONDE CRECEN LA PASIÓN DE OTROS

"De todas las cosas que son, algunas son buenas, otras son malas y otras son

indiferentes. Las buenas son las virtudes y todo lo que las comparte; los malos

son los vicios y todos los que los complacen; la indiferencia se encuentra entre la virtud y el vicio e incluye riqueza, salud, vida, muerte, placer y dolor ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.12b -13

Imagina el poder que tendrías en tu vida y relaciones si todas las cosas que preocupan a todos los demás:

cuán delgados son, cuánto dinero tienen, cuánto tiempo les queda por vivir,

cómo morirán, no importó tanto. ¿Qué pasaría si, donde otros estuvieran

molestos, envidiosos, excitados, posesivos o codiciosos, fueran objetivos,

tranquilos y claros? ¿Puedes imaginar eso? Imagina lo que haría por tus

relaciones en el trabajo, o por tu vida amorosa o tus amistades.

Séneca era un hombre increíblemente rico, incluso famoso, pero era un estoico.

Tenía muchas cosas materiales, sin embargo, como dicen los estoicos, también

les era indiferente. Los disfrutó mientras estaban allí, pero aceptó que algún

día podrían desaparecer. Qué mejor actitud que ansiar desesperadamente más

o temerosamente perder incluso un centavo. La indiferencia es un término

medio sólido.

No se trata de evitar o rechazar, sino de no otorgar a ningún resultado posible

más poder o preferencia de lo que es apropiado. Esto no es fácil de hacer, sin

duda, pero si pudiera manejarlo, ¿cuánto más relajado estaría?

28 de febrero

CUANDO PIERDAS EL CONTROL

"El alma es como un cuenco de agua, y nuestras impresiones son como el rayo de luz que cae sobre el agua. Cuando el agua está turbada, parece que la luz también se mueve, pero no lo es. Entonces, cuando una persona pierde su compostura, no son sus habilidades y virtudes las que tienen problemas, sino el espíritu en el que existen, y cuando ese espíritu se calma, también lo hacen esas cosas".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.3.20-22

Te equivocaste un poco. O tal vez te equivocaste mucho.

¿Así que? Eso no cambia la filosofía que conoces. No es como si tu elección razonada te hubiera abandonado permanentemente. Más bien, fuiste tú quien lo abandonó temporalmente.

Recuerde que las herramientas y los objetivos de nuestro entrenamiento no se ven afectados por la turbulencia del momento. Detener. Recupera tu compostura. Te está esperando

29 de febrero

SIEMPRE NO PUEDES (SER) OBTENER (TING) LO QUE QUIERES

"Cuando los niños meten la mano en un frasco estrecho de golosinas, no pueden sacar el puño y comenzar a llorar. ¡Suelta algunas golosinas y lo sacarás! Limite su deseo, no ponga su corazón en tantas cosas y obtendrá lo que necesita".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.9.22

"Podemos tenerlo todo" es el mantra de nuestras vidas modernas. Trabajo, familia, propósito, éxito, tiempo libre, queremos todo esto, al mismo tiempo

(ahora mismo, para arrancar).

En Grecia, la sala de conferencias (scholēion) era un centro de ocio donde los estudiantes contemplaban las cosas más elevadas (lo bueno, lo verdadero y lo

bello) con el propósito de vivir una vida mejor. Se trataba de priorizar, de

cuestionar las prioridades del mundo exterior. Hoy, estamos demasiado

ocupados consiguiendo cosas, como si los niños metieran la mano en un frasco

de golosinas para hacer muchas preguntas.

"No pongas tu corazón en tantas cosas", dice Epicteto. Atención. Priorizar Entrena tu mente para preguntar: ¿Necesito esto? ¿Qué pasará si no lo

consigo? ¿Puedo hacer sin él?

Las respuestas a estas preguntas lo ayudarán a relajarse, lo ayudarán a

eliminar todas las cosas innecesarias que lo hacen estar ocupado, demasiado

ocupado para estar equilibrado o feliz.

MARZO

CONCIENCIA

1 de marzo

DONDE COMIENZA LA FILOSOFIA

"Un lugar importante para comenzar en la filosofía es este: una percepción clara del propio gobierno.
principio ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.26.15

La filosofía es intimidante. ¿Dónde empieza uno? ¿Con libros? ¿Con conferencias? ¿Con la venta de tus posesiones mundanas?

Ninguna de estas cosas. Epicteto dice que uno se convierte en filósofo cuando comienza a ejercer su razón guía y comienza a cuestionar las emociones y creencias e incluso el lenguaje que otros dan por sentado. Se piensa que un animal tiene conciencia de sí mismo cuando es capaz de reconocerse completamente en un espejo. Quizás podríamos decir que comenzamos nuestro viaje hacia la filosofía cuando nos damos cuenta de la capacidad de analizar nuestras propias mentes.

¿Puedes empezar con ese paso hoy? Cuando lo hagas, verás que de él realmente cobramos vida, que vivimos vidas, parafraseando a Sócrates, que realmente vale la pena vivir.

2 de marzo

Auto-evaluación precisa

"Sobre todo, es necesario que una persona tenga una verdadera autoestima, ya que comúnmente pensamos que podemos hacer más de lo que realmente podemos".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 5.2

La mayoría de las personas se resisten a la idea de una verdadera autoestima, probablemente porque temen que pueda significar degradando algunas de sus creencias acerca de quiénes son y de qué son capaces. Según la máxima de Goethe, es un gran fracaso "verse a sí mismo como más que usted". ¿Cómo podría realmente ser considerado consciente de sí mismo si se niega a considerar sus debilidades?

No temas la autoevaluación porque te preocupa que tengas que admitir algunas cosas sobre ti. La segunda mitad de la máxima de Goethe también es importante. Afirma que es igualmente dañino "valorarse a sí mismo por debajo de su valor real". ¿No es igualmente común sorprenderse de lo bien que podemos manejar un escenario temido anteriormente? La forma en que podemos hacer a un lado el dolor por un ser querido y cuidar de los demás, aunque siempre pensamos que seríamos destruidos si algo les sucediera a nuestros padres o un hermano. La forma en que podemos enfrentarnos a la

ocasión en una situación estresante o en una oportunidad que cambia la vida.

Subestimamos nuestras capacidades tanto y tan peligrosamente como sobreestimamos otras habilidades. Cultiva la habilidad de juzgarte con exactitud y honestidad. Mire hacia adentro para discernir de qué es capaz y qué se necesitará para desbloquear ese potencial.

3 de marzo

(DESINTEGRACIÓN

"Estas cosas no van juntas. Debes ser un ser humano unificado, bueno o malo. ¡Debes trabajar diligentemente ya sea por tu propio razonamiento o por cosas que están fuera de tu control; cuídate mucho del interior y no de lo que está fuera, es decir, quédate con el filósofo o con la mafia!

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.15.13

Todos somos personas complicadas. Tenemos múltiples lados para nosotros mismos: deseos conflictivos, deseos y

temores . El mundo exterior no es menos confuso y contradictorio. Si no tenemos cuidado, todas estas fuerzas (empujar y tirar) eventualmente nos destrozarán. No podemos vivir como Jekyll y Hyde. No por mucho tiempo, de todos modos.

Tenemos una opción: estar con el filósofo y enfocarnos vigorosamente en el interior, o comportarnos como un líder de una mafia, convirtiéndonos en lo que la multitud necesita en un momento dado.

Si no nos enfocamos en nuestra integración interna, en la autoconciencia, corremos el riesgo de desintegración externa.

4 de marzo

LA CONCIENCIA ES LA LIBERTAD

“La persona es libre, vive como lo desea, ni obligada, ni obstaculizada, ni limitada, cuyas elecciones no se ven obstaculizadas, cuyos deseos tienen éxito y quienes no caen en lo que los repele. ¿Quién desea vivir en el engaño: tropezado, confundido, indisciplinado, quejándose, en una rutina? Ninguno. Estas son personas de base que no viven como desean; Y así, ninguna persona de base es libre ”.

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.1.1-3 a

Es triste considerar cuánto tiempo pasan muchas personas en el transcurso de un día haciendo cosas que "tienen"

a hacer no-obligaciones necesarias, como el trabajo o la familia, pero las obligaciones que aceptamos innecesariamente por vanidad o por ignorancia.

Considere las acciones que tomamos para impresionar a otras personas o los esfuerzos que haremos para satisfacer impulsos o deseos que ni siquiera cuestionamos. En una de sus famosas cartas, Séneca observa con qué frecuencia las personas poderosas son esclavas de su dinero, de sus cargos, de sus amantes, incluso, como era legal en Roma, de sus esclavos. "Ninguna esclavitud es más vergonzosa", bromeó, "que una autoimpuesta".

Vemos esta esclavitud todo el tiempo: una persona codependiente que no puede dejar de limpiar después de un amigo disfuncional, un jefe que controla

a los empleados y suda cada centavo. Las innumerables causas, eventos y reuniones a las que estamos demasiado ocupados para asistir, pero estamos de acuerdo en todos modos.

Haga un inventario de sus obligaciones de vez en cuando. ¿Cuántos de estos son autoimpuestos? ¿Cuántos de ellos son realmente necesarios? ¿Eres tan libre como crees?

5 de marzo

CORTE ATRÁS DE COSTO

“Por lo tanto, con respecto a las cosas que perseguimos y por las que nos esforzamos vigorosamente, debemos esta consideración: o no hay nada útil en ellas o la mayoría no es útil. Algunos de ellos son superfluos, mientras que otros no valen mucho. Pero no discernimos esto y los vemos como gratuitos, cuando nos cuestan caro ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 42.6

De las muchas cartas de Séneca, esta es probablemente una de las más importantes, y una de las menos comprendidas. Está haciendo un punto que no se escucha en una sociedad de casas cada vez más grandes y más posesiones:

Que hay un costo oculto para todo lo que se acumula. Y cuanto antes nos demos cuenta, mejor. Recuerde: incluso lo que obtenemos gratis tiene un costo, aunque solo sea en lo que pagamos para almacenarlo, en nuestros garajes y en nuestras mentes. Al pasar por sus posesiones hoy, pregúntese: ¿Necesito esto? ¿Es superfluo? ¿Cuánto vale esto realmente? ¿Qué me está costando?

Quizás te sorprendan las respuestas y cuánto hemos estado pagando sin siquiera saberlo.

6 de marzo

NO SE DICE NUESTRAS HISTORIAS

"En público, evite hablar a menudo y excesivamente acerca de sus logros y peligros, ya que por mucho que disfrute contando sus peligros, no es tan agradable para otros escuchar sus asuntos".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 33.14

El filósofo moderno Nassim Taleb advirtió sobre la "falacia narrativa": la tendencia a reunirse Eventos no relacionados del pasado en historias. Estas historias, aunque sean gratificantes de crear, son intrínsecamente engañosas. Conducen a un sentido de cohesión y certeza que no es real.

Si eso es demasiado llamativo, recuerda que, como lo señala Epicteto, hay otra razón para no contar historias sobre tu pasado. Es aburrido, molesto y ensimismado. Puede hacer que te sientas bien al dominar la conversación y hacerlo todo sobre ti, pero ¿cómo crees que es para todos los demás? ¿Crees que las personas realmente disfrutaban de los mejores momentos de tus días de fútbol en la escuela secundaria? ¿Es realmente el momento para otra historia exagerada de tu destreza sexual?

Haz tu mejor esfuerzo para no crear esta burbuja de fantasía: vive en lo que es real. Escucha y conecta con la gente, no actúes para ellos.

7 de marzo

NO CONFÍE EN LOS SENTIDOS

"Heráclito calificó el autoengaño como una enfermedad terrible y la vista un sentido de mentira".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 9.7

La autoconciencia es la capacidad de evaluar objetivamente el yo. Es la capacidad de cuestionar la nuestra.

Instintos, patrones y suposiciones. Oïêsis, el autoengaño o la opinión arrogante e incontestable, requiere que mantengamos todas nuestras

opiniones bajo estricto escrutinio; Hasta nuestros ojos nos engañan.

Por un lado, eso es alarmante. ¡¿Ni siquiera puedo confiar en mis propios sentidos?! Claro, podrías pensarlo de esa manera. O podría tomarlo de otra manera: dado que nuestros sentidos a menudo están equivocados, nuestras emociones están demasiado alarmadas, nuestras proyecciones demasiado optimistas, es mejor no precipitarnos en conclusiones sobre cualquier cosa. Podemos hacer una pausa en todo lo que hacemos y tomar conciencia de todo lo que está sucediendo para que podamos tomar la decisión correcta.

8 de marzo

NO DETENGA LA MANERA SOBRE SU LIBERTAD

"Si una persona le diera su cuerpo a algún transeúnte, estaría furioso. Sin

embargo, le entregas tu mente a cualquiera que venga, para que puedan abusar de ti, dejándolo perturbado y preocupado, ¿no tienes vergüenza en eso?

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 28

Instintivamente, protegemos nuestro ser físico. No dejamos que la gente nos toque, nos empuje, controle

a donde vamos Pero cuando se trata de la mente, somos menos disciplinados.

Lo entregamos voluntariamente a las redes sociales, a la televisión, a lo que otras personas hacen, piensan o dicen. Nos sentamos a trabajar y lo siguiente que sabes es que estamos navegando por Internet. Nos sentamos con nuestras familias, pero en unos minutos tenemos nuestros teléfonos fuera. Nos sentamos pacíficamente en un parque, pero en lugar de mirar hacia adentro, estamos juzgando a las personas cuando pasan.

Ni siquiera sabemos que estamos haciendo esto. No nos damos cuenta de

cuánto desperdicio hay en él, cuán ineficientes y distraídos nos hacen. Y lo que es peor, nadie está haciendo que esto suceda. Es totalmente autoinfligido. Para

los estoicos, esto es una abominación. Saben que el mundo puede controlar nuestros cuerpos; podemos ser arrojados a la cárcel o por el clima. Pero la mente? Eso es lo nuestro. Debemos protegerlo. Mantener el control sobre su mente y percepciones, dirían. Es tu posesión más preciada.

9 de marzo

Encuentra la escena correcta

"Por encima de todo, mantén una estrecha vigilancia en esto, ya que nunca estás tan ligado a tus antiguos conocidos y amigos que te llevan a su nivel. Si no lo haces, te arruinarás. . . . Debes elegir si ser amado por estos amigos y seguir siendo la misma persona, o convertirte en una mejor persona al costo de esos amigos. . . si tratas de tenerlo de ambas maneras, no progresarás ni guardarás lo que alguna vez tuviste ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.2.1; 4-5

"De la buena gente aprenderás bien , pero si te mezclas con el mal destruirás el alma que tuviste".

—MUSONIUS RUFUS, CITA TEOGNIS DE MEGARA, CONFERENCIAS, 11.53.21-22

La línea ampliamente citada de Jim Rohn es: "Usted es el promedio de las cinco personas que pasa más tiempo

con ". James Altucher aconseja a los jóvenes escritores y empresarios que

encuentren su" escena ", un grupo de compañeros que los impulsan a ser mejores. Tu padre podría haberte dado una advertencia cuando te vio pasar

tiempo con algunos niños malos: "Recuerda, te conviertes en tus amigos". Una de las máximas de Goethe lo capta mejor: "Dime con quién te consientes y te diré quién eres son."

Conscientemente, considere a quién le permite entrar en su vida, no como un

elitista astuto sino como alguien que está tratando de cultivar la mejor vida

posible. Pregúntate a ti mismo acerca de las personas con las que te encuentras y pasa tiempo con ellos: ¿Me están mejorando? ¿Me animan a seguir adelante y hacerme responsable? ¿O me arrastran a su nivel? Ahora, con esto en mente, haga la pregunta más importante: ¿Debo pasar más o menos tiempo con estas personas?

La segunda parte de la cita de Goethe nos dice lo que está en juego en esta elección: "Si sé cómo gastas tu tiempo", dijo, "entonces sé lo que podría ser de ti".

10 de marzo

ENCUENTRA TU SELFA CATO

“Podemos eliminar la mayoría de los pecados si tenemos un testigo en espera ya que estamos a punto de salir mal. El alma debe tener a alguien que pueda respetar, por cuyo ejemplo puede hacer que su santuario interior sea más inviolable. Feliz es la persona que puede mejorar a los demás, no solo cuando está presente, sino también cuando está en sus pensamientos ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 11.9

Cato el Joven, un político romano mejor conocido por su autodisciplina y por su defensa heroica de

La República contra Julio César aparece constantemente a lo largo de la

literatura estoica, lo cual es interesante porque no escribió nada. No enseñó

clases. No dio entrevistas. Su audaz y valiente ejemplo es lo que lo convirtió en un filósofo tan citado y citado.

Séneca nos dice que deberíamos tener cada uno nuestro propio Cato, una persona grande y noble que podemos permitir en nuestras mentes y usar para

guiar nuestras acciones, incluso cuando no están físicamente presentes. El

economista Adam Smith tenía un concepto similar, al que llamó el espectador

indiferente. No tiene que ser una persona real, solo alguien que, como dijo

Séneca, puede ser testigo de nuestro comportamiento. Alguien que puede

amonestarnos calladamente si estamos considerando hacer algo perezoso,

deshonesto o egoísta.

Y si lo hacemos bien, y vivimos nuestras vidas de tal manera, tal vez podamos

servir como el Cato o el espectador indiferente de otra persona cuando lo

necesiten.

11 de marzo

VIVIR SIN RESTRICCIÓN

“La persona sin restricciones, que tiene en sus manos lo que quieren en todos los eventos, es gratuita. Pero cualquiera que pueda ser restringido, coaccionado o empujado a algo contra lo que quiere es un esclavo”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.128b - 129 a

Echa un vistazo a algunas de las personas más poderosas, ricas y famosas del mundo. Ignorar las trampas

de su éxito y de lo que son capaces de comprar. En cambio, mire lo que se ven obligados a intercambiar a cambio, mire lo que les ha costado el éxito.

¿Principalmente? Libertad. Su trabajo exige que lleven un traje. Su éxito depende de asistir a ciertas fiestas, besar a personas que no les gustan.

Requerirá, inevitablemente, darse cuenta de que no pueden decir lo que realmente piensan. Peor aún, exige que se conviertan en un tipo diferente de persona o que hagan cosas malas. Claro, podría pagar bien, pero no han

examinado realmente la transacción. Como dijo Séneca, "la esclavitud reside bajo el mármol y el oro". Demasiadas personas exitosas son prisioneros en

cárceles de su propia creación. ¿Es eso lo que quieres? ¿Es por eso que estás trabajando duro? Esperemos que no.

12 de marzo

VER LAS COSAS COMO HACE LA PERSONA EN FALLA

“Cada vez que alguien ha hecho algo malo por ti, considera inmediatamente qué noción de bien o maldad tenían al hacerlo. Porque cuando veas eso, sentirás compasión, en lugar de asombro o rabia. Para ti mismo puedes tener las mismas nociones de bien y mal, o similares, en cuyo caso harás una concesión por lo que han hecho. Pero si ya no tienes las mismas nociones, serás más amable por su error”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.26

Sócrates, quizás la persona más sabia que haya vivido, solía decir que "nadie hace mal de buena gana".

Lo que significa que nadie está equivocado a propósito tampoco. Nadie piensa que están equivocados, incluso cuando lo están. Ellos piensan que tienen razón, están equivocados. De lo contrario, no lo pensarían más!

¿Podría ser que los desaires que has experimentado o el daño que otros te

hayan hecho no se hayan infligido intencionalmente? ¿Qué pasaría si

simplemente pensarán que estaban haciendo lo correcto, para ellos, incluso para ti? Es como el memorial para los soldados confederados en Arlington

(obviamente, una causa por la que lucharon las personas que hacen algo malo), que afirma, en parte, que los soldados confederados sirvieron "en

simple obediencia al deber, tal como lo entendieron". entendieron mal, pero fue su comprensión genuina, al igual que Lincoln fue genuino cuando terminó

su famoso discurso de Cooper Union diciendo: "Vamos, hasta el final, nos atrevemos a cumplir con nuestro deber como lo entendemos".

¿Cuánto más tolerante y comprensivo sería hoy si pudiera ver las acciones de otras personas como intentos de hacer lo correcto? Ya sea que esté de acuerdo o no, ¿cómo cambiaría radicalmente esta lente su perspectiva sobre acciones de otro modo ofensivas o beligerantes?

13 de marzo

UN DÍA TENDRÁ UN SENTIDO

"Cuando te encuentres culpando a la providencia, dale vueltas en tu mente y verás que lo que ha sucedido es acorde con la razón".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.17.1

Parte de la razón por la que luchamos contra las cosas que suceden es que estamos tan centrados en nuestro plan que olvidamos que podría haber un plan más grande que no conocemos. ¿No es cierto que muchas veces algo que pensamos que fue un desastre resultó ser, con el paso del tiempo, un golpe de suerte? También olvidamos que no somos las únicas personas que importan y que nuestra pérdida podría ser una ganancia para otra persona.

Esta sensación de ser perjudicado es un simple problema de conciencia.

Necesitamos recordar que todas las cosas son guiadas por la razón, pero que es una razón vasta y universal que no siempre podemos ver. Que el huracán sorpresa fue el resultado de una mariposa batiendo sus alas a un hemisferio de distancia o que la desgracia que hemos experimentado es simplemente el preludio de un futuro placentero y envidiable.

14 de marzo

LA AUTODECIENCIA ES NUESTRO ENEMIGO

"Zeno también diría que nada es más hostil para un conocimiento firme del conocimiento que el autoaprendizaje. engaño".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 7.23

Autoengaño, delirios de grandeza: estos no son solo rasgos de personalidad molestos. El ego es más que desagradable y desagradable. En cambio, es el enemigo jurado de nuestra capacidad de aprender y crecer.

Como lo dijo Epicteto, "es imposible que una persona comience a aprender lo que cree que ya sabe". Hoy, no podremos mejorar, no podemos aprender, no podemos ganarnos el respeto de los demás si pensamos que somos Ya

perfecto, un genio admirado por todas partes. En este sentido, el ego y el autoengaño son los enemigos de las cosas que deseamos tener porque nos engañamos creyendo que ya los poseemos.

Por lo tanto, debemos enfrentarnos al ego con la hostilidad y el desprecio que se despliega contra nosotros de manera insidiosa, para mantenerlo alejado, aunque solo sea por veinticuatro horas a la vez.

15 de marzo

EL PRESENTE ES TODO POSIBLE

“Si vivieras tres mil años, o incluso un sinnúmero de ellos, ten en cuenta que nadie pierde una vida que no sea la que está viviendo, y nadie vive una vida que no sea la que está perdiendo. La vida más larga y la más corta, entonces, equivalen a lo mismo, porque el momento presente dura lo mismo para todos y es todo lo que cualquiera posee. Nadie puede perder ni el pasado ni el futuro, porque ¿cómo puede alguien ser privado de lo que no es suyo? ”

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 2.14

Hoy, fíjate en la frecuencia con la que buscas más. Es decir, querer que el pasado sea más de lo que era. (diferente , mejor, aún aquí, etc.) o querer que el futuro se desarrolle exactamente como usted espera (sin pensar en cómo podría afectar a otras personas).

Cuando haces esto, estás descuidando el momento presente. ¡Habla de

ingrata! Hay un dicho, atribuido a Bil Keane, el caricaturista, que vale la pena recordar: “Ayer es el pasado, mañana es el futuro, pero hoy es un regalo. Por

eso se llama el presente. "Este presente está en nuestro poder, pero tiene una fecha de vencimiento, una que se acerca rápidamente. Si disfrutas de todo eso,

será suficiente. Puede durar toda una vida.

16 de marzo

Que sacaste parte de ti

Mantén sagrada tu capacidad de comprensión. Porque en eso es todo, que

nuestro principio gobernante no permitirá que entre nada que sea

inconsistente con la naturaleza o con la constitución de una criatura lógica. Es lo que exige la diligencia debida, el cuidado de los demás y la obediencia a

Dios ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 3.9

El hecho de que puedas pensar, el hecho de que puedas leer este libro, el

hecho de que puedas razonar en

y fuera de las situaciones: todo esto es lo que le brinda la capacidad de mejorar sus circunstancias y mejorar. Es importante apreciar esta habilidad, porque es una habilidad genuina. No todos son tan afortunados.

En serio, lo que das por sentado, otros ni siquiera pensarían en soñar.

Tómese un poco de tiempo hoy para recordar que está bendecido con la capacidad de usar la lógica y la razón para navegar por situaciones y

circunstancias. Esto le da un poder impensable para alterar sus circunstancias y las circunstancias de los demás. Y recuerda que con el poder viene la responsabilidad.

17 de marzo

LA ELECCIÓN DE BELLEZA

“No eres tu cuerpo y tu peinado, sino tu capacidad para elegir bien. Si tus elecciones son hermosas, tú también lo serás ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.1.39b - 40 a

Es esa línea en la película Fight Club: "Tú no eres tu trabajo, no eres la cantidad de dinero que tienes en el banco Tú no eres el coche que conduces. Tú no eres el contenido de tu billetera ". Obviamente, nuestro amigo Epicteto nunca vio esa película ni leyó el libro, pero aparentemente el consumismo de la década de 1990 también existió en la antigua Roma. Es fácil confundir la imagen que presentamos al mundo por lo que realmente somos, especialmente cuando los mensajes de los medios borran deliberadamente esa distinción.

Puede que te veas hermosa hoy, pero si ese fue el resultado de una vana obsesión en el espejo esta mañana, los estoicos te preguntarán: ¿eres realmente hermosa? Abody construido a partir del trabajo duro es admirable.

Abody construido para impresionar ratas de gimnasio no lo es.

Eso es lo que los estoicos nos instan a considerar. No cómo aparecen las cosas, sino de qué esfuerzo, actividad y elecciones son resultado.

18 de marzo

IMPOSIBLE SIN SU CONSENTIMIENTO

"Hoy escapé de la aglomeración de las circunstancias, o mejor dicho, las eché, porque la aglomeración no era de fuera de mí sino de mis propias

suposiciones".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.13

En los días difíciles, podemos decir: "Mi trabajo es abrumador" o "Mi jefe es realmente frustrante". Si tan solo pudiéramos entender que esto es imposible.

Alguien no puede frustrarte, el trabajo no puede abrumar

Ustedes: estos son objetos externos, y no tienen acceso a su mente. Esas emociones que sientes, tan reales como son, vienen del interior, no del exterior.

Los estoicos usan la palabra hipolêpsis , que significa "asumir", de percepciones, pensamientos y juicios de nuestra mente. Lo que asumimos, lo que generamos voluntariamente en nuestra mente, eso está en nosotros. No podemos culpar a otras personas por hacernos sentir estresados o frustrados más de lo que podemos culparlos por nuestros celos. La causa está dentro de nosotros. Ellos son sólo el objetivo.

19 de marzo

SABIDURÍA SIN TIEMPO

"Porque hay dos reglas que hay que tener en cuenta: que no hay nada bueno o malo fuera de mi propia elección razonada, y que no debemos tratar de liderar

eventos sino seguirlos".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.10.18

A mediados del siglo XX, había un sacerdote jesuita indio llamado Anthony de Mello. Nacido en

Bombay, cuando todavía estaba bajo control británico, De Mello era una amalgama de muchas culturas y perspectivas diferentes: Este, Oeste; Incluso se formó como psicoterapeuta. Es interesante cuando uno ve que la sabiduría eterna se desarrolla en las escuelas, en las épocas y en las ideas. Aquí hay una cita del libro de De Mello, *The Way to Love*, que suena casi exactamente como Epicteto:

"La causa de mi irritación no está en esta persona sino en mí".

Recuerde, cada individuo tiene una opción. Siempre eres el que tiene el control.

La causa de la irritación, o nuestra idea de que algo es malo, proviene de nosotros, de nuestras etiquetas o de nuestras expectativas. Con la misma facilidad, podemos cambiar esas etiquetas; podemos cambiar nuestro derecho y decidir aceptar y amar lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Y esta sabiduría ha sido repetida y descubierta independientemente en cada siglo y en cada país desde que comenzó el tiempo.

20 de marzo

Leer en casa

"Puede que desee estar libre de la tortura, pero si llega el momento de soportarlo, desearé soportarlo con valentía y valentía". ¿No preferiría no caer en la guerra? Pero si me sobreviene la guerra, desearé llevar noblemente las heridas, el hambre y otras necesidades de la guerra. Tampoco estoy tan loco como para desear una enfermedad, pero si debo sufrir una enfermedad, no desearé hacer nada precipitado o deshonesto. El punto no es desear estas adversidades, sino la virtud que las hace soportables".

SENECA, LETRAS MORALES, 67.4

El presidente James Garfield era un gran hombre, criado en circunstancias humildes, autodidacta y finalmente, un héroe de la Guerra Civil, cuya presidencia fue interrumpida por la bala de un asesino. En su breve tiempo en el cargo, se enfrentó a un país amargamente dividido, así como a un Partido Republicano amargamente dividido internamente. Durante una pelea, que desafió la autoridad misma de su oficina, se mantuvo firme y le dijo a un asesor: "Por supuesto que desapruuebo la guerra, pero si la traigo a mi puerta, el portador me encontrará en casa".

Eso es lo que dice Séneca aquí. Estaríamos locos si queremos enfrentar dificultades en la vida. Pero estaríamos igualmente locos si pretendemos que no va a suceder. Es por eso que cuando toca nuestra puerta, como muy bien esta mañana, asegurémonos de que estamos preparados para responder. No como estamos cuando un visitante sorpresa llega tarde en la noche, sino como cuando esperamos a un invitado importante: vestido, en el espacio de la cabeza derecha, listo para ir.

21 de marzo

EL MEJOR RETIRO ES AQUÍ, NO AQUÍ

"La gente busca retiros para sí mismos en el campo, junto al mar o en las montañas. Usted tiene el hábito de anhelar esas mismas cosas. Pero esto es completamente el rasgo de una persona de base, cuando puedes, en cualquier momento, encontrar un retiro en ti. Porque en ninguna parte puedes encontrar un retiro más pacífico y menos ocupado que en tu propia alma, especialmente si en una inspección cercana se llena con facilidad, lo que digo no es más que estar bien ordenado. Date un capricho frecuente de este retiro y renueva tu vida".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.3.1

¿Tienes alguna vacación por venir? ¿Estás deseando que llegue el fin de

semana para tener algo

paz y tranquilidad? Tal vez, piensas, después de que las cosas se calmen o después de que termine con esto. Pero, ¿con qué frecuencia ha funcionado

eso?

El maestro de meditación Zen, Jon Kabat-Zinn, acuñó una expresión famosa:

"Dondequiera que vayas, ahí estás". Podemos encontrar un retiro en cualquier momento mirando hacia adentro. Podemos sentarnos con los ojos cerrados y

sentir nuestra respiración entrar y salir. Podemos poner algo de música y

desconectar el mundo. Podemos apagar la tecnología o apagar esos

pensamientos rampantes en nuestra cabeza. Eso nos proporcionará paz. Nada

más.

22 de marzo

LA EDUCACIÓN OFRETA DE LA MUESTRA

"¿Qué es entonces ser educados adecuadamente? Es aprender a aplicar

nuestras preconcepciones naturales a las cosas correctas de acuerdo con la

Naturaleza, y más allá de eso, separar las cosas que se encuentran dentro de

nuestro poder de las que no lo hacen".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.22.9-10 a

El hecho de estar en una pared significa que te educan tanto como los zapatos

que tienes en los pies significa que estás caminando. Es un comienzo, pero

apenas suficiente.

De lo contrario, ¿cómo podrían tantas personas "educadas" tomar decisiones

irrazonables? ¿O perder tantas cosas obvias? En parte es porque olvidan que

deben enfocarse solo en aquello que se encuentra dentro de su poder de

control. Un fragmento de supervivencia del filósofo Heráclito expresa esa

realidad:

"Muchos que han aprendido

de Hesíodo los innumerables nombres.

de dioses y monstruos

nunca entender

que la noche y el día son uno".

Al igual que puede caminar bastante bien sin zapatos, no necesita ingresar a

un aula para comprender la realidad básica y fundamental de la naturaleza y

nuestro papel apropiado en ella. Comenzar con la conciencia y la reflexión. No

solo una vez, sino cada segundo de cada día.

23 de marzo

EL ALMA DE ESTRECHO

“Las enfermedades del alma racional son vicios de larga data y endurecidos, como la codicia y la ambición, han puesto al alma en una camisa de fuerza y han comenzado a ser males permanentes en su interior. Para decirlo

brevemente, esta enfermedad es una implacable distorsión del juicio, por lo que las cosas que solo son ligeramente deseables se buscan vigorosamente ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 75.11

En el desastre financiero de fines de la década del 2000, cientos de personas inteligentes y racionales perdieron billones de dólares.

valor de la riqueza. ¿Cómo podrían tales personas inteligentes haber sido tan necias? Estas personas conocían el sistema, sabían cómo se suponía que funcionaban los mercados y habían gestionado miles de millones, si no billones, de dólares. Y, sin embargo, casi para una persona, estaban equivocados, y estaban equivocados a la par de los estragos del mercado global.

No es difícil ver esa situación y comprender que la codicia era parte del problema. La codicia fue lo que llevó a la gente a crear mercados complejos que nadie entendía con la esperanza de hacer dinero rápido. La codicia causó que otras personas realizaran transacciones en extrañas reservas de deuda. La avaricia impidió que alguien explicara esta situación por lo que era: una casa de naipes que esperaba la brisa más ligera para derribarla.

No te hace mucho bien criticar a esas personas después del hecho. Es mejor ver cómo la codicia y los vicios pueden tener un efecto similar en su propia

vida. ¿Qué errores de juicio podrían estar causándote tus vicios? ¿Qué

“enfermedades” podrías tener?

¿Y cómo puede su mente racional intervenir y regularlas?

24 de marzo

HAY FILOSOFIA TODO

“Coma como un ser humano, beba como un ser humano, vístase, cátese, tenga hijos, sea políticamente activo, sufra abusos, enfrente a un hermano, padre, hijo, vecino o compañero testarudo. Muéstranos estas cosas para que podamos ver que realmente has aprendido de los filósofos ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.21.5-6

Plutarco, un biógrafo romano y admirador de los estoicos, no comenzó su estudio de los grandes.

De la literatura romana hasta finales de la vida. Pero, como lo relata en su biografía de Demóstenes, se sorprendió de lo rápido que le llegó todo. Él escribió: "No era tanto que las palabras me llevaran a una comprensión completa de los eventos, sino que, de alguna manera, tuve una experiencia personal de los eventos que me permitió seguir de cerca el significado de las palabras".

Esto es lo que significa Epicteto sobre el estudio de la filosofía. Estudia, sí, pero ve a vivir tu vida también. Es la única manera de que realmente entiendas lo

que significa. Y, lo que es más importante, solo a partir de sus acciones y elecciones a lo largo del tiempo, será posible ver si se tomó en serio alguna de las enseñanzas.

Sé consciente de eso hoy cuando vas a trabajar, vas a una cita, decides a quién votar, llamas a tus padres por la noche, saludas a tu vecino mientras caminas hacia tu puerta, le das la bienvenida al repartidor y le dices buenas noches a alguien Tu amas. Todo eso es filosofía. Todo esto es la experiencia que da sentido a las palabras.

25 de marzo

LIBERTAD DE RIQUEZA Y LIBERTAD

". . . la libertad no se asegura llenando el deseo de tu corazón sino eliminando tu deseo ".

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.1.175

Hay dos formas de ser rico: obtener todo lo que quiere o desear todo lo que tiene. Cual

¿Es más fácil aquí y ahora? Lo mismo ocurre con la libertad. Si te irritas, luchas y luchas por más, nunca serás libre. ¿Si pudieras encontrar y centrarte en los

bolsillos de libertad que ya tienes? Bueno, entonces serías libre aquí y ahora.

26 de marzo

¿QUÉ REGLA TU RAZÓN DE REGLA?

"¿Cómo se maneja tu razón de gobierno? Porque en eso está la clave de todo.

Lo que sea que quede, ya sea en el poder de tu elección o no, no es más que un cadáver y un humo ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.33

El satírico romano Juvenal es famoso por esta pregunta: ¿Quis custodiet ipsos custodes? (Quien mira

¿Los vigilantes?) En cierto modo, esto es lo que Marcus se pregunta a sí mismo, y lo que podrías preguntarte a lo largo del día. ¿Qué influye en la razón dominante que guía tu vida?

Esto significa una exploración de temas como la biología evolutiva, la psicología, la neurología e incluso el subconsciente. Porque estas fuerzas más profundas dan forma incluso a las mentes más disciplinadas y racionales.

Puede ser la persona más paciente del mundo, pero si la ciencia demuestra que tomamos malas decisiones con el estómago vacío, ¿qué tan buena es toda esa paciencia?

Así que no te detengas en el estoicismo, sino que explora las fuerzas que impulsan y hacen posible el estoicismo. Aprende qué sustenta esta filosofía que estás estudiando, cómo funcionan el cuerpo y la mente. Comprenda no solo su razón dominante, los vigilantes, sino quien y lo que sea que gobierne eso también.

27 de marzo

Las cosas de pago valen la pena

"Diógenes de Sinope dijo que vendemos cosas de gran valor por cosas de muy poco, y viceversa".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 6.2.35 b

Puede comprar un sofá con incrustaciones de diamantes Plume Blanche por cerca de doscientos mil dólares. También es posible contratar a una persona

para matar a otra por quinientos dólares. Recuerda que al lado cuando escuchas a alguien divagar acerca de cómo el mercado decide qué valen las cosas. El mercado podría ser racional. . . Pero las personas que lo componen no lo son.

Diógenes, quien fundó la escuela cínica, enfatizó el verdadero valor (axia) de las cosas, un tema que persistió en el estoicismo y se reflejó fuertemente tanto en Epicteto como en Marco. Es fácil perder la pista. Cuando las personas que te rodean invierten una fortuna en baratijas que no pueden llevar con ellas cuando mueren, podría parecer una buena inversión para ti también. Pero claro que no lo es. Las cosas buenas de la vida cuestan lo que cuestan. Las cosas innecesarias no valen la pena a ningún precio. La clave es ser consciente de la diferencia.

28 de marzo

LA COWARDIA COMO PROBLEMA ADESIGNADO

“La vida sin diseño es errática. Tan pronto como uno está en su lugar, los principios se hacen necesarios. Creo que admitirás que nada es más vergonzoso que la conducta incierta y vacilante, y el hecho de superar una retirada cobarde. Esto sucederá en todos nuestros asuntos, a menos que eliminemos las fallas que se apoderan y detienen nuestro espíritu, evitando que sigan avanzando y haciendo un esfuerzo total ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 95.46

El equipo contrario sale fuerte, establece una ventaja temprana y nunca tuvo tiempo de recuperarse. Tú

entrar en una reunión de negocios, son tomados por sorpresa y todo va mal.

Una conversación delicada se convierte en un partido de gritos. Cambiaste las carreras universitarias a mitad de la universidad y tuviste que comenzar los cursos y graduarte tarde. ¿Suena familiar?

Es el caos que se desprende de no tener un plan. No porque los planes sean perfectos, sino porque las personas sin planes, como una línea de soldados de infantería sin un líder fuerte, son mucho más propensas a abrumarse y desmoronarse. El entrenador ganador del Súper Tazón, Bill Walsh, solía evitar

este riesgo al escribir el inicio de sus juegos. “Si quieres dormir por la noche antes del juego”, dijo en una conferencia sobre planificación del juego, “ten las primeras 25 jugadas establecidas en tu mente la noche anterior. Puedes entrar

al estadio y comenzar el juego sin ese factor de estrés ”. También podrás

ignorar un par de puntos iniciales o una sorpresa de tu oponente. Es irrelevante para ti, ya tienes tus órdenes de marcha.

No trates de hacerlo sobre la marcha. Tener un plan.

29 de marzo

¿POR QUÉ NECESITA IMPRESIONAR A ESTAS PERSONAS DE NUEVO?

“Si alguna vez debes convertir tu voluntad en cosas que están fuera de tu control para impresionar a alguien, asegúrate de haber destruido todo tu

propósito en la vida. Esté contento, entonces, con ser un filósofo en todo lo que hace, y si desea que lo vean como uno solo, muéstrese primero que usted es y

tendrá éxito ”.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 23

¿Hay algo más triste que las inmensas distancias que haremos para

impresionar a alguien? Las cosas que haremos para

ganar la aprobación de alguien puede parecer, cuando se examina en

retrospectiva, el resultado de alguna forma temporal de locura. De repente,

estamos usando ropa incómoda y ridícula que nos han dicho que está bien, que

come de manera diferente, habla de manera diferente, espera con impaciencia

una llamada o un mensaje de texto. Si hiciéramos estas cosas porque nos gustaban, eso sería una cosa. Pero eso no es lo que es. Es solo un medio para un fin: conseguir que alguien nos dé el visto bueno.

La ironía, como Marcus Aurelius señala repetidamente, es que las personas cuya opinión codiciamos no son tan grandes. Tienen defectos, están distraídos y cautivados por todo tipo de cosas tontas. Sabemos esto y, sin embargo, no

queremos pensar en ello. Para citar nuevamente a Fight Club: "Compramos cosas que no necesitamos para impresionar a las personas que no nos gustan".

¿No suena bastante ridículo? Pero más que eso, ¿no es lo más lejos posible de la serenidad y seguridad que la filosofía puede brindar?

30 de marzo

RAZON EN TODAS LAS COSAS

“Apúrate a tu propia razón, a la razón del Todo, ya la de tu prójimo. A tu propia mente para hacerlo justo; a la mente del Todo para recordar tu lugar en ella; y

a la mente de tu vecino para saber si es ignorante o de conocimiento sólido, al tiempo que reconoces que es como el tuyo ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.22

Si nuestras vidas no están regidas por la razón, ¿por qué están gobernadas?

¿Impulso? ¿Capricho? ¿Mimetismo? Irreflexivo

¿hábito? Cuando examinamos nuestro comportamiento pasado, es triste la frecuencia con la que descubrimos que este es el caso, que no actuamos de manera consciente o deliberada, sino por fuerzas que no nos molestamos en evaluar. También sucede que estas son las instancias de las que probablemente nos arrepentiremos.

31 de marzo

ERES APROBADO EN TU ENTRENAMIENTO

“Perseguir lo que no se puede hacer es una locura. Pero la persona base no puede hacer nada más ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.17

Adog está permitido perseguir autos y perseguirá autos. Aquellos a los que nunca se les da ningún límite lo harán.

se estropean. Un inversor sin disciplina no es un inversor, es un jugador. A pesar de que no está en control de sí mismo, que no comprende su poder de regularse, será sacudido por eventos externos e impulsos incuestionables.

Eso no puede ser como te gustaría que fuera mañana. Así que debes ser consciente de eso. Debes poner en práctica entrenamiento y hábitos ahora para reemplazar la ignorancia y la mala disciplina. Solo entonces comenzarás a comportarte y actuar de manera diferente. Solo entonces dejarás de buscar lo imposible, miope y lo innecesario.

ABRIL

PENSAMIENTO SIN PREOCUPACIÓN

1 ° de abril

EL COLOR DE SUS PENSAMIENTOS

"Tu mente tomará la forma de lo que frecuentemente piensas, porque el espíritu humano está coloreado por tales impresiones".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.16

Si dobla su cuerpo en una posición sentada todos los días durante un período de tiempo suficientemente largo, la curvatura de su columna vertebral cambia. El asesor puede decir de una radiografía (o una autopsia) si alguien se sentó en un escritorio para ganarse la vida. Si metes los pies en zapatos de vestir pequeños y estrechos cada día, tus pies también comienzan a tomar esa forma. Lo mismo es cierto para nuestra mente. Si tiene una perspectiva perpetuamente negativa, pronto todo lo que encuentre parecerá negativo. Ciérralo y tendrás una mentalidad cerrada. Coloréalo con los pensamientos equivocados y tu vida se teñirá igual.

2 de abril

SEA MISMO QUE PONERSE EN

"Drama, combate, terror, entumecimiento y servidumbre: todos los días estas cosas borran tus sagrados principios, siempre que tu mente los entretenga de

forma acrítica o los deje entrar".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 10.9

¿Cuánto más difícil es hacer lo correcto cuando estás rodeado de personas con bajos estándares?

¿Cuánto más difícil es ser positivo y empático dentro de la burbuja de la negatividad de las conversaciones por televisión? ¿Cuánto más difícil es centrarse en tus propios problemas cuando te distraes con el drama y el conflicto de otras personas?

En algún momento, inevitablemente, estaremos expuestos a estas influencias, sin importar cuánto intentemos evitarlas. Pero cuando lo somos, no hay nada que diga que debemos permitir que esas influencias penetren en nuestras mentes. Tenemos la capacidad de poner la guardia y decidir qué es lo que realmente permitimos. Los huéspedes no invitados pueden llegar a su casa, pero no tiene que pedirles que se queden a cenar. No tienes que dejarlos en tu mente.

3 de abril

VIVIDOS Y DIVIDIDOS

“Las circunstancias son las que nos engañan, debes discernir en ellas.

Abrazamos el mal antes que el bien. Deseamos lo contrario de lo que una vez deseamos. Nuestras oraciones están en guerra con nuestras oraciones, nuestros planes con nuestros planes ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 45.6

Una mujer dice que quiere conocer a un buen chico y casarse, sin embargo, ella pasa todo su tiempo cerca de idiotas. UNA

el hombre dice que desearía poder encontrar un gran trabajo, pero en realidad no se ha molestado en mirar. Los ejecutivos de negocios intentan seguir dos estrategias diferentes al mismo tiempo, a lo largo de las cuales se llama, y se sorprenden cuando no tienen éxito en ninguno de los dos.

Todas estas personas, como suele ser cierto para nosotros también, están engañadas y divididas. Una mano está trabajando contra la otra. Como lo dijo una vez Martin Luther King Jr., "Hay algo parecido a una guerra civil en nuestras vidas", una guerra dentro de cada individuo entre las partes buenas de su alma y las malas.

Los estoicos dicen que esa guerra suele ser el resultado de nuestros deseos conflictivos, nuestros juicios confusos o nuestros pensamientos tendenciosos.

No paramos y preguntamos: OK, ¿qué es lo que realmente quiero? ¿Qué estoy realmente después de aquí? Si lo hiciéramos, notaríamos los deseos contradictorios e inconsistentes que tenemos. Y luego dejaríamos de trabajar contra nosotros mismos.

4 de abril

NO DEJES QUE ESTA VAYA A TU CABEZA

"Asegúrate de no ser un 'Emperador', evita esa mancha imperial. Puede sucederle a usted, así que manténgase simple, bueno, puro, santo, sencillo, amigo de la justicia, temeroso de Dios, amable, cariñoso y fuerte para su trabajo adecuado. Lucha para seguir siendo la persona que la filosofía deseaba

hacerte. Veneran a los dioses y se cuidan unos a otros. La vida es corta, el fruto de esta vida es un buen carácter y actúa para el bien común ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.30

Incluso es difícil concebir cómo debió haber sido la vida para Marco Aurelio: no nació.

Emperador, ni obtuvo la posición deliberadamente. Fue simplemente empujado sobre él. Sin embargo, repentinamente fue el hombre más rico del mundo, jefe del ejército más poderoso de la tierra, gobernando el imperio más grande de la historia, considerado un dios entre los hombres.

No es de extrañar que escribiera pequeños mensajes como este para

recordarse a sí mismo que no debe alejarse del planeta. Sin ellos, podría haber perdido el sentido de lo que era importante: caer presa de las mentiras de todas las personas que necesitaban cosas de él. Y aquí estamos, lo que sea que estemos haciendo, a riesgo de escindirnos a nosotros mismos.

Cuando experimentamos el éxito, debemos asegurarnos de que no nos cambie, de que continuemos manteniendo nuestro carácter a pesar de la tentación de no hacerlo. La razón debe marcar el camino, no importa qué buena fortuna venga.

5 de abril

CONFIAR PERO VERIFICAR

“En primer lugar, no dejes que la fuerza de la impresión te arrastre. Dígale: 'Espere un poco y déjeme ver quién es usted y de dónde es, déjeme ponerlo a prueba'. . . ”

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.18.24

Una de las maravillas de su mente es la rapidez con la que puede comprender y clasificar las cosas.

Como Malcolm Gladwell escribió en *Blink*, estamos constantemente tomando decisiones de fracción de segundo basadas en años de experiencia y conocimiento, al igual que usamos la misma habilidad para confirmar prejuicios, estereotipos y suposiciones. Claramente, el pensamiento anterior es una fuente de fortaleza, mientras que el último es una gran debilidad.

Perdemos muy poco al tomar un latido para considerar nuestros propios pensamientos. ¿Es esto realmente tan malo? ¿Qué es lo que realmente sé de esta persona? ¿Por qué tengo sentimientos tan fuertes aquí? ¿Realmente la ansiedad está agregando mucho a la situación? ¿Qué tiene de especial _____?

Al hacer estas preguntas, al poner a prueba nuestras impresiones como recomienda Epicteto, es menos probable que nos dejemos llevar por ellas o que hagamos un movimiento por una equivocada o sesgada. Todavía somos libres de usar nuestros instintos, pero siempre deberíamos, como dice el proverbio ruso, "confiar, pero verificar".

6 de abril

Prepara tu propia negatividad

“Cuando te levantas por la mañana, repítete: me encontraré con entrometidos, ingratos, ególagos, mentirosos, celosos y tontos. Todos están afectados por estas aflicciones porque no saben la diferencia entre el bien y el mal. Debido a que he entendido la belleza del bien y la fealdad del mal, sé que estos

malhechores todavía son semejantes a mí. . . y que nadie puede hacerme

daño, ni implicarme en la fealdad, ni puedo enojarme con mis familiares u odiarlos. Porque estamos hechos para la cooperación ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 2.1

Puede estar seguro de que en algún momento de hoy, va a interactuar con alguien que parece un imbécil (como todos hemos sido). La pregunta es: ¿vas a estar listo para ello?

Este ejercicio nos recuerda un chiste del escritor y ingenioso Nicolás Chamfort, del siglo XVIII, quien comentó que si "tragas un sapo todas las mañanas", te

fortalecerás contra cualquier otra cosa que pueda suceder el resto del día. ¿No sería mejor entender desde el principio, justo cuando se despierta, que otras personas a menudo se comportan de forma egoísta o ignorante (el sapo) que morderlo durante todo el día?

Pero hay una segunda parte de esto, al igual que hay una segunda mitad de la

cita de Marcus: "Nadie puede implicarme en la fealdad, ni puedo enojarme con mi pariente ni odiarlo". El objetivo de esta preparación no es escribir a todos por adelantado. Es que, tal vez, porque te has preparado para ello, podrás

actuar con paciencia, perdón y comprensión.

7 de abril

ESPERE CAMBIAR SUS OPINIONES

“Hay dos cosas que deben ser eliminadas en los seres humanos: la opinión arrogante y la desconfianza. La opinión arrogante espera que no se necesite nada más, y la desconfianza asume que bajo el torrente de circunstancias no puede haber felicidad ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.14.8

¿Con qué frecuencia comenzamos algún proyecto y sabemos exactamente cómo será? Con que frecuencia nos encontramos

¿Personas y pensamos que sabemos exactamente quiénes y qué son? ¿Y con qué frecuencia se demuestra que estas suposiciones están completamente equivocadas?

Por eso debemos luchar contra nuestros prejuicios y prejuicios: porque son una responsabilidad. Pregúntate a ti mismo: ¿Qué no he considerado? ¿Por qué es esta cosa la forma en que es? ¿Soy parte del problema aquí o de la solución? ¿Podría estar equivocado aquí? Sea doblemente cuidadoso de honrar lo que no sabe y luego compararlo con el conocimiento que realmente tiene.

Recuerde, si hay una enseñanza central en el corazón de esta filosofía, es que no somos tan inteligentes y sabios como nos gustaría pensar que somos. Si alguna vez queremos llegar a ser sabios, se trata del cuestionamiento y de la humildad, no, como a muchos les gustaría pensar, de la certeza, la desconfianza y la arrogancia.

8 de abril

EL COSTO DE ACEPTAR AYUDAS

“Cuando se trata de dinero, donde sentimos nuestro claro interés, tenemos un arte completo en el que el evaluador usa muchos medios para descubrir el valor. . . al igual que prestamos gran atención a juzgar las cosas que podrían conducirnos mal. Pero cuando se trata de nuestro propio principio, bostezamos y nos quedamos dormidos, aceptando cualquier apariencia que brille sin contar el costo ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.20.8; 11

Cuando las monedas eran mucho más rudimentarias, las personas tenían que pasar mucho tiempo probándolas para confirmar que la moneda que acababan

de recibir era genuina. La palabra griega dokimazein significa "ensayar" o Comprobar la calidad de un mineral. Los comerciantes a menudo tenían la

habilidad suficiente para probar la acuñación de monedas lanzándola contra

una superficie dura y escuchar la nota que sonaba. Sin embargo, incluso hoy, si

alguien te entregara un billete de cien dólares, podrías frotarlo entre tus dedos o sostenerlo contra la luz, solo para confirmar que no era falso.

Todo esto por una moneda imaginaria, un invento de la sociedad. El objetivo de esta metáfora es resaltar cuánto esfuerzo ponemos para asegurarnos de que el dinero sea real, mientras que aceptamos pensamientos o suposiciones que pueden cambiar la vida sin una sola pregunta. Un supuesto irónico en este sentido: que tener mucho dinero te hace rico. O eso porque mucha gente cree algo, debe ser verdad.

Realmente, deberíamos estar probando estas nociones tan vigilante como un cambio de dinero. Porque, como nos recuerda Epicteto, "la primera y más importante tarea del filósofo es probar y separar las apariencias, y no actuar sobre nada que no haya sido probado".

9 de abril

PRUEBA TUS IMPRESIONES

"Desde el principio, conviértete en un experto en decirle a cada impresión áspera: 'eres una impresión y no lo que pareces ser'. A continuación, examínalo y pruébalo según las reglas que posee, la primera y la más importante de las cuales es esta: si pertenece a las cosas que están bajo nuestro control o no a nuestro control, y si esta última, prepárese para responder: "No es nada a mi.""

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.5

En un mundo excesivamente cuantificado de políticas y procesos, algunos están retrocediendo en la otra dirección.

Los líderes audaces "confiarán en sus instintos". El gurú espiritual dirá que es importante "dejar que tu cuerpo te guíe". Una amiga que intenta ayudarnos con una decisión difícil podría preguntar: "¿Qué se siente aquí?"

Estos enfoques para la toma de decisiones contradicen los voluminosos estudios de caso en los que los instintos de las personas los han llevado a los

problemas. ¡Nuestros sentidos están equivocados todo el tiempo! Como animales sometidos a la lenta fuerza de la evolución, hemos desarrollado todo tipo de heurísticas, sesgos y respuestas emocionales que podrían haber funcionado bien en la sabana pero que son totalmente contraproducentes en el mundo de hoy.

Parte del estoicismo es cultivar la conciencia que te permite dar un paso atrás

y analizar tus propios sentidos, cuestionar su precisión y proceder solo con los positivos y constructivos. Claro, es tentador arrojar disciplina y orden al viento e ir con lo que se siente bien, pero si nuestros muchos lamentos juveniles son

una indicación, lo que se siente en este momento no siempre se sostiene bien con el tiempo. Mantén tus sentidos sospechosos. Una vez más, confía, pero siempre verifica.

10 de abril

JUICIOS CAUSAN DISTURBIO

"No son los eventos en sí los que perturban a las personas, sino solo sus juicios sobre ellos".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 5

El samurai espadachín Musashi hizo una distinción entre nuestro "ojo que percibe" y nuestro "ojo observador". El ojo observador ve lo que es. El ojo que percibe ve lo que supuestamente significan las cosas. Cual

¿Crees que nos causa más angustia?

Un evento es inanimado. Es objetivo. Simplemente es lo que es. Eso es lo que ve nuestro ojo observador.

Esto me arruinará. ¿Cómo pudo pasar esto? Ugh! Es culpa del tal y tal. Ese es nuestro ojo perceptivo en el trabajo. Traer disturbios con él y luego culparlo al evento.

11 de abril

IFYOU QUIERES APRENDER, SER HUMBLE

"Tira tus opiniones engreídas, porque es imposible que una persona comience a aprender lo que cree que ya sabe".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.17.1

De todos los estoicos, Epicteto es el más cercano a un verdadero maestro. Él tenía una escuela. Él recibió clases. De hecho, su sabiduría se transmite a nosotros a través de un estudiante que tomó muy buenas notas de clase. Uno de

Las cosas que frustraron a Epicteto sobre los estudiantes de filosofía, y han frustrado a todos los profesores universitarios desde que comenzó el tiempo, es cómo los estudiantes dicen querer que se les enseñe, pero realmente creen en secreto que ya lo saben todo.

La realidad es que todos somos culpables de pensar que lo sabemos todo, y todos aprenderíamos más si pudiéramos dejar de lado esa actitud. Por

inteligente o exitoso que seamos, siempre hay alguien más inteligente, más

exitoso y más inteligente que nosotros. Emerson lo expresó bien: "Todo hombre que conozco es mi maestro en algún momento, y en eso me entero de él".

Si quieres aprender, si quieres mejorar tu vida, buscar maestros, filósofos y grandes libros es un buen comienzo. Pero este enfoque solo será efectivo si eres humilde y estás listo para dejar de lado las opiniones que ya tienes.

12 de abril

RECHAZAR TANTALIZAR REGALOS "Atreus: ¿Quién rechazaría el diluvio de los regalos de la fortuna?

Thyestes: cualquiera que haya experimentado la facilidad con la que regresan

".

SENECA, THYESTES, 536

Thyestes es una de las obras más oscuras y perturbadoras de Séneca. Incluso

dos mil años después

Sigue siendo un clásico del género de la venganza. Sin echarlo a perder, la cita anterior proviene de la escena en la que Atreo intenta atraer a su odiado

hermano Thyestes a una trampa cruel ofreciéndole regalos tentadores y

generosos. Al principio, Thyestes declina, para completo desconcierto de su

enemigo.

Por lo general, nos sorprendemos cuando alguien rechaza un regalo caro o una

posición de honor o éxito. El general William T. Sherman rechazó enfáticamente

las ofertas para postularse a la presidencia de los Estados Unidos y dijo en

algún momento: "No aceptaré si soy nominado y no serviré si fuera elegido". Si su amigo Ulysses S. Grant hubiera hecho tal "Shermanesque". declaración (como se conocen ahora tales rechazos), Grant ciertamente habría preservado

su propio legado del giro desastroso de los acontecimientos que sufrió.

A pesar de sus dudas iniciales, Thyestes está finalmente tentado y convencido

de aceptar los "regalos de la fortuna". . . lo que resultó ser un truco que escondía una tragedia devastadora. No todas las oportunidades están llenas de

peligros, pero el juego tenía la intención de recordarnos que nuestra atracción

por lo nuevo y lo brillante puede llevarnos a serios problemas.

13 de abril

MENOS ES MÁS

"No actúes a regañadientes, egoístamente, sin la debida diligencia, o para ser

contraria. No exageres tu pensamiento con un lenguaje fino. No seas una

persona de demasiadas palabras y demasiadas acciones. . . . Sé alegre, no

queriendo ayuda externa o el alivio que otros puedan traer. A person necesita

ponerse de pie por sí solo, no ser apoyado".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 3.5

En la mayoría de las áreas de la vida, el dicho "Menos es más" es cierto. Por ejemplo, los escritores que admiramos tienden a

Ser amos de la economía y la brevedad. Lo que dejan fuera es igual de

importante, a veces más importante, que lo que dejan. Hay un poema de Philip

Levine titulado "Nunca usaría una sola palabra donde nadie haría". Y de Hamlet, el mejor de todos: el replicó de la reina Gertrudis después de un largo

y retórico discurso de Polonio: "Más materia con menos arte", le dice ella.

¡Llegar al punto! Imagina al emperador de Roma, con su audiencia cautiva y su

poder ilimitado, diciéndose que no debe ser

una persona de "demasiadas palabras y demasiadas acciones". Recuerda que

la próxima vez que te sientas indulgente o un poco lleno de ti mismo, la

próxima vez que te sientas como personas que impresionan.

14 de abril

CONVERTIRSE EN UN EXPERTO EN LO QUE IMPORTA

"Créanme, es mejor producir el balance de su propia vida que el del grano. mercado."

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 18.3 b

Las cosas en las que algunas personas logran ser expertos en: deportes de fantasía, trivialidades de celebridades, mercados de productos derivados y productos básicos, hábitos de higiene del clero en el siglo trece.

Podemos ser muy buenos con lo que nos pagan por hacer, o adeptos a un pasatiempo en el que deseamos que nos paguen por hacerlo. Sin embargo, nuestras propias vidas, hábitos y tendencias pueden ser un misterio para nosotros.

Séneca estaba escribiendo este importante recordatorio a su suegro, quien, por casualidad, estuvo a cargo del granero de Roma durante un tiempo. Pero entonces su posición fue revocada por motivos políticos. A quién le importa realmente, decía Séneca, ahora puedes enfocar esa energía en tu vida interior.

Al final de su tiempo en este planeta, ¿qué experiencia será más valiosa: su comprensión de los asuntos de la vida y la muerte, o su conocimiento de los Osos del '87? ¿Qué ayudará más a sus hijos: su percepción de la felicidad y el significado, o que siguió las últimas noticias políticas todos los días durante treinta años?

15 de abril

PAGA TUS IMPUESTOS

“Nunca me sucederá nada que reciba con pesimismo o con una mala disposición. Voy a pagar mis impuestos con gusto. Ahora, todas las cosas que causan quejas o temores son como los impuestos de la vida, cosas de las que, mi querido Lucilius, nunca debes esperar una exención o buscar un escape ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 96.2

A medida que vengas pagando tus impuestos sobre la renta, podría ser como muchas personas, quejándose de lo que tiene que ceder al gobierno. ¿El cuarenta por ciento de todo lo que hago va a estas personas? Y para

¡¿qué?!

En primer lugar, los impuestos van a muchos programas y servicios que casi con certeza dan por sentado. Segundo, ¿crees que eres tan especial? La gente se ha estado quejando de sus impuestos durante miles de años, y ahora están muertos. Superalo. En tercer lugar, este es un buen problema para tener.

Mucho mejor que, digamos, hacer tan poco que no queda nada para pagar al gobierno o vivir en una anarquía y tener que pagar por cada servicio básico en una lucha contra la naturaleza.

Pero lo que es más importante, los impuestos sobre la renta no son los únicos impuestos que paga en la vida. Ellos son sólo la forma financiera. Todo lo que hacemos tiene un peaje adjunto. Esperar alrededor es un impuesto al viajar.

Los rumores y los chismes son los impuestos que provienen de adquirir una persona pública. Los desacuerdos y la frustración ocasional son impuestos

impuestos incluso en las relaciones más felices. El robo es un impuesto sobre la abundancia y tener las cosas que otras personas quieren. El estrés y los

problemas son las tarifas que se adjuntan al éxito. Y sigue y sigue y sigue.

Hay muchas formas de impuestos en la vida. Puede discutir con ellos, puede hacer todo lo posible para evadirlos, pero en última instancia es inútil, o simplemente puede pagarlos y disfrutar de los frutos de lo que puede conservar.

16 de abril

OBSERVAR CAUSA Y EFECTO

“Preste mucha atención en la conversación a lo que se dice y a lo que se deduce de cualquier acción. En la acción, busque inmediatamente el objetivo, en palabras, escuche atentamente lo que está siendo señalado ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.4

A través del trabajo del psicólogo Albert Ellis, el estoicismo ha llegado a millones de personas a través de

lo que se conoce como terapia cognitivo-conductual (TCC). Como una forma de terapia, la TCC ayuda a los pacientes a identificar patrones destructivos en sus pensamientos y comportamiento para que puedan, con el tiempo, dirigirlos e influenciarlos en una dirección más positiva.

Por supuesto, Marco Aurelio no tenía una formación formal en psicología, pero sus palabras aquí son tan importantes como las de cualquier médico. Te está

pidiendo que te conviertas en un observador de tus propios pensamientos y las acciones que esos pensamientos provocan. ¿De dónde vienen? ¿Qué sesgos contienen? ¿Son constructivos o destructivos? ¿Causan que cometa errores o se involucre en comportamientos que luego lamentará? Busca patrones; encuentra donde causa cumple efecto.

Solo cuando se hace esto se pueden romper los patrones de comportamiento negativos; Sólo entonces se pueden hacer mejoras en la vida real.

17 de abril

NO HAY DAÑO, NO ALGO

“Elimine la opinión que tengo, y el daño también se desecha. Eliminar el daño, y el daño desaparece ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.7

Aword puede tener múltiples significados. Un uso puede ser duro y otro puede ser completamente inocente.

La misma palabra puede significar un insulto cruel o un montón de palos. De la misma manera, algo que se dice sarcásticamente difiere drásticamente de algo que fue señalado y malo.

La interpretación de un comentario o una palabra tiene una inmensa cantidad de poder. Es la diferencia entre una risa y sentimientos heridos. La diferencia entre una pelea que estalla y dos personas conectándose.

Por eso es tan importante controlar los sesgos y las lentes que aportamos a nuestras interacciones. Cuando escuchas o ves algo, ¿a qué interpretación vas? ¿Cuál es tu interpretación por defecto de las intenciones de alguien más? Si estar molesto o herido es algo que te gustaría experimentar con menos

frecuencia, entonces asegúrate de que tus interpretaciones de las palabras de

otros lo hagan posible. Elija la inferencia correcta de las acciones de alguien o de eventos externos, y es mucho más probable que tenga la respuesta

correcta.

18 de abril

LAS OPINIONES SON COMO. . .

"¿Qué es la mala suerte? Opinión. ¿Qué son el conflicto, la disputa, la culpa, la acusación, la irreverencia y la frivolidad? Todas son opiniones, y más que eso,

son opiniones que se encuentran fuera de nuestra propia elección razonada,

presentadas como si fueran buenas o malas. "Permita que una persona cambie

sus opiniones solo a lo que pertenece al campo de su propia elección, y le

garantizo que esa persona tendrá tranquilidad, sin importar lo que ocurra a su

alrededor".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.3.18b -19

Opiniones Todos tienen uno.

Piense en todas las opiniones que tenga: sobre si el clima de hoy es conveniente, sobre lo que creen los liberales y los conservadores, sobre si el

comentario de tal y tal persona es grosero o no, sobre si tiene éxito (o no), y

así sucesivamente . Estamos constantemente mirando el mundo que nos rodea

y poniendo nuestra opinión por encima de él. Y nuestra opinión a menudo está

formada por el dogma (religioso o cultural), los derechos, las expectativas y, en algunos casos, la ignorancia.

No es de extrañar que nos sintamos molestos y enojados tan a menudo! Pero

¿y si dejamos pasar estas opiniones? Intentemos eliminarlos (ekkoptein;

cortarlos o eliminarlos) de nuestras vidas para que las cosas simplemente

sean. No es bueno ni malo, no está teñido de opinión o juicio. Solo son

19 de abril

NUESTRA ESFERA DE IMPULSOS

"Epicteto dice que debemos descubrir el arte faltante del asentimiento y prestar especial atención a la esfera de nuestros impulsos: que están sujetos a reserva, al bien común y que están en proporción con el valor real".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.37

Aquí tenemos al emperador, el hombre más poderoso del mundo, que cita en su diario la sabiduría de un antiguo esclavo (y por lo que sabemos, Marcus pudo haber tenido notas directas de las conferencias de Epicteto a través de uno de sus antiguos alumnos). En última instancia, esa sabiduría consistía en rendirse y servir al bien común, en los límites de nuestro poder y en la importancia de controlar nuestros impulsos, algo que toda persona con autoridad necesita escuchar.

El poder y la impotencia rara vez entran en la misma órbita, pero cuando lo hacen pueden cambiar el mundo. Piense en la reunión con el presidente Abraham Lincoln, en correspondencia con y aprendiendo de Frederick Douglass, otro antiguo esclavo de considerable sabiduría y conocimiento.

En cualquier caso, todos esos hombres vivían de acuerdo con los principios expresados aquí: que en nuestras vidas, ya sea que estemos experimentando un gran poder o impotencia, es fundamental dejar espacio para lo que pueda suceder y mantener el bien común y el valor real de las cosas al frente. y centro. Y, sobre todo, estar dispuesto a aprender de todos y cada uno, independientemente de su posición en la vida.

20 de abril

REALGOODIS SIMPLE

“Aquí hay una manera de pensar acerca de lo que las masas consideran como cosas 'buenas'. Si empezara por poner su mente en cosas que son

indiscutiblemente buenas: sabiduría, autocontrol, justicia, valor, con esta idea preconcebida, ya no podrá escuchar la frase popular de que hay demasiadas

cosas buenas que hacer. experiencia en la vida ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.12

¿Es tan controvertido decir que hay cosas que las personas valoran (y le presionan para que lo valoren como

bien) y hay cosas que son realmente buenas? ¿O para cuestionar si la riqueza y la fama son todo lo que se creen? Como Séneca observó en una de sus obras teatrales:

“¡Ojalá los corazones de los ricos fueran abiertos para todos!

Cuan grande es el temor que la gran fortuna despierta dentro de ellos ”.

Durante siglos, las personas han asumido que la riqueza sería un remedio maravilloso para su infelicidad o sus problemas. ¿Por qué si no hubieran trabajado tan duro para ello? Pero cuando las personas realmente adquirieron el dinero y el estado que ansiaban, descubrieron que no era exactamente lo que habían esperado. Lo mismo ocurre con tantas cosas que codiciamos sin pensar realmente.

Por otro lado, el "bien" que defienden los estoicos es más simple y directo: la sabiduría, el autocontrol, la justicia y el coraje. Nadie que logre estas virtudes tranquilas experimenta el remordimiento del comprador.

21 de abril

NO DEJES TU DIAPOSITIVA DE ATENCIÓN

“Cuando dejas que tu atención se deslice un poco, no creas que volverás a controlarla cuando lo desees; en cambio, ten en cuenta que, debido al error de

hoy, todo lo que sigue será necesariamente peor. . . . ¿Es posible estar libre de error? No de ninguna manera, pero es posible ser una persona siempre estirada

para evitar el error. Porque debemos contentarnos con al menos escapar de algunos errores y nunca dejar que nuestra atención se deslice ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.12.1; 19

Winifred Gallagher, en su libro Rapt, cita a David Meyer, un científico cognitivo de la Universidad de Michigan: "Einstein no inventó la teoría de la relatividad mientras realizaba múltiples tareas en el oficina de patentes ”. Vino después, cuando realmente tuvo tiempo para

concentrarse y estudiar. La atención es importante, y en una era en la que

nuestra aplicación, sitio web, artículo, libro, tweet y publicación nuevos están luchando por recuperar su atención, su valor solo ha aumentado.

Parte de lo que Epicteto está diciendo aquí es que la atención es un hábito, y que dejar que su atención se deslice y se desplace crea malos hábitos y

permite cometer errores.

Nunca completarás todas tus tareas si te permites distraerte con cada pequeña interrupción. Su atención es uno de sus recursos más críticos. ¡No lo desperdicies!

22 de abril

LAS MARCAS DE LA PERSONA OFARACIONAL

“Estas son las características del alma racional: autoconciencia, autoexamen y autodeterminación. Recoge su propia cosecha. . . . Tiene éxito en su propio propósito. . . .”

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.1-2

Para ser racionales hoy, solo tenemos que hacer tres cosas:

Primero, debemos mirar hacia adentro.

A continuación, debemos examinarnos críticamente.

Finalmente, debemos tomar nuestras propias decisiones, sin inhibiciones por sesgos o nociones populares.

23 de abril

LA MENTE ES TODA TUYA

“Te has formado de tres partes: cuerpo, respiración y mente. De estos, los dos primeros son tuyos en la medida en que solo están a tu cargo. El tercero solo es verdaderamente tuyo ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.3

El cuerpo puede ser devastado por una enfermedad o herido o discapacitado en un accidente repentino. Puede ser encarcelado o sometido a torturas. La respiración puede cesar repentinamente porque ha llegado nuestro momento, o porque alguien nos la ha quitado. La respiración puede volverse agobiada por el esfuerzo o la enfermedad también. Pero hasta el final, nuestra mente es nuestra.

No es que las otras dos partes de la vida que menciona Marcus, nuestro cuerpo y nuestra respiración, no importan. Simplemente son menos "nuestra" que nuestra mente. No pasarías mucho tiempo arreglando una casa que alquilas, ¿verdad? Nuestra mente es nuestra, libre y clara. Vamos a asegurarnos de que lo tratamos bien.

24 de abril

USO APRODUCTIVO DE CONTENIDO.

“Justo cuando pensamos en carne u otros alimentos, pensamos que se trata de un pez muerto, un pájaro o un cerdo muerto; y también, este vino fino es solo el jugo de un racimo de uvas, esta túnica de bordes morados es solo lana de oveja teñida en un poco de sangre de un marisco; o de sexo, que es solo frotar partes privadas seguidas de una descarga espasmosa, de la misma manera que nuestras impresiones captan los eventos reales y los impregnan, por lo que los vemos como realmente son ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.13

Hay un ejercicio estoico que bien podría describirse como expresiones desdeñosas. Los estoicos usan un

El lenguaje casi cínico como una forma de dismantelar algunas de las partes más lujosas o codiciadas de la vida. La broma de Marcus sobre el sexo, ¿por qué diría algo así? Bueno, si te tomas un segundo para considerar el sexo bajo

una luz tan absurda, es menos probable que hagas algo vergonzoso o vergonzoso en su búsqueda. Es un contrapeso al sesgo natural que tenemos

hacia algo que se siente realmente bien.

Podemos aplicar esta misma forma de pensar a muchas cosas que las personas aprecian. Considere la foto provocadora de envidia que ve en las redes sociales: imagine a la persona preparándola cuidadosamente. ¿Qué pasa con esa promoción de trabajo que significa tanto? Mira las vidas de otras personas

llamadas exitosas. ¿Aún piensas que tiene poder mágico? El dinero, del cual queremos más y somos reacios a deshacernos de él, considere qué tan cubierto está en las bacterias y la suciedad. ¿Esa persona hermosa y perfecta que estás admirando desde lejos? Recuerde que si son solteros, otras personas deben haberlos dejado en algún momento. Debe haber algo mal con ellos. Este ejercicio no te convertirá en un cínico. Pero proporcionará cierta objetividad muy necesaria.

25 de abril

NO HAY NADA INCORRECTO CON SER INCORRECTO

“Si alguien puede probarme y mostrarme que pienso y que actúo por error, con gusto lo cambiaré, porque busco la verdad por la cual nadie ha sido perjudicado. El que está dañado es el que mora en el engaño y la ignorancia ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.21

Alguien una vez intentó discutir con el filósofo Cicerón citando algo que había dicho o escrito. Esta persona afirmó que Cicerón estaba diciendo una cosa ahora, pero que había creído algo diferente.

en el pasado. Su respuesta: “¡Vivo de un día para otro! Si algo me parece probable, lo digo; y así es como, a diferencia de todos los demás, sigo siendo un agente libre ”.

Nadie debería avergonzarse de cambiar de opinión, para eso sirve la mente.

"Una consistencia tonta es el duende de las mentes pequeñas", dijo Emerson,

"adorado por los pequeños estadistas, los filósofos y los divinos". Es por eso que nos esforzamos por aprender y exponernos a la sabiduría. Sería

embarazoso si no termináramos descubriendo si estábamos equivocados en el pasado.

Recuerda: eres un agente libre. Cuando alguien señala una falla legítima en tu creencia o en tus acciones, no te están criticando. Están presentando una mejor alternativa. ¡Acéptalo!

26 de abril

Las cosas suceden en el entrenamiento

“Cuando tu compañero de entrenamiento te araña o te golpea con la cabeza, no lo demuestras, ni protestas, ni lo miras con sospecha o conspirando en tu contra. Y, sin embargo, lo vigilas, no como un enemigo o con sospecha, sino con una evitación saludable. Debes actuar de esta manera con todas las cosas en la vida. Debemos dar un pase a muchas cosas con nuestros compañeros de entrenamiento. Porque, como he dicho, es posible evitar sin sospecha ni odio ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.20

Al ver cada día y cada situación como una especie de ejercicio de

entrenamiento, las apuestas de repente se vuelven mucho

inferior. La forma en que interpretas tus propios errores y los errores de otros es, de repente, mucho más generosa. Sin duda, es una actitud más resistente

que actuar como lo que está en juego en cada encuentro que pone el campeonato en la línea.

Cuando atrapes un codo o un golpe injusto hoy, sacude el dolor y recuérdate: estoy aprendiendo. Mi compañero de entrenamiento también está aprendiendo. Esto es práctica para los dos, eso es todo. Sé un poco más sobre él o ella, y por mi reacción, ellos también aprenderán un poco más sobre mí.

27 de abril

Gire hacia dentro

“Dale la vuelta y mira cómo es, cómo se vuelve cuando está viejo, enfermo o se prostituye. Qué corta es la alabanza y la alabanza, la que recuerda y la recordó. Recordado en algún rincón de estas partes, e incluso no de la misma manera por todos, ni siquiera por uno. Y toda la tierra no es más que una mera mota ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.21

El estoicismo consiste en mirar las cosas desde todos los ángulos, y ciertas situaciones son más fáciles de entender.

Desde diferentes perspectivas. En situaciones potencialmente negativas, la mirada objetiva, incluso superficial, podría ser superior. Ese punto de vista podría permitirnos ver las cosas claramente sin sumergirnos demasiado en lo que podrían representar o lo que podría haberlas causado. En otras situaciones, particularmente aquellas que involucran algo impresionante o digno de elogio, otro enfoque, como el de las expresiones de desprecio, es útil. Al examinar las situaciones desde adentro hacia afuera, podemos sentirnos menos intimidados por ellas, y es menos probable que nos dejen llevar por ellas.

Profundiza en tu miedo a la muerte o la oscuridad, ¿y qué encontrarás? Dale la vuelta a una ceremonia elegante y encontrarás ... ¿qué?

28 de abril

TE QUIERE HACER UN SERVIDOR "Tantalus: El poder más alto es—

Thyestes: No hay poder, si no deseas nada.

SENECA, TAYOS, 440

En el mundo moderno, nuestras interacciones con la tiranía son un poco más voluntarias de lo que eran en la antigüedad.

veces. Soportamos a nuestro jefe de control, aunque probablemente podríamos conseguir un trabajo diferente si quisiéramos. ¿Cambiamos cómo nos vestimos

o nos abstenemos de decir lo que realmente pensamos? Porque queremos encajar con algún grupo genial. ¿Aguantamos críticas crueles o clientes? Porque queremos su aprobación. En estos casos, su poder existe debido a nuestras necesidades. Tú cambias eso, y eres libre.

El fallecido fotógrafo de moda Bill Cunningham en ocasiones se negó a facturar revistas por su trabajo. Cuando un joven recién llegado le preguntó por qué era eso, la respuesta de Cunningham fue épica: "Si no tomas dinero, no pueden decirte qué hacer, niño".

Recuerde: tomar el dinero, quererlo, proverbialmente o literalmente, lo

convierte en un sirviente para las personas que lo tienen. La indiferencia hacia él, como lo expresó Séneca, convierte el poder más elevado en ningún poder,

al menos en lo que concierne a tu vida.

29 de abril

LAVIENDO LEJOSTE EL POLVO DE LA VIDA

"Mira las estrellas en sus cursos e imagina que corres junto a ellos. Piensa constantemente en los cambios de los elementos entre sí, porque tales pensamientos limpian el polvo de la vida terrenal".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.47

Es casi imposible mirar las estrellas y no sentir algo. Como cosmólogo Neil deGrasse.

Tyson ha explicado, el cosmos nos llena de emociones complicadas. Por un lado, sentimos una pequeñez infinitesimal en comparación con el vasto universo; por el otro, una conexión extrema con este todo más grande.

Obviamente, dado que estamos en nuestros cuerpos todos los días, es tentador pensar que eso es lo más importante del mundo. Pero contrarrestamos ese sesgo al observar la naturaleza, a cosas mucho más grandes que nosotros. Una línea de Séneca, que desde entonces se ha convertido en un proverbio, expresa bien la intuición de Marcus: *Mundus ipse est ingens deorum omnium templum* (El mundo en sí es un enorme templo de todos los dioses).

Mirar la hermosa extensión del cielo es un antídoto para la persistente mezquindad de las preocupaciones terrenales. Y es bueno y preocupante perderte en eso tan a menudo como puedas.

30 de abril

¿QUÉ ESTÁ EN MANTENER CON SU PERSONAJE?

"Así como lo que se considera racional o irracional difiere para cada persona, de la misma manera lo que es bueno o malo y útil o inútil difiere para cada persona. Por eso necesitamos educación, para que podamos aprender a ajustar nuestras nociones preconcebidas de lo racional e irracional en armonía con la naturaleza. Al resolver esto, no solo confiamos en nuestra estimación del valor

de las cosas externas, sino que también aplicamos la regla de lo que está en consonancia con el carácter de uno ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.5-7

Es fácil quedar envuelto en nuestras propias opiniones de las cosas. Es como si nos estuviéramos adhiriendo a scripts invisibles.

—Siguiendo instrucciones o patrones que ni siquiera entendemos. Cuanto más cuestione estos guiones y cuanto más los someta a la prueba rigurosa de su educación, más será su propia brújula. Tendrás convicciones y pensamientos que son tuyos y que no pertenecen a nadie más.

El carácter es una defensa poderosa en un mundo al que le encantaría poder seducirte, comprarte, tentarte y cambiarte. Si sabe lo que cree y por qué lo

cree, evitará las relaciones venenosas, los trabajos tóxicos, los amigos de buen clima y cualquier número de males que afligen a las personas que no han

pensado en sus preocupaciones más profundas. Esa es tu educación. Por eso haces este trabajo.

MAYO

BUENA ACCION

1 de mayo

HAZ CARACTERES TU EXPOSICION MAS ALTA

"Porque la filosofía no consiste en mostrarse al exterior, sino en prestar atención a lo que se necesita y tenerlo en cuenta".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 16.75.15-16

El monje se viste con sus túnicas. Apriest se pone el cuello. Abanker lleva un traje caro y

lleva un maletín. AStoic no tiene uniforme y no se parece a ningún estereotipo.

No son identificables por la mirada o por la vista o por el sonido.

¿La única forma de reconocerlos? Por su carácter.

2 de Mayo

SEA LA PERSONA QUE QUIERES SER

"Primero, dígame a usted mismo qué tipo de persona quiere ser, luego haga lo que tiene que hacer. Porque en casi todas las actividades vemos que este es el caso. Los que buscan deportes primero eligen el deporte que quieren y luego hacen ese trabajo".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.23.1-2 a

Es muy poco probable que un arquero alcance un objetivo al que no apuntó. Lo

mismo vale para ti, sea cual sea tu objetivo. Es seguro que perderás el objetivo si no te molestas en retroceder y disparar. Nuestras percepciones

y los principios nos guían en la selección de lo que queremos, pero en última instancia, nuestras acciones determinan si llegamos allí o no.

Entonces, sí, pase un tiempo, real, tiempo ininterrumpido, pensando en lo que es importante para usted, cuáles son sus prioridades. Luego, trabaja hacia eso

y abandona a todos los demás. No es suficiente desear y esperar. Uno debe actuar, y actuar correctamente.

3 de mayo

MOSTRAR, NO DECIR, LO QUE SABES

"Aquellos que reciben las teorías simples de inmediato quieren arrojarlas, ya que un malestar estomacal hace su comida. Primero digiere tus teorías y no las lanzarás. De lo contrario, serán crudos, mimados y no nutritivos. Después de haberlos digerido, muéstranos los cambios en sus elecciones razonadas, al igual que los hombros de los gimnastas muestran su dieta y entrenamiento, y el arte de los artesanos muestran lo que han aprendido".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.21.1-3

Muchos de los aforismos estoicos son fáciles de recordar e incluso suenan inteligentes cuando se citan. Pero de eso no se trata realmente la filosofía. El objetivo es convertir estas palabras en obras. Como Musonius Rufus

En otras palabras, la justificación de la filosofía es cuando "uno reúne la enseñanza del sonido con una buena conducta". Hoy, o en cualquier momento,

cuando te descubras con ganas de abandonar de manera condescendiente algo de conocimiento que tienes, tómallo y pregunta: ¿sería mejor decir palabras? ¿O dejar que mis acciones y elecciones ilustren ese conocimiento para mí?

4 de mayo

Lo que es realmente impresionante

"¿Cuánto mejor es ser conocido por hacer el bien por muchos que por vivir extravagantemente? ¿Cuánto más digno que gastar en palos y piedras es gastarlo en la gente?

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 19.91.26-28

Piensa en todo lo que sabes sobre los estilos de vida de los ricos y famosos. Ese tal y tal compró una casa para tantos millones. Ese tal y tal viaja con su propio barbero. Que tal y tal posee una mascota tigre o un elefante.

El mismo chisme y notoriedad eran populares en la época romana. Ciertos romanos eran conocidos por los miles de sestercios que gastaban en sus estanques koi. Otros eran conocidos por las fiestas orgiásticas y las fiestas suntuosas. Las obras de poetas romanos como Juvenal y Martial abundan en chismes sobre estos tipos.

Los que tienen una riqueza notable ganan y finalmente obtienen lo que quieren del gasto: su reputación. ¡Pero qué vacío! ¿Es realmente tan impresionante gastar, gastar, gastar? Dados los fondos, ¿quién no podría hacer eso?

Marco Aurelio vendió valientemente algunos de los muebles imperiales para pagar las deudas de guerra. Más recientemente, José Mujica, el ex presidente de Uruguay, se destacó por dar el 90 por ciento de su salario presidencial a la caridad y conducir un auto de veinticinco años. ¿Quién puede hacer cosas así? No todo el mundo. Entonces, ¿quién es el más impresionante?

5 de mayo

Tu eres el proyecto

"La materia prima para el trabajo de una persona buena y excelente es su propia razón, el cuerpo es el del médico y el entrenador físico, y la granja del agricultor".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.3.1

Los profesionales no tienen que justificar pasar tiempo entrenando o practicando su trabajo. Es lo que hacen,

y la práctica es cómo se vuelven buenos en eso. Las materias primas varían de una carrera a otra, al igual que las ubicaciones y la duración varían según la

persona y la profesión. Pero la única constante es el trabajo de esos materiales, las mejoras graduales y la competencia.

De acuerdo con los estoicos, su mente es el activo con el que más se debe trabajar y entender mejor.

6 de mayo

LA JUSTICIA ES HERMOSA

"Entonces, ¿qué hace un hermoso ser humano? ¿No es la presencia de la excelencia humana? Joven amigo, si deseas ser hermoso, trabaja diligentemente en la excelencia humana. ¿Y qué es eso? Observa a los que alabas sin prejuicios. ¿El justo o el injusto? El justo. ¿El temperamento parejo o el indisciplinado? El temperamento parejo. ¿El autocontrol o el incontrolado? El autocontrol. Al convertirte en ese tipo de persona, te volverás hermoso, pero en la medida en que ignores estas cualidades, serás feo, incluso si utilizas todos los trucos del libro para parecer hermoso ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.1.6b -9

Las nociones contemporáneas de belleza son ridículas. Nuestros estándares para lo que es atractivo son increíblemente

Estoico, en el sentido de que valoramos y ensalzamos las cosas sobre las que casi no tienen control: pómulos altos, complexión, altura, ojos penetrantes.

¿Es realmente hermoso ganar la lotería genética? ¿O debería la belleza depender de las elecciones, acciones y atributos que desarrollamos? Una quilla uniforme, un sentido de la justicia, un compromiso con el deber. Estos son rasgos hermosos, y van mucho más allá de las apariencias.

Hoy, puedes elegir estar sin prejuicios, actuar con justicia, mantener la calma, controlarte a ti mismo, incluso cuando eso signifique dedicación y sacrificio. Si eso no es bello, ¿qué es?

7 de mayo

Cómo tener un buen día

"Dios estableció esta ley, diciendo: si quieres algo bueno, obténlo de ti mismo".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.29.4

Aquí es cómo garantizar que tengas un buen día: haz cosas buenas.

Cualquier otra fuente de alegría está fuera de tu control o no es renovable.

Pero este es todo tú, todo el tiempo, e interminable. Es la última forma de autosuficiencia.

8 de mayo

¿BIEN Y MAL? Mira tus opciones

"¿Dónde está el bien? En nuestras elecciones razonadas. ¿Dónde está el mal?

En nuestras elecciones razonadas. ¿Dónde está eso que no es ni bueno ni malo? En las cosas fuera de nuestra propia elección razonada ".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.16.1

Hoy en día, a medida que suceden las cosas y te encuentras preguntándote qué significan todas, como te encuentras

contemplando diversas decisiones, recuerde: lo correcto a hacer siempre

proviene de nuestra elección razonada. No si algo es recompensado. No si algo

tendrá éxito, sino si es la elección correcta.

El dictamen de Epicteto nos ayuda a superar todo esto con claridad y confianza. ¿Es algo bueno o malo? esto esta bien o mal?

Ignora todo lo demás. Enfócate solo en tus elecciones.

9 de mayo

CARPE DIEM

“Por lo tanto, salgamos de todo corazón, dejemos de lado nuestras muchas distracciones y nos esforcemos en este único propósito, antes de que nos demos cuenta demasiado tarde del rápido e imparable vuelo del tiempo y nos quedemos atrás. A medida que surja cada día, dale la bienvenida como el mejor día de todos, y haz que sea tu propia posesión. Debemos aprovechar lo que huye”.

SENECA, LETRAS MORALES, 108.27b - 28 a

Solo tendrás una oportunidad hoy. Tienes solo veinticuatro horas para tomarlo. Y luego se va y se pierde para siempre. ¿Habitarás plenamente todo el día de hoy? ¿Llamarás, "Tengo esto", y harás tu mejor para ser tu mejor?

¿Qué vas a lograr hacer hoy antes de que se resbale de tus dedos y se convierta en el pasado? Cuando alguien te pregunta qué hiciste ayer, ¿realmente quieres que la respuesta sea "nada"?

10 de mayo

NO SE INSPIRE, SE INSPIRACIONAL

"También produzcamos nuestro propio acto audaz, y unámonos a las filas de los más emulados".

SENECA, LETRAS MORALES, 98.13 b

Era común en la época griega y romana, tal como lo es ahora, que los políticos complacieran a su audiencia.

Ellos prodigarían elogios efusivos a la multitud, en su país, en inspirar victorias militares del pasado. ¿Cuántas veces has escuchado a un candidato político

decir: “Este es el país más grande en la historia del mundo”? Como señaló el orador Demóstenes, con gusto nos sentaremos durante horas para escuchar a un orador que se encuentra frente a un monumento famoso o sagrado, "alabando a nuestros ancestros, describiendo sus hazañas y enumerando sus trofeos".

¿Pero qué logra esta adulación? Nada. Peor aún, la admiración de los elogios brillantes nos distrae de su verdadero propósito. Además, como explica Demóstenes, traiciona a los ancestros que nos inspiran. Concluyó su discurso ante el pueblo ateniense con palabras de que Séneca se haría eco más tarde y

aún resuena siglos más tarde. "Reflexiona, entonces", dijo, "que tus antepasados preparen esos trofeos, no que puedas contemplarlos con

asombro, sino que también puedas imitar las virtudes de los hombres que los crean".

Lo mismo ocurre con las citas de este libro y con otras palabras inspiradoras que pueda escuchar. No los admires. Usalos, usalos a ellos. Sigue su ejemplo.

11 de mayo

La culpa es peor que la cárcel

"La mayor parte de la paz mental no está haciendo nada mal. Los que carecen de autocontrol viven vidas desorientadas y perturbadas".

SENECA, LETRAS MORALES, 105.7

Considere a los fugitivos que voluntariamente se entregan después de años en

la carrera. ¿Por qué harían eso? Eran libres, un paso por delante de la ley, ¡pero se dieron por vencidos! Porque la culpa y el estrés de

la vida de los fugitivos con el tiempo empeora más que la posibilidad de perder la libertad; de hecho, era su propio tipo de prisión.

Es la misma razón por la que, como un niño, es posible que haya confesado una mentira a padres completamente desprevenidos. Es la razón por la cual un compañero puede admitir voluntariamente una infidelidad aplastante, aunque el otro no tenga idea. "¿Por qué me estás diciendo esto?!" Grita la traición

mientras ella sale por la puerta. "¿Porque las cosas han ido muy bien y no pude soportarlo más!"

Hay enormes costos por hacer el mal, no solo para la sociedad, sino también para el perpetrador. Mire las vidas de la mayoría de las personas que rechazan la ética y la disciplina, y el caos y la miseria que a menudo le siguen. Este castigo es casi siempre tan malo o peor que lo que la sociedad pida.

Esta es la razón por la cual tantos delincuentes menores confiesan o se rinden voluntariamente. No siempre se apegan a eso, pero en el momento más bajo, finalmente se dan cuenta: esta no es una manera de vivir. Quieren la tranquilidad que viene con hacer lo correcto. Y tu también.

12 de mayo

LA KINDNESS ES SIEMPRE LA RESPUESTA CORRECTA

"La amabilidad es invencible, pero solo cuando es sincera, sin hipocresía ni falsificación. Porque, ¿qué puede hacer incluso la persona más maliciosa si sigues mostrando amabilidad y, si tienes la oportunidad, indicas con delicadeza dónde se equivocaron, justo cuando intentan lastimarte?"

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.18.5.9 a

¿Qué pasaría si la próxima vez que lo trataran mal, no se limitara a luchar contra sí mismo? ¿Y si respondiera con una amabilidad absoluta? ¿Y si pudieras "amar a tus enemigos, hacer el bien"?

a los que te odian? ¿Qué tipo de efecto crees que tendría?

La Biblia dice que cuando puedes hacer algo agradable y cuidar a un enemigo odioso, es como "amontonar carbones encendidos en su cabeza". La reacción esperada al odio es más odio. Cuando alguien dice algo puntual o malo en el

día de hoy, esperan que usted responda con amabilidad, no con amabilidad.

Cuando eso no sucede, se avergüenzan. Es un shock para su sistema, los hace a ti y a ti mejor. La mayoría de la rudeza, la maldad y la crueldad son una máscara para la debilidad profunda. La amabilidad en estas situaciones solo es posible para personas de gran fortaleza. Tienes esa fuerza. Utilízalo

13 de mayo

ALIMENTANDO EL HABIT BONFIRE

“Cada hábito y capacidad se confirma y crece en sus acciones correspondientes, caminar caminando y correr corriendo. . . por lo tanto, si quieres hacer algo, hazlo como un hábito, si no quieres hacer eso, no lo hagas, pero haz un hábito de otra cosa. El mismo principio funciona en nuestro estado mental. "Cuando te enojas, no solo has experimentado ese mal, sino que también has reforzado un mal hábito, agregando combustible al fuego".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.1-5

"Somos lo que hacemos repetidamente", dijo Aristóteles, "por lo tanto, la excelencia no es un acto sino un hábito". Los estoicos se suman a eso de que somos un producto de nuestros pensamientos ("Tales como son sus habituales

pensamientos, tal será también el carácter de tu mente ", dijo Marco Aurelio.

Piense en sus actividades de la última semana, así como lo que ha planeado para hoy y la semana que sigue. La persona que te gustaría ser, o la persona con la que te ves a ti mismo como, ¿qué tan estrechamente se corresponden tus acciones con ellas? ¿Qué fuego estás alimentando? ¿En qué persona te estás convirtiendo?

14 de mayo

NUESTRO BIENESTAR ESTÁ EN NUESTRAS ACCIONES

“Los obsesionados con la gloria conceden su bienestar a los demás, los que aman el placer lo vinculan con los sentimientos, pero el que tiene un verdadero entendimiento lo busca solo en sus propias acciones. . . . Piensa en el carácter de las personas que uno desea complacer, las posesiones que uno quiere obtener y las tácticas que uno emplea para tales fines. Cuán rápido el tiempo borra esas cosas, y cuántos serán borrados ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6:51, 59

Si su felicidad depende de lograr ciertos objetivos, ¿qué sucede si el destino interviene? Y si

estas desairado? ¿Si los eventos externos interrumpen? ¿Qué pasa si logras todo pero descubres que nadie está impresionado? Ese es el problema con dejar que tu felicidad sea determinada por cosas que no puedes controlar. Es un riesgo insano.

Si un actor se enfoca en la recepción pública de un proyecto, ya sea que a los críticos les guste o sea un éxito, estarán constantemente decepcionados y heridos. Pero si aman su desempeño, y ponen todo lo que tienen para hacer lo mejor de lo que son capaces, siempre encontrarán satisfacción en su trabajo. Al igual que ellos, deberíamos disfrutar de nuestras acciones, al tomar las acciones correctas, en lugar de los resultados que se obtienen de ellas.

Nuestra ambición no debería ser ganar, entonces, sino jugar con todo nuestro esfuerzo. Nuestra intención no es ser agradecido o reconocido, sino ayudar y

hacer lo que consideramos correcto. Nuestro enfoque no está en lo que nos sucede, sino en cómo respondemos. En esto, siempre encontraremos contento y resiliencia.

15 de mayo

Cuenta sus bendiciones

“No pongas tu mente en cosas que no posees como si fueran tuyas, cuenta las bendiciones que realmente posees y piensa cuánto las desearías si no fueran ya tuyas. Pero obsérvese que no valora estas cosas hasta el punto de estar preocupado si las pierde. ”

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.27

Regularmente codiciamos lo que otras personas tienen. Intentamos desesperadamente mantener el ritmo de los Joneses, mientras que los Joneses son miserables tratando de mantenerse al día con nosotros.

Sería gracioso si no fuera tan triste. Así que hoy, deja de tratar de obtener lo que otras personas tienen. Lucha contra tus ganas de juntarte y atesorar. Esa

no es la manera correcta de vivir y actuar. Aprecia y aprovecha lo que ya tienes, y deja que esa actitud guíe tus acciones.

16 de mayo

El método de la cadena

“Si no deseas ser una cabeza caliente, no alimentes tu hábito. Intente como primer paso mantener la calma y contar los días en que no se ha enojado. Solía estar enojado todos los días, ahora día por medio, luego cada tercero o

cuarto. . . Si llegas a los 30 días, ¡gracias a Dios! Porque el hábito es primero debilitado y luego borrado. Cuando pueda decir 'No perdí la paciencia hoy, ni al día siguiente, ni durante tres o cuatro meses, sino que me mantuve fríamente

bajo la provocación', sabrás que estás en mejor estado de salud ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.18.11b -14

El comediante Jerry Seinfeld le dio un consejo a un joven cómico llamado Brad Isaac sobre cómo

Escribe y crea material. Mantén un calendario, le dijo, y cada día que escribes chistes, escribe una X. Muy pronto, te pondrás en marcha una cadena, y entonces tu trabajo es simplemente no romper la cadena. El éxito se convierte en una cuestión de impulso. Una vez que tienes un poco, es más fácil mantenerlo en marcha.

Mientras que Seinfeld usó el método de la cadena para crear un hábito positivo, Epicteto decía que también se puede usar para eliminar uno negativo.

No es tan diferente a tomar la sobriedad "un día a la vez". Comience con un día haciendo lo que sea, ya sea controlando su temperamento o sus ojos errantes

o su dilación. Luego haz lo mismo al día siguiente y al día siguiente. Construye una cadena y luego trabaja para no romperla. No arruines tu racha.

17 de mayo

EL STOIC ES EL PROGRESO DE LOS WORKIN

"Muéstrame a alguien enfermo y feliz, en peligro y feliz, moribundo y feliz, exiliado y feliz, deshonorado y feliz. ¡Muéstrame! Por Dios, cuanto me gustaría ver un estoico. Pero como no puedes mostrarme a alguien que esté perfectamente formado, al menos muéstrame a alguien que se forme así, inclinado de esta manera. . . . ¡Muéstrame!"

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.19.24-25a, 28

En lugar de ver la filosofía como un fin al que uno aspira, véalo como algo que se aplica. No

ocasionalmente, pero en el transcurso de una vida, progresando progresivamente en el camino. Ejecución sostenida, no epifanías sin forma. A Epicteto le encantaba sacar a sus estudiantes de su satisfacción satisfecha con su propio progreso. Quería recordarles, y ahora a usted, el trabajo constante y el entrenamiento serio que se necesita todos los días para poder llegar a esa forma perfecta.

Es importante que recordemos en nuestro propio viaje hacia la superación personal: uno nunca llega. El sabio, el estoico perfecto que se comporta perfectamente en cada situación, es un ideal, no un fin.

18 de mayo

CÓMO HACER ALGO ES CÓMO LO HACE TODO

"Preste atención a lo que está frente a usted: el principio, la tarea o lo que se está representando".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.22

Es divertido pensar en el futuro. Es fácil rumiar sobre el pasado. Es más difícil poner esa energía en lo que tenemos frente a nosotros en este momento, especialmente si es algo que no queremos hacer. Pensamos: esto es solo un trabajo; no es quien soy. No importa. Pero sí importa. Quién sabe, podría ser la última cosa que hagas. Aquí yace Dave, enterrado vivo bajo una montaña de asuntos pendientes.

Hay un viejo dicho: "Cómo haces cualquier cosa es cómo haces todo". Es cierto. Cómo manejas hoy es cómo manejarás cada día. Cómo manejas este

minuto es cómo manejarás cada minuto.

19 de mayo

APRENDER, PRACTICAR, ENTRENAR

"Es por eso que los filósofos nos advierten que no estemos satisfechos con el mero aprendizaje, sino que añadamos práctica y luego entrenamiento. "A medida que pasa el tiempo, olvidamos lo que aprendimos y terminamos

haciendo lo opuesto, y mantenemos opiniones contrarias a lo que deberíamos".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.9.13-14

Muy pocas personas pueden simplemente ver un video instructivo o escuchar algo explicado y luego saber,

Hacia atrás y hacia adelante, cómo hacerlo. La mayoría de nosotros tenemos que hacer algo varias veces para aprender de verdad. Una de las

características distintivas de las artes marciales, el entrenamiento militar y el entrenamiento atlético de casi cualquier tipo son las horas y horas y horas de

práctica monótona. Un atleta en el nivel más alto entrenará durante años para realizar movimientos que pueden durar unos segundos o menos. El ejercicio de dos minutos, cómo escapar de un estrangulador, el saltador perfecto.

Simplemente saber no es suficiente. Debe ser absorbido por los músculos y el cuerpo. Debe convertirse en parte de nosotros. O corremos el riesgo de perderlo en el segundo que experimentamos estrés o dificultad.

Es verdad también con los principios filosóficos. No puedes escuchar algo una vez y esperar confiar en él cuando el mundo se derrumba a nuestro alrededor.

Recuerda, Marco Aurelio no estaba escribiendo sus meditaciones para otras personas. Estaba meditando activamente por sí mismo. Incluso como un hombre exitoso, sabio y experimentado, fue hasta los últimos días de su vida practicando y entrenándose para hacer lo correcto. Como un cinturón negro, todavía se presentaba al dojo todos los días para rodar; Al igual que un atleta profesional, aún se presentaba a practicar cada semana, aunque probablemente otros pensaban que era innecesario.

20 de mayo

CALIDAD SOBRE CANTIDAD

“¿Cuál es el punto de tener innumerables libros y bibliotecas, cuyos títulos difícilmente pueden leerse en toda una vida? El aprendiz no es enseñado, sino que está agobiado por el gran volumen, y es mejor plantar las semillas de algunos autores que estar esparcidos por muchos ”.

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 9.4

No hay premio por haber leído la mayoría de los libros antes de morir. Incluso si fueras el más dedicado lector en el mundo, un libro por día, incluso, su colección probablemente nunca sería más grande que una pequeña biblioteca. Ni siquiera se acercará a igualar lo que está almacenado en los servidores de Google Books o mantenerse al día con los cientos de miles de nuevos títulos publicados en Amazon cada año. ¿Qué pasaría si, en lo que respecta a su lectura y aprendizaje, priorizara la calidad sobre la cantidad? ¿Qué pasa si lees los pocos grandes libros en profundidad en lugar de hojear brevemente todos los libros nuevos? Sus estantes podrían estar más vacíos, pero su cerebro y su vida estarían más llenos.

21 de mayo

¿QUÉ TIPO DE CAJERO ES USTED?

Pero ¿qué es la filosofía? ¿No significa simplemente prepararnos para lo que pueda venir? ¿No entiendes que realmente equivale a decir que si me preparara para soportar, entonces dejaré que suceda algo que sucederá? De lo contrario, sería como si el boxeador saliera del ring porque recibió algunos golpes. En realidad, puedes dejar el ring de boxeo sin consecuencias, pero ¿qué ventaja obtendrías de abandonar la búsqueda de la sabiduría? Entonces, ¿qué debemos decir cada uno de nosotros a cada prueba que enfrentamos? ¡Para esto he entrenado, para esto mi disciplina!

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.10.6-7

A los estoicos les encantaba usar las metáforas del boxeo y la lucha libre como lo hacemos con el béisbol y el fútbol.

analogías de hoy Probablemente esto se deba a que el deporte del pankration,

literalmente, "toda fuerza", pero una forma más pura de artes marciales mixtas que la que se ve hoy en día en la UFC era parte integral de la niñez y la

condición de hombre en Grecia y Roma. (De hecho, un análisis reciente ha

encontrado casos de "oreja de coliflor", una lesión común en las estatuas griegas). Los estoicos se refieren a pelear porque es lo que sabían.

Séneca escribe que la prosperidad no maltratada es débil y fácil de derrotar en

el cuadrilátero, pero "un hombre que ha estado en constante contienda con las desgracias adquiere una piel callosa por el sufrimiento". Este hombre, dice, lucha todo el camino hasta el suelo y nunca se rinde.

Eso es lo que significa Epicteto también. ¿Qué tipo de boxeador eres si te vas porque te golpean? Esa es la naturaleza del deporte! ¿Eso te va a impedir continuar?

22 de mayo

HOY ES EL DÍA

"Tienes lo que te mereces. En lugar de ser una buena persona hoy, eliges convertirte en una mañana ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.22

"No me quejo de la falta de tiempo. . . lo poco que tengo irá lo suficientemente lejos. Hoy, este día, lograremos lo que ningún mañana no hablará. Asediaré a

los dioses y sacudiré al mundo ".

—SECA, MEDEA, 423-425

Casi siempre sabemos lo que es lo correcto. Sabemos que no debemos molestarnos, que no debemos

Tomar esto personalmente, que deberíamos caminar a la tienda de alimentos saludables en lugar de pasar por el drive-through, que debemos sentarnos y enfocarnos durante una hora. La parte más difícil es decidir hacerlo en un momento dado.

¿Qué nos detiene? El autor Steven Pressfield llama a esta fuerza La Resistencia.

Como lo puso en La guerra del arte, "No nos decimos a nosotros mismos: 'Nunca voy a escribir mi sinfonía'. En cambio decimos: 'Voy a escribir mi sinfonía; Mañana voy a empezar '".

Hoy, no mañana, es el día en que podemos empezar a ser buenos.

23 de mayo

MUESTRAME COMO VIVIR

"Muéstrame que la buena vida no consiste en su duración, sino en su uso, y que es posible, no, completamente común, que una persona que ha tenido una

vida larga haya vivido demasiado poco".

SENECA, CARTAS MORALES, 49.10 b

No hay necesidad de mostrar a Séneca. Muéstrate. Que no importa cuántos años estés en última instancia.

dado, se puede decir con claridad y seriedad que su vida ha sido larga y plena.

Todos conocemos a alguien así, alguien que perdimos demasiado pronto, pero incluso ahora pensamos: si pudiera hacer la mitad de lo que hicieron, considero que mi vida está bien vivida.

La mejor manera de llegar es enfocándose en lo que hay aquí ahora, en la tarea que tiene a mano, grande o pequeña. Como él dice, al verternos plena e intencionalmente en el presente, "se suaviza el paso del vuelo precipitado del tiempo".

24 de mayo

HACIENDO TU PROPIA FORTUNA

“Usted dice, la buena fortuna solía encontrarse con usted en cada esquina.

Pero la persona afortunada es la que se da una buena fortuna. Y las buenas fortunas son un alma bien afinada, buenos impulsos y buenas acciones ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.36

¿Cuál es la noción más productiva de buena suerte? Uno que está definido por factores totalmente aleatorios fuera de su control, o una cuestión de

probabilidad que puede aumentarse, aunque no garantizarse, mediante

¿Las decisiones correctas y la preparación correcta? Obviamente, este último.

Esta es la razón por la cual las personas exitosas pero misteriosamente

“afortunadas” parecen gravitar hacia ella.

De acuerdo con el maravilloso sitio de Quote Investigator, las versiones de esta idea se remontan al menos al siglo XVI en el proverbio "La diligencia es la madre de la buena suerte". En la década de 1920, Coleman Cox dio un giro

moderno al decir: Ama gran creyente en la suerte. Cuanto más trabajo, más me parece que tengo ". (Ese dicho se ha atribuido incorrectamente a Thomas

Jefferson, quien no dijo nada de eso). Hoy decimos: " La suerte es donde el

trabajo duro se encuentra con la oportunidad ". O es típicamente volteado?

Hoy, puedes esperar que la buena fortuna y la buena suerte aparezcan

mágicamente en tu camino. O puede prepararse para tener suerte

enfocándose en hacer lo correcto en el momento adecuado e, irónicamente,

hacer que la suerte sea casi innecesaria en el proceso.

25 de mayo

Donde encontrar la alegría

“La alegría para los seres humanos reside en el trabajo humano adecuado. Y el

trabajo humano adecuado consiste en: actos de bondad hacia otros seres

humanos, desprecio por los movimientos de los sentidos, identificación de

impresiones confiables y contemplación del orden natural y todo lo que sucede

para mantenerlo ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.26

Cuando se entrena a los adiestradores de perros para trabajar con un perro

disfuncional o infeliz, generalmente comienzan con una pregunta: "¿Lo tomas para pasear?" Preguntan porque los perros fueron criados para hacer ciertas tareas:

para trabajar, y cuando se les priva de esta parte esencial de su naturaleza,

sufren y actúan. Esto es cierto, no importa cuán mimados y agradables puedan

ser sus vidas.

Lo mismo es cierto para los humanos. Cuando escuchas que los estoicos dejan

de lado ciertas emociones o lujos materiales, no es porque no los disfruten. No

es porque la vida estoica sea una falta de felicidad o diversión. Los estoicos simplemente pretenden ayudarnos a encontrar nuestra esencia: experimentar la alegría de nuestro trabajo humano adecuado.

26 de mayo

Deteniendo lo que la gente piensa

“Me sorprende constantemente la facilidad con que nos amamos a nosotros mismos por encima de todos los demás, sin embargo, damos más valor a las opiniones de los demás que a nuestra propia estimación del yo. . . . ¡Cuánta credibilidad le damos a las opiniones que nuestros compañeros tienen de nosotros y cuán poco entendemos!

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.4

Qué tan rápido podemos ignorar nuestros propios sentimientos acerca de algo y adoptar los de alguien más. Nosotros pensamos una camisa se ve bien en la tienda, pero la verá con vergüenza y desprecio si nuestro cónyuge o un compañero de trabajo hace un comentario imprevisto. Podemos ser inmensamente felices con nuestras propias vidas, hasta que descubramos que alguien que ni siquiera nos gusta tiene más. O peor y más precariamente, no nos sentimos bien con nuestros logros o talentos hasta que un tercero los valide.

Como la mayoría de los ejercicios estoicos, este intenta enseñarnos que, aunque controlamos nuestras propias opiniones, no controlamos lo que piensan

los demás, y mucho menos sobre nosotros. Por esta razón, ponernos a merced de esas opiniones y tratar de obtener la aprobación de los demás es una tarea peligrosa.

No pases mucho tiempo pensando en lo que piensan los demás. Piensa en lo que piensas. Piense en cambio en los resultados, en el impacto, en si es lo correcto o no.

27 de mayo

SUEVA LAS PEQUEÑAS COSAS

"El bienestar se realiza mediante pequeños pasos, pero en verdad no es una cosa pequeña".

—ZENO, CITADO EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 7.1.26

El famoso biógrafo Diogenes Laertius atribuye esta cita a Zeno, pero admite que podría haberlo hecho.

También ha sido dicho por Sócrates, lo que significa que puede ser una cita de una cita de una cita. pero, realmente importa? La verdad es verdad

En este caso, la verdad es una que conocemos bien: las pequeñas cosas se

suman. Alguien es una buena persona no porque digan que lo son, sino porque toman buenas acciones. Uno no se pone en acción mágicamente, es una cuestión de muchas elecciones individuales. Se trata de levantarse en el momento adecuado, hacer su cama, resistir los atajos, invertir en usted mismo, hacer su trabajo. Y no se equivoque: mientras que la acción individual es pequeña, su impacto acumulativo no lo es.

Piense en todas las pequeñas opciones que se lanzarán frente a usted hoy. ¿Sabes cuál es el camino correcto y cuál es el camino fácil? Elija el camino correcto y observe cómo todas estas pequeñas cosas se suman hacia la transformación.

28 de mayo

LAS PRIMERAS DOS COSAS ANTES DE ACTUAR

“Lo primero que debes hacer, no te pongas nervioso. Porque todo sucede de acuerdo con la naturaleza de todas las cosas, y en poco tiempo no serás nadie y no estarás en ninguna parte, como lo son ahora los grandes emperadores Adriano y Augusto. Lo siguiente que debe hacer es considerar cuidadosamente la tarea en cuestión por lo que es, al tiempo que recuerda que su propósito es ser un buen ser humano. Diríjase directamente a hacer lo que la naturaleza requiere de usted, y hable como lo considere más justo y apropiado: con amabilidad, modestia y sinceridad ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.5

Imagina, por un segundo, cómo debió haber sido la vida de Marco como emperador. Él presidiría

el Senado. Dirigiría a las tropas en la batalla, dirigiría la gran estrategia del ejército como su más alto comandante. También escucharía apelaciones de

ciudadanos, abogados, gobiernos extranjeros. En otras palabras, como la mayoría de las personas en el poder, se le pidió que tomara decisiones: todo el día, todos los días, decisión tras decisión.

Su fórmula para la toma de decisiones es un método probado en la batalla para actuar y actuar correctamente, literalmente. Es por eso que debemos tratar de usarlo nosotros mismos.

Primero, no se enoje, ya que eso influirá negativamente en su decisión y la hará más difícil de lo que debe ser.

Segundo, recuerda el propósito y los principios que más valoras. Ejecutar acciones potenciales a través de este filtro eliminará las malas elecciones y resaltarán las correctas.

No te enojas Hacer lo correcto. Eso es.

29 de mayo TERAPIA DE TRABAJO

"El trabajo nutre las mentes nobles".

SENECA, CARTAS MORALES, 31,5.

¿Sabes esa sensación que tienes cuando no has estado en el gimnasio en unos días? Abit doughy. Irritable. Claustrofobo. Incierto. Otros tienen una sensación similar cuando han estado de vacaciones por demasiado tiempo o justo después de su primera jubilación. La mente y el cuerpo están ahí para ser utilizados: comienzan a girar sobre sí mismos cuando no tienen un final productivo.

Es triste pensar que este tipo de frustración es una realidad cotidiana para mucha gente. Dejan gran parte de su potencial sin cumplir porque tienen trabajos en los que realmente no hacen mucho o porque tienen demasiado tiempo en sus manos. Peor aún es cuando intentamos alejar estos sentimientos comprando cosas, saliendo, peleando, creando dramas, complaciéndonos con las calorías vacías de la existencia en lugar de encontrar el verdadero alimento. La solución es simple y, afortunadamente, siempre a mano. Sal y trabaja.

30 de mayo

¿TRABAJANDO DURO O APENAS TRABAJANDO?

"No puedo llamar a una persona un trabajador duro solo porque escucho que leen y escriben, incluso si trabajan en ello toda la noche. Hasta que no sepa para qué trabaja una persona, no puedo considerarla laboriosa. . . . Puedo si el fin por el que trabajan es su propio principio rector, que sea y permanezca en constante armonía con la Naturaleza".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.4.41; 43

¿Cuáles son las posibilidades de que la persona más ocupada que conoces sea la más productiva? Solemos asociar la actividad con la bondad y creemos que pasar muchas horas en el trabajo debería ser recompensado

En su lugar, evalúe lo que está haciendo, por qué lo está haciendo y hacia dónde lo llevará. Si no tiene una buena respuesta, entonces pare.

31 de mayo

WEHAVE PERO UNA OBLIGACIÓN

"¿Cuál es tu vocación? Para ser una buena persona".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.5

Los estoicos creían, sobre todo, que nuestro trabajo en esta tierra es ser un buen ser humano. Es un deber básico, sin embargo, somos expertos en inventar excusas para evitarlo.

Para citar a Belichick otra vez: "Haz tu trabajo".

JUNIO

Solución de problemas

1 de junio

SIEMPRE TENGO UNA CLÁUSULA ANTERIOR

"De hecho, nadie puede frustrar los propósitos de su mente, porque no pueden ser tocados por el fuego, el acero, la tiranía, la calumnia o cualquier otra cosa".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.41

Los obstáculos son una parte de la vida: las cosas suceden, las cosas se interponen en nuestro camino, las situaciones van mal. Pero nada puede detener a la mente estoica cuando funciona correctamente, porque en cada acción se ha mantenido.

"Una cláusula inversa".

¿Que es eso? Es una opción de copia de seguridad. Si un amigo nos traiciona,

nuestra cláusula inversa es aprender de cómo sucedió esto y cómo perdonar el

error de esta persona. Si nos lanzan a la cárcel, nuestra cláusula inversa es que podemos negarnos a que nos rompa este cambio de eventos e intentar servir a

nuestros compañeros de prisión. Cuando una falla técnica borra nuestro

trabajo, nuestra cláusula inversa es que podemos comenzar de nuevo y

hacerlo mejor esta vez. Nuestro progreso puede verse obstaculizado o

interrumpido, pero la mente siempre se puede cambiar: conserva el poder de redirigir el camino.

Parte de esto es recordar el curso habitual de las cosas: la Ley de Murphy

establece que "si algo puede salir mal, lo hará". Por lo tanto, mantenemos esta cláusula a la mano porque sabemos que probablemente tendremos que usarla.

Nadie puede frustrar eso.

2 de junio

LA VISTA DE PLATO

"Qué bien lo puso Platón. Cuando quiera hablar sobre personas, es mejor tener una vista de pájaro y ver todo de una vez: de reuniones, ejércitos, granjas,

bodas y divorcios, nacimientos y muertes, salas de audiencia ruidosas o

espacios silenciosos, todas las personas extranjeras, días festivos. ,

monumentos, mercados, todo mezclado y dispuesto en un par de opuestos ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.48

Hay un hermoso diálogo llamado "Icaromenippus, una expedición aérea" por el poeta Lucian en

Al narrador se le da la capacidad de volar y ver el mundo desde arriba.

Volviendo sus ojos hacia la Tierra, ve cuán cómicamente pequeñas son las

personas más ricas, las propiedades más grandes y los imperios completos que

se ven desde arriba. Todas sus batallas y preocupaciones se hicieron

insignificantes en perspectiva.

En la antigüedad, este ejercicio era solo teórico: lo más alto que cualquiera

podía obtener era la cima de una montaña o un edificio de unos cuantos pisos

de altura. Pero a medida que la tecnología ha progresado, los humanos han

podido realmente tener esa vista de pájaro, y más.

Edgar Mitchell, un astronauta, fue uno de los primeros en ver la tierra desde el espacio exterior. Como contó más tarde:

"En el espacio exterior, desarrollas una conciencia global instantánea, una

orientación hacia las personas, una insatisfacción intensa con el estado del

mundo y una compulsión a hacer algo al respecto. De ahí en la luna, la política

internacional se ve tan mezquina. Quieres agarrar a un político por el cuello y

arrastrarlo a un cuarto de millón de millas y decir: 'Mira eso, hijo de puta' ".

Muchos problemas pueden resolverse con la perspectiva de la visión de Platón.

Utilízalo

3 de junio

ES BIEN QUE SER FLEXIBLE

“¿No puede servir en el ejército? Deja que busque un cargo público. ¿Debe vivir en el sector privado? Que sea un portavoz. ¿Está condenado al silencio? Déjalo ayudar a sus conciudadanos con un testimonio público silencioso. ¿Es peligroso entrar al foro? Permítale mostrarse, en casas particulares, en eventos públicos y reuniones, como un buen socio, amigo fiel y moderado. ¿Ha perdido los deberes de un ciudadano? Que ejercite las de un ser humano ”.

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 4.3

Poco antes de su muerte, cuando la victoria en la Guerra Civil estaba finalmente a su alcance, Lincoln contó una historia.

a una audiencia de generales y almirantes sobre un hombre que se le había acercado para una cita gubernamental de alto rango. Primero, el hombre le preguntó si podía ser nombrado ministro de Relaciones Exteriores. Al ser rechazado, el hombre pidió una posición más modesta. Al ser rechazado nuevamente, pidió un trabajo como oficial de aduanas de bajo nivel. Al darse cuenta de que no podía ni siquiera conseguir eso, finalmente le pidió a Lincoln un viejo par de pantalones. "Ah", se rió Lincoln al concluir la historia, "es bueno ser humilde".

Esta historia encarna la flexibilidad y determinación del estoicismo. Si no podemos hacer esto, tal vez podamos intentarlo. Y si no podemos hacer eso, entonces quizás podamos intentar alguna otra cosa. Y si eso es imposible, siempre hay otro. Incluso si lo último es simplemente ser un buen ser humano, siempre tenemos alguna oportunidad de practicar nuestra filosofía, de hacer alguna contribución.

4 de junio

Esto es para lo que estamos aquí

"¿Por qué, pues, estamos ofendidos? ¿Por qué nos quejamos? Esto es para lo que estamos aquí ”.

SENECA, SOBRE LA PROVIDENCIA, 5.7b -8

Nadie dijo que la vida fuera fácil. Nadie dijo que sería justo.

Sin embargo, no olvides que vienes de una línea larga e ininterrumpida de antepasados que sobrevivieron a adversidades, dificultades y luchas inimaginables. Son sus genes y su sangre los que recorren tu cuerpo en este momento. Sin ellos, no estarías aquí.

Eres un heredero de una tradición impresionante, y como descendencia viable, eres capaz de lo que es capaz de hacer. Estás destinado a esto. Criado para ello.

Solo algo para tener en cuenta si las cosas se ponen difíciles.

5 de junio

Su propia nariz

“Lloramos a Dios Todopoderoso, ¿cómo podemos escapar de esta agonía?

Tonto, ¿no tienes manos? ¿O podría ser que Dios olvidó darte un par? ¡Siéntate y reza para que tu nariz no corra! O, simplemente, limpie su nariz y deje de buscar un chivo expiatorio ”.

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.16.13

El mundo es injusto. El juego está amañado. Algo así lo tiene para ti. Tal vez estas teorías sean ciertas,

pero prácticamente hablando, por aquí y ahora, ¿de qué te sirven? Ese informe del gobierno o ese artículo simpático de noticias no pagará las cuentas ni rehabilitará su pierna fracturada ni encontrará el préstamo puente que

necesita. Al sucumbir a la autocompasión y la narrativa de "ay de mí", no se logra nada, nada, excepto sacarle la energía y la motivación que necesita para

hacer algo con respecto a su problema. Tenemos una opción: ¿Nos centramos en las formas en que nos han perjudicado, o utilizamos lo que se nos ha dado y

nos ponemos a trabajar? ¿Esperaremos a que alguien nos salve, o

escucharemos la poderosa llamada de Marcus Aurelius para “estar activo en tu propio rescate, si te cuidas un poco, y hacerlo mientras puedas”? Eso es mejor que solo soplar el tuyo Nariz (que es un paso adelante en sí misma).

6 de junio

WHENTO STICKAND WHENTO SALIR

"Piensa en aquellos que, no por falta de inconsistencia sino por falta de esfuerzo, son demasiado inestables para vivir como desean, pero solo viven como han comenzado".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 2.6 b

En The Dip, Seth Godin dibuja una interesante analogía de los tres tipos de personas que ves en línea en el supermercado. Uno se mete en una línea corta y se apega a ella sin importar cuán lento sea o cuánto más rápido parezcan ir los demás. Otro cambia las líneas repetidamente según lo que crea que pueda ahorrar unos segundos. Y un tercero cambia solo una vez, cuando está claro que su línea se retrasa y hay una alternativa clara, y luego continúa con su día. Te está instando a preguntar: ¿De qué tipo eres?

Séneca también nos está aconsejando que seamos este tercer tipo. El hecho de que hayas empezado por un camino no significa que estés comprometido con él para siempre, especialmente si ese camino resulta ser defectuoso o impedido. Al mismo tiempo, esta no es una excusa para ser fugaz o incesantemente no comprometerse. Se necesita coraje para decidir hacer las cosas de manera diferente y para hacer un cambio, así como la disciplina y la conciencia para saber que la noción de "Oh, pero esto se ve aún mejor" es una tentación que no puede ser perdonada infinitamente.

7 de junio

ENCONTRAR LOS MENTORES ADECUADOS

"Nos gusta decir que no podemos elegir a nuestros padres, que se les dio por casualidad; sin embargo, podemos elegir verdaderamente a quiénes nos

gustaría que sean nuestros hijos".

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 15.3 a

Tenemos la suerte de que algunos de los hombres y mujeres más grandes de la historia han registrado sus

Sabiduría (y locura) en libros y revistas. Muchos otros han tenido sus vidas registradas por un cuidadoso biógrafo, desde Plutarch hasta Boswell y Robert Caro. La literatura disponible en su biblioteca promedio equivale a millones de páginas y miles de años de conocimiento, conocimiento y experiencia.

Tal vez tus padres fueron malos modelos a seguir, o carecías de un gran mentor. Sin embargo, si lo decidimos, podemos acceder fácilmente a la sabiduría de aquellos que vinieron antes que nosotros, aquellos a quienes aspiramos ser.

No solo nos debemos a nosotros mismos buscar este conocimiento tan duramente ganado, sino que también se lo debemos a las personas que se

tomaron el tiempo de registrar sus experiencias para tratar de continuar con las tradiciones y seguir sus ejemplos: ser los hijos prometedores de estos nobles. los padres

8 de junio

LADRILLO POR LADRILLO ABURRIDO

“Debes construir tu vida acción por acción, y estar contento si cada uno logra su objetivo en la medida de lo posible, y nadie puede evitarte esto. ¡Pero habrá algún obstáculo externo! Quizás, pero no obstáculo para actuar con justicia, autocontrol y sabiduría. ¿Pero qué pasa si alguna otra área de mi acción se ve frustrada? Bueno, acepte con gusto el obstáculo por lo que es y cambie su atención a lo que se le da, y otra acción tomará inmediatamente su lugar, una que mejor se adapte a la vida que está construyendo ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.32

Los atletas de élite en deportes universitarios y profesionales siguen cada vez más una filosofía conocida como "The

Proceso ". Es una filosofía creada por el entrenador de la Universidad de Alabama Nick Saban, quien enseñó a sus jugadores a ignorar el panorama general (juegos importantes, ganar campeonatos, la enorme ventaja del oponente) y, en cambio, concentrarse en hacer las cosas absolutamente más pequeñas en practicar esfuerzo, terminando una jugada específica, convirtiendo en una sola posesión. A medida que la temporada dura meses, un juego dura horas, recuperarse puede estar a cuatro touchdowns, pero una sola jugada es solo de unos segundos. Y los juegos y temporadas están constituidos por segundos.

Si los equipos siguen el Proceso, tienden a ganar. Superan los obstáculos y finalmente llegan a la cima sin haberse centrado directamente en los obstáculos. Si sigue el Proceso en su vida, reuniendo las acciones correctas en el orden correcto, una detrás de otra, usted también lo hará bien. No solo eso, estarás mejor equipado para hacer un rápido trabajo de los obstáculos en ese camino. Estará demasiado ocupado colocando un pie delante del siguiente para darse cuenta de que había obstáculos.

9 de junio

Resolver problemas temprano

“No hay un vicio que carezca de defensa, ninguno que, al principio, no sea modesto ni fácil de intervenir, pero después de esto el problema se extiende ampliamente. Si permite que comience, no podrá controlar cuándo se detiene. Toda emoción es al principio débil. Más tarde, se despierta y se fortalece a medida que avanza, es más fácil reducirla que suplantarla ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 106.2b - 3 a

"Los ríos", nos recuerda Publilius Syrus con un epigrama, "son más fáciles de cruzar en su origen". Eso es lo que Séneca significa también. Las aguas

furiosas y las corrientes mortales de malos hábitos, mala disciplina,

El caos y la disfunción: en algún lugar comenzaron como no más que un leve goteo. En algún lugar se encuentran un lago o estanque plácido, incluso un manantial subterráneo burbujeante.

¿Qué preferiría hacer, casi ahogarse en un cruce peligroso en unas pocas semanas o cruzarse ahora cuando todavía es fácil? Tu decides.

10 de junio

PUEDES HACERLO

“Si encuentra algo muy difícil de lograr, no lo imagine imposible, porque
Cualquier cosa posible y apropiada para otra persona se puede lograr tan
fácilmente por ti ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.19

Hay dos tipos de personas en este mundo. El primero mira a otros que han
logrado cosas y piensa: ¿Por qué ellos? ¿Por qué no yo? El otro mira a esas
mismas personas y piensa: si pueden hacer

Es, ¿por qué no puedo?

Uno es de suma cero y celoso (si ganas, pierdo). La otra es la suma no nula
(hay muchas cosas por recorrer) y ve el éxito de otros como una inspiración.
¿Qué actitud te impulsará hacia adelante y hacia arriba? ¿Cuál te llevará a la
amargura y la desesperación?

Quien seras

11 de junio

SOLO NO HAGAS LAS COSAS

"¡Cuánto más dañinas son las consecuencias de la ira y el dolor que las circunstancias que las despertaron!"

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.18.8

La primera regla de los agujeros, dice el adagio, es que "si te encuentras en un agujero, deja de cavar". Esto podría

ser la pieza más violada de la sabiduría del sentido común en el mundo. Porque lo que la mayoría de nosotros hacemos cuando algo sucede, nos sale mal o se nos inflige es empeorar las cosas: primero, enojarnos o sentirnos ofendidos, y luego, agitarnos antes de que tengamos muchos planes.

Hoy, entréguese las tareas más simples y factibles: simplemente no empeore las cosas. Pase lo que pase, no agregue emociones enojadas o negativas a la ecuación. No reacciones por el simple hecho de reaccionar. Déjalo así. Deja de cavar. Entonces planea tu salida.

12 de junio

LA MENTE ADORNADA ES MEJOR QUE CUALQUIER ESCRITURA

"De esta manera, debes entender lo risible que es decir: '¡Dime qué hacer!'

¿Qué consejo puedo dar? No, una solicitud mucho mejor es: "Entrena mi mente para que se adapte a cualquier circunstancia". . . . De esta manera, si las circunstancias te sacan del guión. . . No te desesperarás por nuevas

indicaciones.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.2.20b - 1; 24b - 25 a

Sería bueno si alguien pudiera mostrarnos exactamente qué hacer en cada situación. De hecho, esto es lo que nosotros

Pasamos una buena parte de nuestras vidas haciendo: preparándonos para esto, estudiando para eso. Ahorrar o anticipar algún punto arbitrario en el futuro. Pero los planes, como señaló el boxeador Mike Tyson, duran solo hasta que te golpean en la cara.

Los estoicos no buscan tener la respuesta para cada pregunta o un plan para cada contingencia. Sin embargo, tampoco están preocupados. ¿Por qué?

Porque tienen confianza en que podrán adaptarse y cambiar según las circunstancias. En lugar de buscar instrucción, cultivan habilidades como la

creatividad, la independencia, la autoconfianza, el ingenio y la capacidad de resolver problemas. De esta manera, son resistentes en lugar de rígidos.

Podemos practicar lo mismo.

Hoy, nos centraremos en lo estratégico más que en lo táctico. Nos recordamos a nosotros mismos que es mejor aprender más que simplemente dar, y ser más flexibles que adherirse a un guión.

13 de junio

LA VIDA ES UN CAMPO DE BATALLA

“¿No sabes que la vida es como una campaña militar? Uno debe servir de guardia, otro en reconocimiento, otro en la línea del frente. . . . Así es para nosotros: la vida de cada persona es una especie de batalla, y también una larga y variada. Debes vigilar como un soldado y hacer todo lo ordenado. . . . Has estado en un puesto clave, no en un lugar humilde, y no por poco tiempo sino de por vida ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.31-36

El escritor Robert Greene a menudo usa la frase "Como en la guerra, así en la vida". Es un aforismo que vale la pena mantener cerca, porque nuestra vida es una batalla tanto literal como figurativamente. Como especie, luchamos para

sobrevivir en

Un planeta indiferente a nuestra supervivencia. Como individuos, luchamos para sobrevivir entre una especie cuya población asciende a miles de millones.

Incluso dentro de nuestros propios cuerpos, diversas bacterias se enfrentan.

Vivere est militare. (Vivir es luchar.)

Hoy, estarás luchando por tu objetivo, luchando contra los impulsos, luchando por ser la persona que quieres ser. Entonces, ¿cuáles son los atributos necesarios para ganar estas muchas guerras?

Disciplina Fortaleza Coraje Claridad Desinterés Sacrificio

¿Y qué atributos pierden las guerras?

Cobardía Rashness Desorganización Exceso de confianza Debilidad Egoísmo Como en la guerra, estos atributos son importantes en la vida diaria.

14 de junio

PRUEBA OTRO MANGO

“Cada evento tiene dos asas, una por la cual puede llevarse y otra por la que no puede. Si tu hermano te hace mal, no lo tomes por su daño, porque este es el mango incapaz de levantarlo. En su lugar, usa el otro: que él es tu hermano, que te criaron juntos y luego tendrás el asa que lleva. ”

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 43

El famoso periodista William Seabrook sufrió de un alcoholismo tan debilitante que en 1933 se comprometió a un manicomio, que era el único lugar para

recibir tratamiento para la adicción.

En sus memorias, Asilo, cuenta la historia de la lucha por cambiar su vida dentro de las instalaciones. Al principio, se mantuvo fiel a su forma de pensar adicto, y como resultado, era un extraño, constantemente se metía en problemas y se rebelaba contra el personal. Casi no progresó y estuvo a punto de que le pidieran que se fuera. Entonces, un día se le ocurrió esta misma cita de Epicteto, sobre todo lo que tiene dos asas.

"Me agarré ahora por el otro mango", relató más tarde, "y continuó". De hecho, comenzó a pasar un buen rato allí. Se centró en su recuperación con

entusiasmo real. “De repente me pareció maravilloso, extraño y hermoso estar sobrio. . . . Era como si un velo, escoria o película hubiera sido despojado de

todo lo visual y auditivo ". Es una experiencia compartida por muchos adictos cuando finalmente dejan de hacer las cosas a su manera y en realidad se abren

a las perspectivas, sabiduría y lecciones de los que han ido antes que ellos.

No hay promesa de que intentar las cosas de esta manera, de agarrar el mango diferente, tenga resultados tan trascendentales para usted. Pero ¿por qué seguir levantando por el mango que no ha funcionado?

15 de junio

ESCUCHAR ACOMPAÑA MÁS QUE HABLAR

"Para el joven que hablaba sin sentido, Zeno dijo: 'La razón por la que tenemos dos orejas y solo una boca es para que podamos escuchar más y hablar

menos'".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE FILOSÓFOS EMINENTES, 7.1.23

¿Por qué los sabios tienen tan pocos problemas en comparación con el resto de nosotros? Hay algunas razones simples.

Primero, los sabios parecen manejar las expectativas lo más posible. Rara vez esperan lo que no es posible en primer lugar.

Segundo, los sabios siempre consideran los mejores y peores escenarios. No solo piensan en lo que desean que suceda, sino también en lo que puede ser

muy realista si las cosas se tornaran repentinamente. Tercero, los sabios

actúan con una cláusula inversa, lo que significa que no solo consideran lo que

podría salir mal, sino que están preparados para que eso sea exactamente lo que quieren que suceda, es una oportunidad de excelencia y virtud.

Y si lo sigue hoy, también descubrirá que nada le sorprende o sucede en contra de sus expectativas.

16 de junio

NINGUNA vergüenza en la necesidad de ayuda

"No te avergüences de necesitar ayuda. Tienes el deber de cumplir como un soldado en el muro de batalla. Entonces, ¿qué pasa si estás herido y no puedes subir sin la ayuda de otro soldado?"

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.7

Nadie dijo nunca que naciste con todas las herramientas que necesitarías para resolver todos los problemas con los que te enfrentarías.

vida. De hecho, cuando era un recién nacido prácticamente no podía hacer nada. Alguien lo ayudó entonces y llegó a comprender que podía pedir esa ayuda. Así era como sabías que eras amado.

Bueno, todavía eres amado. Puedes pedirle ayuda a cualquiera. No tienes que enfrentar todo por tu cuenta. Si necesitas ayuda, camarada, solo pregunta.

17 de junio

¿OFENSAR O DEFENSAR?

"La fortuna no tiene el largo alcance que suponemos, ella solo puede asediar a quienes la abrazan fuerte. Así que, retrocedamos lo más posible de ella".

SENECA, LETRAS MORALES, 82.5b -6

Maquiavelo, quien supuestamente admiraba a Séneca, dice en El Príncipe que

"la fortuna es una mujer, y es

necesario para mantenerla abatida, golpearla y luchar con ella ". Incluso en el siglo XVI, las imágenes son bastante horripilantes. Pero para un gobernante

despiadado e infinitamente ambicioso, era normal para el curso. ¿Es ese el estilo de vida desagradable que buscas?

Ahora compara esa vista con la de Séneca. No solo dice que cuanto más luchas con la fortuna, más vulnerable eres a ella, sino que también dice que el mejor

camino hacia la seguridad está en el "muro inexpugnable" de la filosofía. "La filosofía", dice, nos ayuda a dominar el "frenesí loco de nuestra codicia y aplacar la furia de nuestros temores".

En los deportes o la guerra, la metáfora aquí sería la elección entre una

estrategia de ofensiva infinita y agotadora y una estrategia de defensa flexible y resistente. ¿A cuál jugarás? ¿Qué tipo de persona eres? Sólo usted puede

contestar a esa pregunta. Pero sería negligente no considerar el fin último de la mayoría

de los príncipes en el libro de Maquiavelo, y cuán pocos murieron felices en la cama, rodeados por sus seres queridos.

18 de junio

PREPARADO Y ACTIVO

"Que el destino nos encuentre preparados y activos. Aquí está la gran alma, la que se rinde al destino. Lo opuesto es el débil y degenerado, que lucha con y

tiene una mala opinión del orden del mundo y busca corregir las faltas de los dioses en lugar de las suyas".

SENECA, LETRAS MORALES, 107.12

Pase lo que pase hoy, déjenos encontrarnos preparados y activos: listos para los problemas, listos para las dificultades, listos para que las personas se

comporten de manera decepcionante o confusa, listos para aceptar y hacer que funcione

para nosotros. No deseemos que podamos retroceder el tiempo o rehacer el universo de acuerdo con nuestras preferencias. No cuando sería mucho mejor y mucho más fácil rehacernos.

19 de junio

Enfocado en el presente

"No dejes que tu reflejo en toda la barrida de la vida te aplaste. No llenes tu mente con todas las cosas malas que aún pueden suceder. Manténgase enfocado en la situación actual y pregúntese por qué es tan insoportable y no puede ser sobrevivido".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.36

Cuando miras hacia atrás a algunas de las cosas más impresionantes, incluso aterradoras, que has hecho o soportado,

¿Cómo fueron posibles? ¿Cómo pudiste ver más allá del peligro o de las malas probabilidades? Como lo describió Marcus, estabas demasiado ocupado con los detalles para permitir que todo el alcance de la situación te aplastara. De hecho, probablemente ni siquiera lo pensaste en ese momento.

Acharacter en la novela Canción de cuna de Chuck Palahniuk dice: "El truco para olvidar el panorama general es mirar de cerca todo". A veces es importante captar el panorama general, y los estoicos nos han ayudado con eso antes. Muchas veces, sin embargo, es contraproducente y abrumador pensar en todo lo que está por venir. Entonces, al enfocarnos exclusivamente en el presente, podemos evitar o eliminar esos pensamientos intimidantes o negativos de nuestro marco de visión.

Aman caminando sobre una cuerda floja trata de no pensar en lo alto que está.

Un equipo invicto trata de no pensar en su perfecta racha ganadora. Como nosotros, es mejor poner un pie delante del otro y considerar que todo lo demás es extraño.

20 de junio

CALMIS CONTAGIOSO

"Si entonces no es que las cosas que persigues o evitas te estén atacando, sino que, en cierto sentido, las estás buscando, al menos intenta mantener un juicio

firme sobre ellas, y ellas también permanecerán en calma y tú vencerás". No te vean perseguirlos o huir de ellos.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.11

Hay una máxima que los SEAL de la Marina pasan de oficial a oficial, de hombre a hombre. En medio del caos, incluso en la niebla de la guerra, su consejo probado es: "La calma es contagiosa".

Especialmente cuando esa calma viene del hombre o la mujer a cargo. Si los hombres comienzan a perder el juicio, si el grupo no está seguro de qué hacer a continuación, es tarea del líder hacer una cosa: infundir calma, no por la fuerza sino por el ejemplo.

Eso es lo que quieres ser, sea cual sea tu línea de trabajo: la persona informal y relajada en cada situación que le dice a todos los demás que respiren y que no

se preocupen. Porque tienes esto. No seas el agitador, el paranoico, el preocupado o lo irracional. Sé la calma, no la responsabilidad.

Se pondrá de moda.

21 de junio

DAR UN PASEO

"Deberíamos dar paseos al aire libre, para que la mente pueda ser nutrida y refrescada por el aire libre y la respiración profunda".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 17.8

En una ciudad notoriamente ruidosa como Roma, era imposible obtener mucha paz y tranquilidad. Los ruidos de los carros, los gritos de los vendedores, el martilleo de un herrero, todos llenaban las calles con violencia penetrante (por no hablar de los olores putrefactos de una ciudad con malas aguas residuales y saneamiento). Así que los filósofos salieron a caminar, para llegar a donde necesitaban ir, para aclarar sus cabezas, para respirar aire fresco.

A lo largo de los siglos, los filósofos, escritores, poetas y pensadores han descubierto que caminar ofrece un beneficio adicional: tiempo y espacio para un mejor trabajo. Como diría Nietzsche más tarde: "Lo único que vale la pena son las ideas que se obtienen al caminar".

Hoy, asegúrate de dar un paseo. Y en el futuro, cuando se sienta estresado o abrumado, salga a caminar. Cuando tenga un problema difícil de resolver o una decisión que tomar, salga a caminar. Cuando quieras ser creativo, pasea. Cuando necesites tomar un poco de aire, camina. Cuando tenga que hacer una llamada telefónica, salga a caminar. Cuando necesites hacer algo de ejercicio, da un largo paseo. Cuando tengas una reunión o un amigo, pasea juntos. Aliméntate a ti mismo y a tu mente y resuelve tus problemas en el camino.

22 de junio

LA DEFINICIÓN DE LOCURA

"Si eres derrotado una vez y te dices a ti mismo que vencerás, pero continúa como antes, debes saber que al final estarás tan enfermo y debilitado que al final ni siquiera notarás tu error y comenzarás a racionalizar tu comportamiento".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.18.31

Se ha dicho que la definición de locura es intentar lo mismo una y otra vez, pero esperando un

Resultado diferente. Sin embargo, eso es exactamente lo que hace la mayoría de la gente. Se dicen a sí mismos: hoy no me enojaré. Hoy, no voy a

atiborrarme. Pero en realidad no hacen nada diferente. Intentan la misma rutina y esperan que funcione esta vez. ¡La esperanza no es una estrategia!

El fracaso es una parte de la vida sobre la que tenemos pocas opciones.

Aprender del fracaso, por otro lado, es opcional. Tenemos que elegir aprender.

Debemos optar conscientemente por hacer las cosas de manera diferente:

ajustar y cambiar hasta que obtengamos el resultado que buscamos. Pero eso

es difícil.

Seguir el mismo patrón fallido es fácil. No requiere ningún pensamiento ni esfuerzo adicional, por lo que probablemente la mayoría de la gente lo haga.

23 de junio

EL CAMINO LARGO ALREDEDOR

"Podrías disfrutar de este mismo momento todas las cosas por las que estás orando para llegar tomando el camino más largo, si dejas de privarte de ellas".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.1

Pregunte a la mayoría de las personas en qué están trabajando y obtendrá una respuesta como: "Estoy tratando de convertirme en [inserción profesional]". O le dirán que están tratando de ser nombrados en algún comité impresionante. o posición, convertirse en millonario, ser descubierto, ser famoso, lo que sea.

Ahora hace un par de preguntas más, como "¿Por qué haces eso?" O "¿Cómo esperas que sea cuando lo obtengas?" Y en el centro de todo esto, la gente

quiere libertad, quiere Felicidad, y quieren el respeto de sus compañeros.

AStoic observa todo esto y sacude la cabeza ante el inmenso esfuerzo y gasto que ponemos en perseguir cosas que son simples y fáciles de adquirir. Es como si preferiéramos pasar años construyendo una complicada máquina Rube Goldberg en lugar de simplemente buscar y recoger lo que queremos. Es como buscar por todas partes tus gafas de sol y luego darte cuenta de que estaban sobre tu cabeza todo el tiempo. ¿Libertad? Eso es fácil. Está en tus elecciones. ¿Felicidad? Eso es fácil. Está en tus elecciones.

¿Respeto de tus compañeros? Eso también está en las elecciones que haces.

Y todo eso está justo delante de ti. No hay necesidad de tomar el camino largo para llegar allí.

24 de junio

EL TRUCEDUCADO NO ESTÁ CUARTANDO

"La persona hermosa y buena no lucha con nadie ni, en la medida de lo posible, permite que otros luchen. . . Este es el significado de obtener una educación: aprender cuál es su propio asunto y qué no lo es. Si una persona se lleva tan bien, ¿dónde hay espacio para pelear?"

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.5.1; 7b - 8 a

Sócrates viajó por Atenas, acercándose a las personas con las que más no estaba de acuerdo, y

involucrándolos en largas discusiones. En estas discusiones, o en el registro que tenemos de ellas, hay muchos ejemplos de sus compañeros de conversación que se exasperan, molestan o agravan por sus muchas preguntas. De hecho, la gente de Atenas finalmente se molestó tanto que condenaron a muerte a Sócrates.

Pero Sócrates nunca pareció enojarse. Incluso cuando hablaba de asuntos de la vida y la muerte, siempre mantenía la calma. Estaba mucho más interesado en

escuchar lo que la otra persona tenía que decir que en asegurarse de que lo escucharan o, como insistimos en la mayoría de nosotros, en ganar la discusión.

La próxima vez que enfrente una disputa política o un desacuerdo personal, pregúntese: ¿Hay alguna razón para pelear por esto? ¿La discusión va a ayudar a resolver algo? ¿Sería realmente una persona educada o sabia tan peleona como inicialmente estarías inclinado a ser? ¿O respirarían, se relajarían y resistirían la tentación del conflicto? Solo piense en lo que podría lograr, y cuánto mejor se sentiría, si pudiera vencer la necesidad de luchar y ganar cada pequeña cosa.

25 de junio

EL SABIO NO TIENE "PROBLEMAS"

"Es por esto que decimos que no le pasa nada a la persona sabia en contra de sus expectativas".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 13.3 b

Hesíodo, el poeta, dijo que "el mejor tesoro es una lengua salva". Robert Greene lo considera una ley de poder: siempre diga menos de lo necesario.

Hablamos porque creemos que está ayudando, mientras que en realidad nos está poniendo las cosas difíciles. Si nuestro cónyuge se está desahogando, queremos decirles qué deben hacer. De hecho, todo lo que realmente quieren que hagamos es escucharlos. En otras situaciones, el mundo está tratando de darnos retroalimentación o comentarios, pero intentamos solucionar el problema, solo para empeorarlo. Entonces, ¿serás parte del problema o parte de la solución? ¿Escuchará la sabiduría del mundo o la ahogará con más ruido?

26 de junio

PRUEBE LO OPUESTO

“¿Qué ayuda podemos encontrar en la lucha contra el hábito? ¡Intenta lo contrario!

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.27.4

Viktor Frankl, el brillante psicólogo y sobreviviente del Holocausto, curó a pacientes que sufrían de fobias o hábitos neuróticos usando un método que él llamó "intención paradójica".

Digamos que un paciente no puede dormir. La terapia estándar hubiera sido algo obvio, como las técnicas de relajación. En cambio, Frankl alentó al paciente a tratar de no quedarse dormido. Encontró que desviar la atención del problema desvió la atención obsesiva del paciente y permitió que finalmente durmiera normalmente. Los fanáticos de TVshow Seinfeld podrían recordar un

episodio llamado "The Opposite", donde George Costanza mejora mágicamente su vida haciendo lo contrario de lo que normalmente hace. "Si cada instinto que tienes es incorrecto", le dice Jerry a él, "entonces lo contrario tendría que ser correcto". seres saludables.

Ahora no debes tirar todo lo que hay en tu vida, algunas cosas están funcionando (¡estás leyendo este libro!). ¿Pero qué pasaría si exploraras los opuestos hoy? ¿Y si rompes el patrón?

27 de junio

LA REVELACIÓN DE LA ADVERSIDAD

“¿Cómo ayuda, esposo mío, hacer que la desgracia sea más pesada al quejarme de ello? Esto es más apropiado para un rey: aprovechar las

adversidades de frente. Cuanto más precaria sea su situación, cuanto más inminente sea su caída del poder, más firmemente deberá resolverse para ponerse de pie y luchar. No es varonil retirarse de la fortuna ".

SENECA, OEDIPUS, 80

Como CEO de Charles Schwab, Walt Bettinger contrata a cientos de personas cada año y entrevistas

cientos más. A lo largo de su vida, podemos asumir con seguridad que ha tenido su cuota de éxitos, errores y sorpresas a la hora de atraer personas a bordo. Pero considere una técnica que ha usado a medida que se va haciendo mayor: lleva a un candidato a desayunar y le pide al gerente del restaurante que estropee a propósito la orden de desayuno del candidato.

Está probando para ver cómo reaccionan. ¿Se enojan? ¿Actúan de manera ruda? ¿Permiten que este pequeño evento arruine la reunión? ¿Manejan los inconvenientes con gracia y amabilidad?

Cómo manejar incluso una adversidad menor puede parecer nada, pero, de hecho, lo revela todo.

28 de junio

NO SE NECESITA LA AUTODELAGELACIÓN

"La filosofía exige una vida simple, pero no una penitencia; es muy posible que sea simple sin ser burdo".

SENECA, LETRAS MORALES, 5.5

Las meditaciones de Marcus están llenas de autocrítica y también lo están los escritos de otros estoicos. Sus

Es importante recordar, sin embargo, que eso es todo lo que va. No hubo autoflagelación, ni penitencia pagadora, ni problemas de autoestima por culpa

o autodesprecio. Nunca los oyes llamarse a sí mismos pedazos de basura sin valor, ni se mueren de hambre ni se cortan como castigo. Su autocrítica es constructiva.

Acostarse a sí mismo, privarse indebidamente, castigarse, eso es autoflagelación, no superación personal.

No hay necesidad de ser demasiado duro contigo mismo. Manténgase a un nivel más alto, pero no imposible. Y perdónate a ti mismo si y cuando te equivocas.

29 de junio

NO HAY EXCUSAS

“Es posible frenar su arrogancia, superar el placer y el dolor, elevarse por encima de su ambición, y no estar enojado con gente estúpida y desagradecida, sí, incluso cuidarlos ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.8

"Acabo de nacer de esta manera". "Nunca aprendí nada diferente". "Mis padres son un ejemplo terrible".

"Todos los demás lo hacen". ¿Qué son estos? Excusas que las personas usan para justificar quedarse como están en lugar de esforzarse por mejorar.

Por supuesto, es posible frenar nuestra arrogancia, controlar nuestra ira y ser una persona cariñosa. ¿Cómo crees que los demás lo hacen? Ciertamente sus padres no eran perfectos; no salieron de la matriz incapaces de ego o inmunes

a la tentación. Ellos trabajaron en ello. Lo hicieron una prioridad. Lo resolvieron como si fueran a resolver cualquier otro problema: dedicándose a encontrar

una solución, haciendo un progreso gradual hasta que lo hicieran.

Se convirtieron en quienes son. Al igual que usted puede.

30 de junio

EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO

“Si bien es cierto que alguien puede impedir nuestras acciones, no puede impedir nuestras intenciones y nuestras actitudes, que tienen el poder de ser condicionales y adaptables. Porque la mente se adapta y convierte cualquier obstáculo a su acción en un medio para lograrlo. Lo que es un impedimento para la acción se convierte en acción anticipada. El obstáculo en el camino se convierte en el camino ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.20

Hoy sucederán cosas que serán contrarias a tus planes. Si no es hoy, entonces ciertamente mañana. Como resultado de estos obstáculos, no podrá hacer lo que planeó. Esto no es tan malo como parece, porque tu mente es infinitamente elástica y adaptable.

Usted tiene el poder de usar el ejercicio estoico de voltear los obstáculos al revés, lo cual toma una circunstancia negativa y lo usa como una oportunidad para practicar una virtud o forma de excelencia no intencionada.

Si algo le impide llegar a su destino a tiempo, esta es una oportunidad para practicar la paciencia.

Si un empleado comete un error costoso, esta es una oportunidad para enseñar una lección valiosa.

Si una falla en la computadora borra tu trabajo, es una oportunidad para comenzar de nuevo con una pizarra limpia.

Si alguien te lastima, es una oportunidad de practicar el perdón.

Si algo es difícil, es una oportunidad de fortalecerse.

Pruebe esta línea de pensamiento y vea si hay una situación en la que uno no pueda encontrar alguna virtud para practicar o obtener algún beneficio. No hay uno Cada impedimento puede hacer avanzar la acción de una forma u otra.

JULIO

DEBER

1 de julio

HAZ TU TRABAJO

“Cualquier cosa que alguien haga o diga, por mi parte, estoy atada a lo bueno. De la misma manera, una esmeralda o oro o púrpura siempre puede proclamar: 'todo lo que haga o diga alguien, debo ser lo que soy y mostrar mis verdaderos colores' ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.15

Los estoicos creían que cada persona, animal y cosa tiene un propósito o un lugar en la naturaleza. Incluso en la antigüedad griega y romana, comprendían vagamente que el mundo estaba compuesto por millones de átomos diminutos. Fue esta idea, este sentido de un cosmos interconectado, lo que sustentó su sensación de que cada persona y cada acción eran parte de un sistema más amplio. Todos tenían un trabajo, un deber específico. Incluso las personas que hicieron cosas malas, estaban haciendo su trabajo de ser malvados porque el mal es parte de la vida.

La parte más crítica de este sistema fue la creencia de que usted, el estudiante que buscó el estoicismo, tiene el trabajo más importante: ¡ser bueno! Ser

sabio. "Seguir siendo la persona que la filosofía deseaba hacernos".

Haz tu trabajo hoy. Pase lo que pase, sean cuales sean los trabajos de otras personas, haz el tuyo. Sé bueno.

2 de julio

CIRCUNSTANCIA DE ONDUTYY

“Nunca evite el envío adecuado de su deber, no importa si está congelado o caliente, aturdido o bien descansado, vilipendiado o alabado, ni siquiera si se está muriendo o presionado por otras demandas. Incluso morir es una de las tareas importantes de la vida y, en esto y en todo lo demás, aprovechar al máximo los recursos para cumplir bien el deber que nos ocupa ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.2.

¿Esto me hará rico? ¿Estará la gente impresionada? ¿Qué tan difícil necesito intentarlo? ¿Cuánto tiempo durará esto?

¿tomar? ¿Qué hay para mí ahí dentro? ¿Debo hacer esta otra cosa en su lugar?

Estas son las preguntas que nos hacemos en medio de las oportunidades y obligaciones del día.

Marco Aurelio tenía muchas responsabilidades, como los que tienen el poder ejecutivo. Él juzgó casos, escuchó apelaciones, envió tropas a la batalla, nombró administradores, aprobó presupuestos. Montó mucho en sus elecciones y acciones. ¿Debería hacer esto o aquello? ¿Qué pasa con esta preocupación o esa preocupación? ¿Cuándo se divertiría? El simple recordatorio anterior era una forma de cortar el nudo gordiano de incentivos, quejas, temores e intereses en conflicto.

Es lo que debemos usar para decidir qué hacer en cada fase de la vida. La moralidad puede ser complicada, pero lo correcto suele ser lo suficientemente claro e intuitivo como para sentirlo en nuestras entrañas. Nuestro deber rara vez es fácil, pero es importante. También suele ser la opción más difícil. Pero debemos hacerlo.

3 de julio

GIRAR TENGO QUE ENTRAR A

"La tarea de un filósofo: debemos poner nuestra voluntad en armonía con lo que suceda, para que nada suceda en contra de nuestra voluntad y nada de lo que deseamos que suceda".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.14.7

La lista de tareas pendientes parece intimidante y pesada, todas estas cosas que tenemos que hacer en el curso de una día o una semana. Pero una lista de cosas por hacer suena como un privilegio, todas las cosas que nos entusiasman la oportunidad de experimentar. Esto no es solo juego semántico. Es una faceta central de la cosmovisión del filósofo.

Hoy, no trates de imponer tu voluntad en el mundo. En vez de eso, considérese afortunado de recibir y responder a la voluntad en el mundo.

¿Atrapado en el tráfico? Dedica unos minutos maravillosos para relajarte y sentarte. ¿Tu coche se averió después de tanto tiempo de inactividad? Ah, qué bonito empujón para dar un largo paseo el resto del camino. ¿Asombrar un automóvil conducido por un idiota distraído que maneja un teléfono celular casi te golpea mientras caminas y te empapa de pies a cabeza con agua embarrada? ¡Qué recordatorio de cuán precaria es nuestra existencia y lo tonto que es enfadarse por algo tan trivial como llegar tarde o tener problemas con tu viaje diario!

Dejando a un lado las bromas, puede parecer que no hace una gran diferencia ver la vida como algo que tienes que hacer en lugar de hacer, pero lo hay.

Ah, ¡una magnífica diferencia.

4 de julio

PROTEGER LA LLAMA

"Proteja su propio bien en todo lo que haga, y en lo que respecta a todo lo demás, lleve lo que se le dé hasta donde pueda utilizarlo de manera razonada.

Si no lo haces, serás desafortunado, propenso al fracaso, impedido y obstaculizado ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.3.11

La bondad dentro de ti es como una pequeña llama, y tú eres su guardián. Es su trabajo, hoy y todos los días, asegurarse de que tenga suficiente combustible, que no se obstruya ni se apague.

Cada persona tiene su propia versión de la llama y es responsable de ella, tal como eres. Si todos fallan, el mundo será mucho más oscuro, eso es algo que no controlas. Pero mientras su llama parpadee, habrá algo de luz en el mundo.

5 de julio

Nadie dijo que sería fácil

"Las personas buenas harán lo que les parezca honorable, incluso si se requiere trabajo duro; Lo harán aunque les cause daño; Lo harán aunque traiga peligro. Nuevamente, no harán lo que encuentren base, incluso si trae riqueza, placer o poder. Nada los disuadirá de lo que es honorable, y nada los atraerá a lo que es la base ".

SENECA, CARTAS MORALES, 76.18

Si hacer el bien fuera fácil, todos lo harían. (Y si hacer mal no era tentador o atractivo, nadie lo haría.) Lo mismo pasa con tu deber. Si alguien pudiera hacerlo, habría sido asignado a otra persona. Pero en cambio fue asignado a ti.

Afortunadamente, no eres como todos. No tienes miedo de hacer lo que es difícil. Puedes resistir recompensas superficialmente atractivas. Usted no puede

6 de julio

LEVÁNTATE Y BRILLA

"En esas mañanas con las que luchas por levantarte, ten en cuenta este pensamiento: estoy pensando en el trabajo de un ser humano. ¿Por qué, entonces, me molesta que voy a hacer aquello para lo que he sido creado, las mismas cosas por las que me pusieron en este mundo? ¿O estaba hecho para esto, para acurrucarme bajo las mantas y mantener el calor? Es tan placentero. ¿Fuiste entonces hecho por placer? En resumen, ¿ser mimado o esforzarse? "

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.1

Es reconfortante pensar que incluso hace dos mil años el emperador de Roma (que, según informes, era un poco insomne) se estaba dando una charla para reunir la fuerza de voluntad

para tirar las mantas cada mañana y levantarse de la cama. Desde el momento en que nos envían por primera vez a la escuela hasta que nos retiramos, nos enfrentamos a esa misma lucha. Sería mejor cerrar los ojos y presionar el botón de repetición unas cuantas veces más. Pero no podemos.

Porque tenemos un trabajo que hacer. No solo tenemos el llamado al que nos hemos dedicado, sino que tenemos la causa más grande de la que hablan los estoicos: el mayor bien. No podemos servirnos a nosotros mismos, a otras personas o al mundo a menos que nos levantemos y trabajemos; cuanto antes mejor. Así que vamos Métete en la ducha, toma tu café y vete.

7 de julio

NUESTRO DUTYTO APRENDER

"Esto es lo que deberías enseñarme, cómo ser como Ulises, cómo amar a mi país, mi esposa y mi padre, y cómo, incluso después de sufrir un naufragio, podría seguir navegando en rumbo a esos fines honorables".

SENECA, LETRAS MORALES, 88.7 b

Muchos maestros de escuela enseñan The Odyssey todo mal. Enseñan las

fechas, debaten si Homero fue realmente el autor o no, si era ciego, explican la tradición oral, les dicen a los estudiantes.

qué es un cíclope o cómo funcionó el caballo de Troya.

El consejo de Séneca para alguien que estudia los clásicos es olvidar todo eso.

Las fechas, los nombres, los lugares ... apenas importan. Lo que importa es la

moral. ¿Si te equivocaste con The Odyssey, pero dejaste de entender la

importancia de la perseverancia, los peligros de la arrogancia, los riesgos de la tentación y la distracción? Entonces realmente aprendiste algo.

No estamos tratando de superar las pruebas o impresionar a los maestros.

Estamos leyendo y estudiando para vivir, para ser buenos seres humanos,

siempre y para siempre.

8 de julio

STOPMONKEYING ALREDEDOR

"Basta ya de esta miserable y llorona vida. ¡Deja de hacer bromas! ¿Por qué

estás en problemas? ¿Que hay de nuevo por aquí? ¿Qué es tan confuso? ¿El

responsable? Échale un buen vistazo. ¿O simplemente el asunto en sí?

Entonces mira eso. No hay nada más que mirar. Y en lo que respecta a los

dioses, a estas alturas podrías intentar ser más directo y amable. Es lo mismo,

ya sea que hayas examinado estas cosas durante cien años, o solo tres".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.37

"Carácter", Joan Didion escribiría en uno de sus mejores ensayos, "la voluntad de aceptar la responsabilidad por la propia vida, es la fuente de la que brota el respeto por sí mismo".

Marcus nos insta a que no perdamos tiempo quejándonos de lo que no

tenemos o de cómo han ido las cosas. Tenemos que dejar de hacer tonterías y

ser los dueños de nuestras propias vidas. El carácter puede ser desarrollado, y

cuando lo es, se producirá el respeto propio. Pero eso significa comenzar y ser

serio al respecto. No más tarde, no después de que se hayan respondido

ciertas preguntas o se hayan tratado las distracciones, sino ahora. Ahora

mismo. Tomar responsabilidad es el primer paso.

Estar sin este personaje es el peor de todos los destinos. Como lo puso Didion en "Sobre el respeto propio", "Vivir sin respeto propio es permanecer despierto una noche, más allá del alcance de la leche tibia, el fenobarbital y la mano

dormida sobre la colcha, contando los pecados de comisión y omisión, los

fideicomisos traicionados, las promesas sutilmente rotas, los regalos irrevocablemente desperdiciados por la pereza o la cobardía o el descuido ". Eres mucho mejor que eso.

9 de julio

El rey filósofo

"Porque creo que un buen rey es desde el principio y, por necesidad, un filósofo, y el filósofo es desde el principio una persona real".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 8.33.32-34

El general israelí Herzl Halevi cree que la filosofía es esencial en su papel como líder y guerrero. "La gente solía decirme que la administración de empresas es

para la vida práctica y la filosofía.

Es para el espíritu ", dijo. "A través de los años, descubrí que es exactamente lo contrario: utilicé la filosofía de manera mucho más práctica". La guerra y el

liderazgo ofrecen una serie interminable de decisiones éticas que requieren prioridades, equilibrio y claridad. Eso es con lo que ayuda la filosofía.

Platón lo supo cuando imaginó una utopía gobernada por un rey filósofo. "O los filósofos deberían convertirse en reyes", dijo en La República, "o los que ahora se llaman reyes deberían emprender la filosofía de manera verdadera y

suficiente". Marco Aurelio era, literalmente, el rey filósofo.

¿Qué tiene eso que ver contigo? Hay menos reyes en estos días, pero todos somos líderes de una u otra forma: de familias, de compañías, de un equipo, de una audiencia, de un grupo de amigos, de nosotros mismos. Es el estudio de la filosofía el que cultiva nuestra razón y nuestra ética para que podamos hacer bien nuestro trabajo. No podemos simplemente hacerlo, muchas personas cuentan con que nosotros lo hagamos bien.

10 de julio

AMA EL ARTE HUMBLE

"Ama el arte humilde que has aprendido, y descansa en él. Pasa por el resto de tus días como alguien que de todo corazón confía todas las posesiones a los dioses, haciéndote ni un tirano ni un esclavo de ninguna persona ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.31

Pase por un club de comedia cualquier noche de fin de semana en Nueva York o Los Ángeles y es probable que encuentre algo de los comediantes más grandes y más exitosos comercialmente del mundo, trabajando en su oficio para solo un puñado de personas. Aunque hacen una fortuna en películas o en la carretera, ahí están, practicando la forma más básica de su arte.

Si le preguntas a alguno de ellos: "¿Por qué haces esto? ¿Por qué sigues actuando?" La respuesta suele ser: "Porque soy bueno en eso. Porque lo amo.

Porque quiero mejorar. Porque me gusta conectarme con una audiencia. Porque simplemente no puedo no hacerlo ".

No es un trabajo para ellos subir al escenario en Carolines o Comedy Cellar a la 1 am. Es estimulante. Ellos no tienen que hacerlo. Son libres, y eligen esto.

Cualquier arte humilde que practiques: ¿estás seguro de que estás haciendo tiempo para ello? ¿Estás amando lo que haces lo suficiente para hacer el tiempo? ¿Puedes confiar en que si te esfuerzas, el resto se hará cargo de sí mismo? Porque lo hará. Me encanta el oficio, sé un artesano.

11 de julio

El arranque de ti

"Pero, ¿qué dice Sócrates? "Así como una persona se deleita en mejorar su granja, y otra su caballo, así que me deleito en atender mi propia mejora día a día".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.5.14

La rabia en estos días es comenzar su propia empresa, ser un empresario. No hay pregunta,

construir un negocio desde cero puede ser una tarea sumamente gratificante.

Es por eso que la gente pone toda su vida en hacerlo, trabajando incontables horas y asumiendo innumerables riesgos.

¿Pero no deberíamos estar tan comprometidos en construirnos como lo seríamos para cualquier empresa?

Como una empresa nueva, comenzamos como una idea: nos incubamos, nos lanzamos al mundo donde nos desarrollamos lentamente y luego, con el tiempo, acumulamos socios, empleados, clientes, inversores y riqueza. ¿Es realmente tan extraño tratar tu propia vida tan seriamente como podrías tratar una idea para un negocio? ¿Cuál es realmente el asunto de la vida y la muerte?

12 de julio

Algunas reglas simples

"En tus acciones, no pospongas las cosas. En tus conversaciones, no confundas. En tus pensamientos, no vagar. En tu alma, no seas pasivo ni agresivo. En tu vida, no te preocupes por los negocios ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.51

Simple es raramente fácil. Pero ahora que tiene estas reglas, haga su deber ponerlas en práctica:

con el primer elemento en tu lista de tareas pendientes, con la primera conversación que tienes, con tu alma y, por supuesto, con la vida que haces para ti mismo. No solo hoy, sino todos los días.

Escribe eso en la pizarra y no lo olvides.

13 de julio

ALEADER LEADS

“Una persona, al hacerlo bien por los demás, cuenta de inmediato el favor esperado a cambio. Otro no es tan rápido, pero aún considera a la persona un deudor y conoce el favor. Un tercer tipo de persona actúa como si no fuera consciente de la acción, más bien como una enredadera que produce un racimo de uvas sin mayores exigencias, como un caballo después de su carrera, o un perro después de su paseo, o una abeja después de hacer su miel. Una persona así, después de haber hecho una buena acción, no irá a gritar desde los tejados, sino que simplemente pasará a la siguiente acción, al igual que la vid produce otro racimo de uvas en la temporada correcta ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.6

¿Alguna vez has escuchado a alguien más repetir una de tus ideas como si fuera la suya? ¿Alguna vez notó que un hermano o pariente más joven imita su

comportamiento, tal vez la forma en que se viste o la música?

¿Escucha? Tal vez te mudaste a un nuevo vecindario y un grupo de hipsters te siguieron. Cuando somos jóvenes e inexpertos, podemos reaccionar negativamente a estas situaciones. ¡Deja de copiarme! ¡Yo estaba aquí primero! A medida que maduramos, comenzamos a verlos bajo una luz diferente. Entendemos que intensificar y ayudar es un servicio que los líderes brindan al mundo. Es nuestro deber hacer esto, en situaciones grandes y pequeñas. Si esperamos ser líderes, debemos ver que el servicio ingrato viene con el trabajo. Debemos hacer lo que hacen los líderes, porque es lo que hacen los líderes, no por el crédito, no por las gracias, no por el reconocimiento. Es nuestro deber.

14 de julio

ALTOS CONOCIMIENTOS SON PELIGROSOS

“Toda gran potencia es peligrosa para el principiante. Por lo tanto, debes usarlos como puedas, pero en armonía con la naturaleza ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.13.20

Los grandes maestros suelen ser más duros con sus alumnos más prometedores. Cuando los maestros ven potencial, quiero que se realice plenamente. Pero los grandes maestros también son conscientes de que la habilidad natural y la rápida comprensión pueden ser muy peligrosas para el estudiante si se lo deja solo. La promesa temprana puede llevar a un exceso de confianza y crear malos hábitos. Aquellos que aprenden rápidamente son conocidos por saltarse las lecciones básicas e ignorar los fundamentos.

No te dejes llevar. Tomar con calma. Entrenar con humildad.

15 de julio

HACER LO CORRECTO ES SUFICIENTE

"Cuando lo has hecho bien y otro se ha beneficiado, ¿por qué, como un tonto, buscas una tercera cosa en la parte superior: crédito por la buena acción o un

favor a cambio?"

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.73

La respuesta a la pregunta "¿Por qué hiciste lo correcto?" Siempre debe ser

"Porque fue el

cosa correcta de hacer ". Después de todo, cuando escuchas o ves a otra

persona hacer eso, especialmente cuando podrían haber sufrido alguna

dificultad o dificultad como consecuencia de hacer lo correcto, ¿no crees que

ese es un ser humano? en su mejor momento?

Entonces, ¿por qué necesitas agradecimiento o reconocimiento por haber

hecho lo correcto? Es tu trabajo.

16 de julio

PROGRESO DEL ALMA

“¿A qué servicio está comprometida mi alma? Constantemente pregúntese esto y examínese a fondo observando cómo se relaciona con esa parte llamada principio rector. ¿De quién tengo alma ahora? ¿Tengo la de un niño, un joven? . . . ¿Un tirano, una mascota o un animal salvaje?

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.11

¿A qué te has comprometido? ¿Qué causa, qué misión, qué propósito? ¿Qué estás haciendo? Y más importante, ¿por qué lo haces? ¿Cómo lo que haces todos los días refleja, de alguna manera, los valores

Usted dice que le importa? ¿Está actuando de una manera que es consistente con algo que valora, o está vagando, sin estar amarrado a otra cosa que no sea su propia ambición?

Cuando examinas estas preguntas, puedes sentirte incómodo con las respuestas. Eso es bueno. Eso significa que has dado el primer paso para corregir tu comportamiento, para ser mejor que esas criaturas salvajes que menciona Marcus. También significa que estás más cerca de descubrir lo que tu deber te pide que hagas en la vida. Y una vez que lo descubres, te has acercado un poco más a cumplirlo.

17 de julio

NO ABANDONAR A OTROS. . . O usted mismo

“A medida que avanzas por el camino de la razón, las personas se interpondrán en tu camino. Nunca podrán evitar que hagas lo que está bien, así que no dejes que te quiten la buena voluntad. Mantenga una vigilancia constante en ambos frentes, no solo por juicios y acciones bien fundamentados, sino también por la delicadeza con aquellos que obstruyen nuestro camino o crean otras dificultades. Enojarse es también una debilidad, tanto como abandonar la tarea o rendirse bajo pánico. Porque hacer una de las dos cosas es una deserción igual, la una contrayendo y la otra por el alejamiento de la familia y el amigo ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.9

Cuando comencemos a progresar en nuestras vidas, nos encontraremos con las limitaciones de las personas que nos rodean.

Es como una dieta. Cuando todos comen de manera poco saludable, existe una especie de alineación natural. Pero si una persona comienza a comer sanamente, de repente hay agendas opuestas. Ahora hay una discusión sobre dónde ir a cenar.

Del mismo modo que no debe abandonar su nuevo camino simplemente porque otras personas pueden tener un problema con él, tampoco debe

abandonar a esas otras personas. No se limite a escribirlos o dejarlos en el polvo. No te enojas ni peleas con ellos. Después de todo, están en el mismo lugar que hace poco.

18 de julio

CADA MAESTRO DEL DOMINIO PROPIO

“Mi elección razonada es tan indiferente a la elección razonada de mi vecino, como a su respiración y cuerpo. Por mucho que hayamos hecho para la

cooperación, la razón dominante en cada uno de nosotros es la maestra de sus propios asuntos. "Si este no fuera el caso, el mal en otra persona podría convertirse en mi daño, y Dios no quiso que otra persona controle mi desgracia".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.56

La base de un país libre es que tu libertad para mover el puño termina donde alguien más

comienza la nariz. Es decir, alguien más es libre de hacer lo que quiera hasta que interfiera con su cuerpo y espacio físico. Este dicho puede funcionar como una gran filosofía personal también.

Pero vivir de esa manera requerirá dos suposiciones importantes. Primero, debes vivir tu propia vida de tal manera que no se imponga negativamente a los demás. Segundo, tienes que tener una mente abierta y aceptar lo suficiente como para permitir que otros hagan lo mismo.

¿Puedes hacer eso? ¿Incluso cuando realmente, realmente estás en desacuerdo con las elecciones que están haciendo? ¿Puedes entender que su vida es su

negocio y la tuya es la tuya? ¿Y que tienes mucho para luchar contigo mismo sin molestar a nadie más?

19 de julio

Perdónalos porque no lo saben

“Como dijo Platón, toda alma está privada de la verdad contra su voluntad. Lo mismo es válido para la justicia, el autocontrol, la buena voluntad para los demás y todas las virtudes similares. Es esencial tener esto constantemente en tu mente, ya que te hará más amable con todos ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.63

Mientras avanzaba por la Vía Dolorosa hasta la cima de la Colina del Calvario, Jesús (o Christus como lo habría hecho).

Conocido por Séneca y otros contemporáneos romanos, había sufrido inmensamente. Lo habían golpeado, azotado, apuñalado, obligado a cargar con

su propia cruz, y fue puesto a punto de ser crucificado junto a dos delincuentes comunes. Allí vio a los soldados tirar los dados para ver quién se quedaría con

su ropa, escuchó a la gente burlarse de él y burlarse de él.

Cualesquiera que sean sus inclinaciones religiosas, las palabras que Jesús habló a continuación, considerando que llegaron cuando fue sometido a un sufrimiento humano inimaginable, envían escalofríos por su espina dorsal.

Jesús miró hacia arriba y dijo simplemente: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen".

Esa es la misma verdad que Platón habló siglos antes y que Marcus habló casi dos siglos después de Jesús; otros cristianos deben haber hablado esta verdad, ya que fueron ejecutados cruelmente por los romanos durante el reinado de Marco: perdónalos; Están privados de la verdad. Ellos no harían esto si no lo fueran. Usa este conocimiento para ser amable y gracioso.

20 de julio

HECHO PARA LA JUSTICIA

"La persona injusta actúa contra los dioses. "En la medida en que la naturaleza del universo se convirtió en criaturas racionales por el bien de cada uno, con

miras a un beneficio mutuo basado en el verdadero valor y nunca para el daño, cualquiera que rompa la voluntad de la naturaleza obviamente actúa contra el más antiguo de los dioses".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.1.1

Decimos de los actos más atroces que son crímenes contra la naturaleza.

Consideramos que ciertas cosas son una afrenta contra la humanidad, diciendo: "Esto viola todo lo que apreciamos".

Diferentes en religión, educación, política, clase o género, podemos unirnos de acuerdo allí. ¿Por qué? Porque nuestro sentido de la justicia va profundamente a la médula. No nos gusta cuando la gente hace cola; nosotros no me gustan los freeloaders Pasamos leyes que protegen a los indefensos; y pagamos nuestros impuestos, acordando, en parte, redistribuir nuestra riqueza a los necesitados. Al mismo tiempo, si pensamos que podemos salirnos con la suya, podríamos intentar hacer trampa o doblar las reglas. Parafraseando a Bill

Walsh, cuando nos dejamos a nuestro alcance, muchos de nosotros los individuos buscamos tierras bajas como el agua.

La clave, entonces, es apoyar nuestra inclinación natural a la justicia con fuertes límites y fuertes compromisos: abrazar, como Lincoln instó a una nación dividida y enojada a hacer, "los mejores ángeles de nuestra naturaleza".

21 de julio

HECHO PARA TRABAJAR JUNTOS

“Cada vez que tenga problemas para levantarse por la mañana, recuerde que la naturaleza lo ha creado con el fin de trabajar con otros, mientras que incluso los animales irreflexivos comparten el sueño. Y es nuestro propio propósito

natural que es más apropiado y más satisfactorio ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.12

Si un perro pasa todo el día en la cama, lo más probable es que su cama esté bien. Es solo ser un perro. No tiene

En cualquier lugar para estar, no hay otra obligación que no sea ser ella misma. Según los estoicos, los humanos tenemos una obligación mayor, no con los dioses sino con los demás. Lo que nos saca de la cama cada mañana, incluso cuando nos enfrentamos a él como lo hizo Marcus, es *praxeis koinonikas apodidonai* (para hacer que las obras sean comunes). La civilización y el país son grandes proyectos que construimos juntos y hemos estado construyendo junto con nuestros antepasados durante milenios. Estamos hechos para la cooperación (sinergia) entre sí.

Entonces, si necesita un estímulo adicional para levantarse de la cama esta mañana, si necesita algo más de lo que la cafeína puede ofrecer, use esto. La gente depende de ti. Tu propósito es ayudarnos a hacer este gran trabajo juntos. Y estamos esperando y emocionados de que se presente.

22 de julio

Nadie ha llegado a tu cabeza

“Nada es noble si se hace de mala gana o por obligación. Toda acción noble es voluntaria ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 66.16 b

No tienes que hacer lo correcto. Siempre tienes la opción de ser egoísta, grosero, horrible,

Miope, pedante, malvado o estúpido. De hecho, a veces hay incentivos para romper mal. Ciertamente, no todos los criminales son atrapados.

Pero, ¿cómo esta línea de pensamiento suele funcionar para las personas?

¿Cómo es esa vida?

No tiene que hacer lo correcto, al igual que no tiene que cumplir con su deber.

Llegas a. Tú quieres.

23 de julio

RECIBIR HONORES Y LUCES

Exactamente de la misma manera

"Recibir sin orgullo, dejar ir sin apego".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.33

En medio de la ruptura de la República romana, durante la guerra civil entre

Pompeyo y

César, Pompeyo tomó la decisión de entregar el control de la flota militar a Cato. Era un honor enorme y una posición enormemente poderosa. Pero unos

días más tarde, respondiendo a las protestas de su celoso círculo interno,

Pompeyo invirtió su decisión y se llevó el mando.

Podría haber sido visto como una enorme humillación pública: recibir un

ascenso y luego quitarlo. El registro muestra que la reacción de Cato fue

básicamente nada. Respondió al honor y al deshonor de la misma manera: con

indiferencia y aceptación. Ciertamente no dejó que afectara su apoyo a la

causa. De hecho, después del desaire, trabajó para reunir a los soldados antes

de la batalla con discursos inspiradores, los mismos hombres que deberían

haber estado bajo su mando.

Eso es lo que Marcus está diciendo. No tome personalmente las ofensas del

día, ni tampoco las emocionantes recompensas y reconocimientos,

especialmente cuando el deber le ha asignado una causa importante. Los

detalles triviales como el ascenso y la caída de su posición no dicen nada sobre usted como persona. Solo tu comportamiento, como lo hizo Cato, lo hará.

24 de julio

ALGUIEN AQUI ALGO DE ALGUIEN

“Siempre que se le envíen noticias perturbadoras, tenga en cuenta que ninguna noticia puede ser relevante para su elección razonada. ¿Alguien puede darle la noticia de que sus suposiciones o deseos están mal? ¡De ninguna manera! Pero pueden decirte que alguien murió, aun así, ¿qué es eso para ti?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.18.1-2

Un amigo bien intencionado podría preguntarle hoy: "¿Qué piensa acerca de [insertar una tragedia en el otro lado del mundo]?" Usted, en su preocupación igualmente bien intencionada, podría decir: "Me siento muy mal por eso".

En este escenario, ambos han dejado de lado su elección razonada sin hacer una sola cosa por las víctimas que sufrieron la tragedia real. Puede ser tan fácil distraerse, incluso consumirse, por noticias horribles de todo el mundo. La

respuesta correcta del estoico a estos eventos es no preocuparse, pero la simpatía sin sentido y sin sentido hace muy poco (y tiene el costo de la propia serenidad, en la mayoría de los casos). Si hay algo que realmente puedes hacer para ayudar a estas personas que sufren, entonces, sí, las noticias inquietantes (y tu reacción a ellas) tienen relevancia para tu elección razonada. Si la emoción es el final de su participación, entonces debería regresar a su propio deber individual, a usted mismo, a su familia, a su país.

25 de julio

¿CUÁL ES SU TOMBSTONE?

“Cuando ves a alguien con frecuencia mostrando su rango o posición, o alguien cuyo nombre suele aparecer en público, no tengas envidia; Tales cosas se compran a costa de la vida. . . . "Algunos mueren en los primeros peldaños de la escalera del éxito, otros antes de que puedan llegar a la cima, y los pocos que llegan a la cima de su ambición a través de mil indignidades se dan cuenta que al final es solo para una inscripción en su lápida".

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 20

A veces nuestros compromisos profesionales pueden convertirse en un fin en sí mismos. Poder apolítico

justificar el abandono de su familia por su oficina, o un escritor puede creer que su "genio" excusa el comportamiento antisocial o egoísta. Cualquiera persona con cierta perspectiva puede ver que, de hecho, el político está realmente

enamorado de la fama, y el escritor disfruta de ser condescendiente y sentirse superior. Los adictos al trabajo siempre hacen excusas por su egoísmo.

Si bien estas actitudes pueden llevar a logros impresionantes, su costo rara vez se justifica. La capacidad de trabajar duro y largo es admirable. Pero tú eres un ser humano, no un ser humano. Séneca señala que no somos animales. "¿Es

realmente tan agradable morir en un arnés?", Preguntó. Aleksandr Solzhenitsyn lo expresó mejor: “El trabajo es lo que los caballos mueren. Todo el mundo

debería saber eso ".

26 de julio

Cuando los hombres no hacen nada

"A menudo la injusticia reside en lo que no estás haciendo, no solo en lo que estás haciendo".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.5

La historia está llena de pruebas de que la humanidad es capaz de hacer el mal, no solo de forma activa sino pasiva. En algunos de nuestros momentos más vergonzosos, desde la esclavitud hasta el Holocausto hasta la segregación y el asesinato.

de Kitty Genovese: la culpa no se limitaba a los perpetradores sino a los ciudadanos comunes que, por múltiples razones, se negaron a involucrarse. Es esa vieja línea: todo lo que el mal debe prevalecer es que los hombres buenos no hagan nada. No es suficiente simplemente no hacer el mal. También debes ser una fuerza para el bien en el mundo, lo mejor que puedas.

27 de julio

¿Dónde está algo mejor?

"De hecho, si encuentras algo en la vida humana mejor que la justicia, la verdad, el autocontrol, el coraje, en definitiva, cualquier cosa mejor que la suficiencia de tu propia mente, que te mantiene actuando de acuerdo con las exigencias de la verdadera razón y aceptando el destino". te deja fuera de tu propio poder de elección: te digo que, si puedes ver algo mejor que esto, apúntate a él con alma y corazón y aprovecha al máximo este bien mayor que has encontrado".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 3.6.1

Todos hemos perseguido cosas que pensamos que serían importantes. En algún momento, todos pensamos que el dinero sería la respuesta, ese éxito fue el premio más alto, que el amor eterno de una persona hermosa finalmente nos haría sentirnos en la guerra. ¿Qué encontramos cuando realmente alcanzamos estos objetos sagrados? No es que estén vacíos o sin sentido, solo aquellos que nunca los han hecho pensar eso, pero lo que encontramos es que no son suficientes.

El dinero crea problemas. Al escalar una montaña se expone otra, pico más alto. Nunca hay suficiente amor.

Hay algo mejor ahí fuera: la virtud real. Es su propia recompensa. La virtud es el bien que se revela como más de lo que esperamos y algo que uno no puede tener en grados. Simplemente lo tenemos o no lo tenemos. Y es por eso que la virtud, compuesta por justicia, honestidad, disciplina y valor, es lo único por lo que vale la pena luchar.

28 de julio

CHECKYOUR PRIVILEGE

“Algunas personas son agudas y otras son aburridas; algunos se crían en un mejor ambiente, otros en peor, estos últimos, que tienen hábitos y educación inferiores, requerirán más pruebas y una instrucción cuidadosa para dominar estas enseñanzas y ser formadas por ellas, de la misma manera que los cuerpos en una El mal estado debe recibir mucha atención cuando se busca la salud perfecta ”.

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 1.1.33-1.3.1-3.

Al final de un intercambio frustrante, puede que te encuentres pensando, Ugh, esta persona es tan idiota. O preguntando: ¿Por qué no pueden simplemente hacer las cosas bien?

Pero no todos han tenido las ventajas que usted ha tenido. Eso no quiere decir que su propia vida haya sido fácil, solo tuvo una ventaja sobre algunas

personas. Por eso es nuestro deber entender y ser pacientes con los demás.

La filosofía es formación espiritual, cuidado del alma. Algunos necesitan más atención que otros, al igual que algunos tienen un mejor metabolismo o nacieron más altos que otros. Cuanto más indulgente y tolerante pueda ser con los demás, cuanto más pueda conocer sus diversos privilegios y ventajas, más útil y paciente será.

29 de julio

ACURO PARA EL AUTO

"La persona que ha practicado la filosofía como una cura para el yo se convierte en una gran alma, llena de confianza, invencible, y mayor a medida que se acerca".

SENECA, LETRAS MORALES, 111.2

¿Qué es "una cura para el yo"? Quizás Séneca signifique que, a través de la naturaleza y la crianza, desarrollamos un

Conjunto único de características: algunas positivas y otras negativas. Cuando esas características negativas comienzan a tener consecuencias en nuestras vidas, algunos de nosotros recurrimos a la terapia, el psicoanálisis o la ayuda de un grupo de apoyo. ¿El punto? Para curar ciertas partes egoístas y destructivas de nosotros mismos.

Pero de todas las vías para curar nuestras características negativas, la filosofía ha existido por más tiempo y ha ayudado a la mayoría de las personas. Se

ocupa no solo de mitigar los efectos de una enfermedad mental o de una neurosis, sino que está diseñado para fomentar el florecimiento humano. Está diseñado para ayudarte a vivir la Buena Vida. ¿No mereces florecer? ¿No te gustaría ser un gran alma, lleno de confianza e invencible para los eventos externos? ¿No te gustaría ser como la proverbial cebolla, llena de capas de grandeza?

Entonces practica tu filosofía.

30 de julio

Alegría estafa

"Confía en mí, la verdadera alegría es una cosa seria. ¿Crees que alguien

puede, en la expresión encantadora, descartar alegremente la muerte con una

disposición fácil? ¿O abrir la puerta de la pobreza, mantener a raya los placeres o meditar sobre la resistencia del sufrimiento? El que se siente cómodo al dar

la vuelta a estos pensamientos está verdaderamente lleno de alegría, pero

difícilmente alegre. Es exactamente una alegría que desearía que poseas, ya

que nunca se secará una vez que hayas reclamado su origen".

SENECA, LETRAS MORALES, 23.4

Lanzamos alrededor de la palabra "alegría" casualmente. "Estoy muy contento con las noticias". "Es un placer estar cerca".

"Es una ocasión feliz". Pero ninguno de esos ejemplos realmente toca la verdadera alegría. Están más cerca de "animar" que cualquier otra cosa. La alegría es el nivel de la superficie.

La alegría, para Séneca, es un estado profundo de ser. Es lo que sentimos

dentro de nosotros y tiene poco que ver con las sonrisas o las risas. Entonces,

cuando la gente dice que los estoicos son severos o depresivos, realmente

están perdiendo el punto. ¿A quién le importa si alguien es burbujeante cuando los tiempos son buenos? ¿Qué tipo de logro es ese?

Pero, ¿puedes estar completamente contento con tu vida? ¿Puedes enfrentar valientemente lo que la vida tiene guardada de un día para otro? ¿Puedes recuperarte de todo tipo de adversidad sin perder un paso? ¿Puedes ser una fuente de fortaleza e inspiración para otros a tu alrededor? Esa es la alegría

estoica, la alegría que proviene del propósito, la excelencia y el deber. Es algo serio, mucho más serio que una sonrisa o una voz alegre.

31 de julio

TU CARRERA NO ES TODA LA SENTENCIA

"Qué vergonzoso es el abogado cuyo aliento moribundo se pierde en la corte, a una edad avanzada, abogando por litigantes desconocidos y todavía buscando

la aprobación de espectadores ignorantes".

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 20.2

Cada pocos años, un triste espectáculo se juega en las noticias. Un viejo millonario, todavía señor de su

Imperio de negocios, es llevado a los tribunales. Los accionistas y los miembros de la familia acuden a los tribunales para argumentar que ya no es

mentalmente competente para tomar decisiones, que el patriarca no está en condiciones de dirigir su propia empresa y sus asuntos legales. Debido a que esta persona poderosa se negó a abandonar el control o desarrollar un plan de sucesión, está sujeto a una de las peores humillaciones de la vida: la exposición pública de sus vulnerabilidades más privadas.

No debemos estar tan envueltos en nuestro trabajo que creemos que somos inmunes a la realidad del envejecimiento y la vida. ¿Quién quiere ser la persona que nunca puede dejar ir? ¿Hay tan poco significado en tu vida que tu única búsqueda es trabajar hasta que finalmente te lleven en un ataúd?

Enorgullécete de tu trabajo. Pero no es todo.

AGOSTO

PRAGMATISMO

1 ° de agosto

NO VAYAS ESPERANDO LA PERFECCIÓN

“¡Ese pepino es amargo, así que tíralo! Hay espinas en el camino, entonces mantente alejado! Basta de charla. ¿Por qué reflexionar sobre la existencia de molestias? Tal pensamiento te haría una risa para el verdadero estudiante de la Naturaleza, al igual que un carpintero o un zapatero se reiría si señalaras el aserrín y las papas fritas en los pisos de sus tiendas. Sin embargo, aunque esos comerciantes tienen contenedores de basura para su eliminación, la Naturaleza no los necesita ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.50

Queremos que las cosas salgan a la perfección, por lo que nos decimos que comenzaremos una vez que las condiciones sean las adecuadas, o una vez que nos hayamos orientado. Cuando, realmente, sería mejor centrarse en hacer ver cómo

las cosas son en realidad

Marcus se recordó a sí mismo: "No esperes la perfección de la República de Platón". No esperaba que el mundo fuera exactamente como quería, pero

Marcus lo supo instintivamente, como lo escribiría más tarde el filósofo católico Josef Pieper. "Solo él puede hacer el bien, quién sabe cómo son las cosas y cuál es su situación".

Hoy, no permitiremos que nuestra comprensión honesta del mundo nos impida tratar de sacar lo mejor de él. Tampoco permitiremos que las pequeñas molestias y los pequeños obstáculos se interpongan en el importante trabajo que tenemos que hacer.

2 de agosto

CAMINO DE WECAN WORKANY

"De hecho, ¿cómo podría el exilio ser un obstáculo para la propia cultivación de una persona, o para alcanzar la virtud cuando nadie ha sido privado de

aprender o practicar lo que necesita el exilio?"

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 9.37.30-31, 9.39.1

Al final de su vida, después de una cirugía, le dijeron a Theodore Roosevelt que podría estar confinado a una silla de ruedas para

El resto de sus días. Con su marca de exuberancia, respondió: "¡De acuerdo!

¡Yo también puedo trabajar de esa manera!

Así es como podemos responder incluso a los giros del destino más

incapacitantes, trabajando dentro de la habitación que quede. Nada puede

impedir que aprendamos. De hecho, las situaciones difíciles suelen ser

oportunidades para sus propios tipos de aprendizaje, incluso si no son los tipos de aprendizaje que hubiéramos preferido.

Musonius Rufus, por su parte, fue exiliado tres veces (dos veces por Nerón y

una vez por Vespasiano), pero ser expulsado por la fuerza de su vida y su

hogar no afectó su estudio de la filosofía. En su camino, él respondió diciendo:

"¡De acuerdo! También puedo trabajar de esa manera ". Y lo hizo, logrando

apretar en algún momento entre exiliados con un estudiante llamado Epicteto

y, por lo tanto, ayudar a llevar el estoicismo al mundo.

3 de agosto

LA BUENA VIDA ESTÁ EN CUALQUIER LUGAR

"En este momento no estás en un viaje, sino vagando, siendo conducido de un

lugar a otro, a pesar de que lo que buscas, vivir bien, se encuentra en todos los lugares. ¿Hay algún lugar más lleno de confusión que el Foro? Sin embargo,

incluso allí puedes vivir en paz, si es necesario ".

SENECA, CARTAS MORALES, 28.5b - 6 a

Un conocido escritor se quejó una vez de que después de tener éxito, los

amigos ricos siempre

Invitándolo a sus hermosas y exóticas casas. "Ven a nuestra casa en el sur de Francia", decían. O, "Nuestro chalet de esquí suizo es un lugar maravilloso para escribir". El escritor viajó por el mundo, viviendo en el lujo, esperando

encontrar inspiración y creatividad en estas mansiones y mansiones

inspiradoras. Sin embargo, rara vez sucedió. Siempre había el encanto de otra,

mejor casa. Siempre había distracciones, siempre tantas cosas que hacer, y el

bloqueo y la inseguridad del escritor que plagan los tipos creativos viajaban

con él dondequiera que iba.

Nos decimos a nosotros mismos que necesitamos la configuración correcta

antes de que finalmente nos doblemos y seamos serios. O nos decimos a

nosotros mismos que unas vacaciones o un tiempo solo serán buenos para una relación o una dolencia. Esto es auto-engaño en su máxima expresión.

Es mucho mejor que seamos pragmáticos y adaptables, capaces de hacer lo que tenemos que hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. El lugar

para hacer tu trabajo, para vivir la buena vida, está aquí.

4 de agosto

SIN NOMBRE, SOLO ENFOQUE

“Debes dejar de culpar a Dios, y no culpar a ninguna persona. Debe controlar completamente su deseo y cambiar su evitación a lo que se encuentra dentro de su elección razonada. Ya no debes sentir ira, resentimiento, envidia o arrepentimiento ”.

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.22.13

Nelson Mandela fue encarcelado por resistencia al brutal régimen del apartheid

en Sudáfrica durante veintisiete años. Durante dieciocho de esos años, tenía un

cubo para un inodoro, una cuna dura en una pequeña

celular, y una vez al año se le permitió un solo visitante, durante treinta

minutos. Era un trato cruel destinado a aislar y derribar a los prisioneros. Y, sin embargo, a pesar de eso, Mandela se convirtió en una figura de dignidad

dentro de la prisión.

Aunque estaba privado de muchas cosas, todavía encontraba formas creativas

de afirmar su voluntad. Como uno de sus compañeros prisioneros, Neville

Alexander, explicó en Frontline: "Él [Mandela] siempre hizo el punto, si dicen que debes huir, insiste en caminar. Si dicen que debes caminar rápido, insiste

en caminar lentamente. Ese era todo el punto. Vamos a establecer los términos

". Fingió saltar la cuerda y la caja de sombras para mantenerse en forma.

Mantuvo su cabeza más alta que otros prisioneros, los alentó cuando los

tiempos se pusieron difíciles y siempre mantuvo su sentido de seguridad en sí

mismo.

Esa seguridad en sí mismo es tuya para reclamarla también. No importa lo que

suceda hoy, no importa dónde se encuentre, cambie a lo que se encuentra

dentro de sus elecciones razonadas. Ignore, lo mejor que pueda, las emociones

que surgen, con las que sería muy fácil distraerse. No te emociones,

concéntrate.

5 de agosto SILENCIO ES FUERZA

"El silencio es una lección aprendida de los muchos sufrimientos de la vida".

SENECA, THYESTES, 309

Recuerda la última vez que dijiste algo realmente sensacional, algo que volvió

para morderte. ¿Por qué lo dijiste? Es probable que no lo necesitaras, pero

pensaste que hacerlo te haría lucir inteligente o

Cool o parte del grupo.

"Cuanto más digas", escribió Robert Greene, "es más probable que digas algo estúpido".

A eso le agregamos: cuanto más diga, más probabilidades tendrá de superar las oportunidades, ignorar los comentarios y causarse sufrimiento.

La charla inexperta y temerosa para tranquilizarse. La capacidad de escuchar, de mantenerse deliberadamente fuera de una conversación y de subsistir sin

su validez es rara. El silencio es una forma de construir fuerza y autosuficiencia.

6 de agosto

SIEMPRE HAY MÁS HABITACIÓN DE ROOMTO QUE LO QUE PIENSAS

"Aplicáse a sí mismo a pensar en las dificultades: los tiempos difíciles se pueden suavizar, los apretones apretados

ampliado, y las cargas pesadas se hacen más livianas para quienes pueden aplicar la presión correcta ".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 10.4 b

¿Alguna vez has estado perdiendo irremediamente un juego que de repente se abrió de par en par y ganaste?

¿Recuerda el momento en el que pensó que estaba seguro de fallar en la prueba, pero con un piloto nocturno y algo de suerte, logró un puntaje decente? ¿Qué corazonadas perseguías de que otros se hubieran rendido, eso resultó brillantemente?

Es ese tipo de energía y creatividad y, sobre todo, la fe en ti mismo lo que necesitas ahora mismo. El derrotismo no te llevará a ningún lado (excepto la derrota). Pero concentrar todo su esfuerzo en el poco de espacio, el pequeño pedazo de oportunidad, es su mejor oportunidad. Un asesor de Lyndon Johnson comentó una vez que alrededor del hombre "había un sentimiento: si lo hicieras todo, ganarías". Todo. O como lo dijo Marcus Aurelius, si es humanamente posible, puedes hacerlo.

7 de agosto

PRAGMATICO Y PRINCIPIO

“Dondequiera que una persona pueda vivir, allí también se puede vivir bien; La vida también está en las exigencias de la corte, allí también se puede vivir bien”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.16

William Lee Miller, en su única "biografía ética" de Abraham Lincoln, hace un punto importante sobre este famoso presidente: nuestra deificación del hombre hace un punto para fingir que no era un político. Nos centramos en sus humildes comienzos, su autoeducación, sus hermosos discursos. Pero pasamos por alto su trabajo, que era la política. Eso extraña lo que fue realmente impresionante sobre él: Lincoln era todo lo que era: compasivo, deliberado, justo, de mente abierta y con propósito, mientras era un político. Fue lo que admiramos en una profesión que creemos que se llena exclusivamente con el opuesto de ese tipo de persona.

Los principios y el pragmatismo no están reñidos. Ya sea que viva en el hoyo de serpientes de Washington, DC, trabaje entre el materialismo de Wall Street o haya crecido en una pequeña ciudad de mente cerrada, puede vivir bien.

Muchos otros tienen.

8 de agosto

COMENZAR CON DONDE ESTÁ EL MUNDO

“Haz ahora lo que la naturaleza te exige. Consíguelo si eso está en tu poder. No mires a tu alrededor para ver si la gente lo sabe. "No esperes la perfección de la República de Platón, sino que te conformes con el más pequeño paso hacia

adelante y consideras el resultado como algo pequeño”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.29. (4)

¿Alguna vez has escuchado la expresión "No dejes que lo perfecto sea el enemigo de lo suficientemente bueno"? La idea no es establecer o comprometer sus estándares, sino más bien no quedar atrapado por el idealismo.

El organizador de la comunidad, Saul Alinsky, abre su libro Reglas para radicales con una articulación pragmática pero inspiradora de esa idea:

“Como organizador, comienzo desde donde está el mundo, tal como es, no como me gustaría que fuera. El hecho de que aceptemos el mundo tal como es no debilita en ningún sentido nuestro deseo de cambiarlo a lo que creemos que debería ser, es necesario comenzar donde está el mundo si vamos a cambiarlo a lo que pensamos que debería ser. . ”

Hay muchas cosas que podrías hacer ahora mismo, hoy, que harían del mundo un lugar mejor. Hay muchos pasos pequeños que, si los tomara, ayudarían a

avanzar. No se excuse de hacerlo porque las condiciones no son las adecuadas o porque pronto se presentará una mejor oportunidad. Haz lo que puedas, ahora. Y cuando lo haya hecho, manténgalo en perspectiva, no sobrecargue los resultados. Evita tanto el ego como la excusa, antes y después.

9 de agosto

STICKWITH SOLO LOS HECHOS

"No se diga nada más de lo que informan las impresiones iniciales. Se te ha informado que alguien está hablando mal de ti. Este es el informe, el informe

no fue que te hayan dañado. Veo que mi hijo está enfermo, pero no que su vida esté en riesgo. Así que siempre manténgase dentro de sus primeras impresiones, y no agregue nada en su cabeza, de esta manera nada puede sucederle".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.49

Al principio, esto puede parecer lo contrario de todo lo que te han enseñado.

No cultivamos nuestras mentes

¿Y las habilidades de pensamiento crítico precisamente para que no simplemente aceptemos las cosas a su valor nominal? Sí, la mayoría del tiempo. Pero a veces este enfoque puede ser contraproducente.

Lo que también tiene un filósofo es la capacidad, como lo expresó Nietzsche,

de "detenerse valientemente, en la superficie" y ver las cosas en forma clara y objetiva. Nada más y nada menos. Sí, los estoicos eran "superficiales", dijo,

"fuera de profundidad". Hoy, mientras otras personas se están dejando llevar, eso es lo que vas a practicar. Detrás del pragmatismo directo: ver las cosas

como las impresionan sus impresiones iniciales.

10 de agosto

LA PERFECCIÓN ES LA ACCIÓN DEL ENEMIGO

"No abandonamos nuestras actividades porque nos desesperamos por perfeccionarlas".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.37 b

Los psicólogos hablan de distorsiones cognitivas: patrones de pensamiento exagerados que tienen un efecto destructivo.

Impacto en la vida del paciente. Uno de los más comunes se conoce como pensamiento de todo o nada (también conocido como división). Ejemplos de esto incluyen pensamientos como:

Si no estás conmigo, estás contra mí.

Algo así es todo bien / mal.

Debido a que esto no fue un éxito completo, es un fracaso total.

Este tipo de pensamiento extremo está asociado con la depresión y la frustración. ¿Cómo podría no estarlo? El perfeccionismo rara vez engendra perfección, solo desilusión.

El pragmatismo no tiene tales complejos. Tomará lo que pueda conseguir. Eso es lo que Epicteto nos está recordando. Nunca seremos perfectos, si es que existe tal cosa. Somos humanos, después de todo. Nuestros objetivos deben

estar orientados hacia el progreso, por muy poco que podamos hacer.

11 de agosto

NO HAY TIEMPO PARA LAS TEORÍAS, SOLO RESULTADOS

“Cuando surgió el problema para nosotros si el hábito o la teoría eran mejores para obtener la virtud, si por teoría se entiende lo que nos enseña la conducta correcta, y por hábito nos referimos a estar acostumbrados a actuar de acuerdo con esta teoría, el hábito mental de Musonius es más efectivo. ”

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 5.17.31-32, 5.19.1-2

Como dice Hamlet,

“Hay más cosas en el cielo y en la tierra, Horacio,

De lo que soñamos en tu filosofía ”.

No hay tiempo para romper la lógica sobre si nuestras teorías son correctas.

Estamos tratando con el mundo real aquí. Lo que importa es cómo va a lidiar

con esta situación justo delante de usted y si va a poder superarla y pasar a la siguiente. Eso no quiere decir que todo vale, pero no podemos olvidar que

aunque las teorías son claras y simples, las situaciones rara vez lo son.

12 de agosto

Haz que las palabras sean tuyas

“Muchas palabras han sido pronunciadas por Platón, Zenón, Crisipo, Posidonio y por una gran cantidad de estoicos igualmente excelentes. Les diré cómo las personas pueden probar que sus palabras son propias, poniendo en práctica lo que han estado predicando ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 108.35; 38

Una de las críticas al estoicismo por parte de los traductores y maestros modernos es la cantidad de repetición.

Marcus Aurelius, por ejemplo, ha sido rechazado por los académicos por no ser original porque su escritura se parece a la de otros, estoicos anteriores. Esta crítica pierde el punto.

Incluso antes de la época de Marcus, Séneca era consciente de que había muchos préstamos y superposiciones entre los filósofos. Eso es porque a los filósofos reales no les preocupaba la autoría, solo lo que funcionaba. Más importante aún, creían que lo que se decía importaba menos de lo que se hacía.

Y esto es tan cierto ahora como lo fue entonces. Le invitamos a tomar todas las palabras de los grandes filósofos y usarlas a su gusto (están muertos, no les importa). Siéntete libre de modificar y editar y mejorar como quieras.

Adáptelos a las condiciones reales del mundo real. La forma de demostrar que realmente entiendes lo que hablas y escribes, que realmente eres original, es

ponerlos en práctica. Habla con tus acciones más que cualquier otra cosa.

13 de agosto

TOMAR CARGA Y TERMINAR SUS PROBLEMAS

"Usted ha soportado innumerables problemas, todo por no haber dejado que su razón dominante haga el trabajo para el que fue hecha, ¡ya es suficiente!"

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.26

¿Cuántas cosas que temes han pasado? ¿Cuántas veces la ansiedad te ha llevado a comportarte de una manera que luego te arrepientes? ¿Cuántas veces has dejado que los celos o la frustración o la codicia guíen?

¿Recorres un mal camino?

Dejar que nuestra razón gobierne el día puede parecer más trabajo, pero nos

ahorra un poco de problemas. Como lo dice el proverbio de Ben Franklin: "Una onza de prevención vale una libra de cura".

Tu cerebro fue diseñado para hacer este trabajo. Estaba destinado a separar lo que es importante de lo que no tiene sentido, a mantener las cosas en

perspectiva, solo a preocuparse por aquello por lo que merece la pena preocuparse. Solo necesitas ponerlo en uso.

14 de agosto

ESTO NO ES PARA DIVERTIRSE. Es para la vida

"La filosofía no es un truco de salón o está hecha para mostrar. No se trata de palabras, sino de hechos. No se emplea por algún placer antes de pasar el día, o para aliviar la inquietud de nuestro tiempo libre. Da forma y construye el alma, le da orden a la vida, guía la acción, muestra lo que debe y no debe hacerse, se sienta en el timón que sigue nuestro rumbo mientras vacilamos en las incertidumbres. Sin ella, nadie puede vivir sin miedo o sin cuidado.

Innumerables cosas suceden cada hora que requieren consejo, y ese consejo debe buscarse en la filosofía".

SENECA, LETRAS MORALES, 16.3

Hay una historia sobre Cato the Elder, cuyo bisnieto Cato the Younger se convirtió en un imponente figura en la vida romana. Un día, Catón presenció una buena oración de Carneades, un filósofo escéptico, que se enfureció poéticamente sobre la importancia de la justicia. Sin embargo, al día siguiente, Cato encontró a Carneades discutiendo apasionadamente sobre los problemas de justicia, que era simplemente un dispositivo inventado por la sociedad para crear orden.

Catón estaba horrorizado por este tipo de "filósofo", que trataba un tema tan precioso como un debate en el que uno argumentaría a ambos lados de un

tema solo para mostrarlo. ¿Qué demonios era el punto?

Y así presionó al Senado para que le enviaran a Carneades a Atenas, donde ya no podía corromper a la juventud romana con sus trucos retóricos. Para un

estoico, la idea de discutir ociosamente algún tema (creer o argumentar dos ideas contradictorias) es una pérdida absurda de tiempo, energía y creencia. Como dijo Séneca, la filosofía no es un truco divertido. Es para usar, para la vida.

15 de agosto

EL TRIBUNAL SUPREMO DE SU MENTE

“Esto se puede enseñar rápidamente en muy pocas palabras: la virtud es el único bien; No hay cierto bien sin virtud; y la virtud reside en nuestra parte

más noble, que es la racional. ¿Y qué puede ser esta virtud? Juicio verdadero y firme. Porque de aquí surgirá cada impulso mental, y con él se aclararán todas las apariencias que estimulen nuestros impulsos ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 71.32

Piensa en alguien que conozcas que tenga carácter de granito. ¿Por qué son tan fiables,

confiable, excelente? ¿Por qué tienen una reputación excelente?

Es posible que veas un patrón: consistencia. Son honestos no solo cuando es conveniente. No solo están ahí para ti cuando cuenta. Las cualidades que los hacen admirables se manifiestan en cada acción ("surgen con cada impulso mental").

¿Por qué veneramos a personas como Theodore Roosevelt, por ejemplo? No es porque fue valiente una vez, o valiente una vez, o fuerte una vez. Es porque

esas cualidades se filtran a través de cada una de las historias sobre él.

Cuando era joven y débil, se convirtió en boxeador. Cuando era más joven y frágil, iba a un gimnasio en su casa, todos los días, durante horas y horas.

Cuando se vio destrozado por la pérdida de su esposa y madre en el mismo día, fue a Las Tierras Badlands y pastoreaba el ganado. Y así sucesivamente.

Te conviertes en la suma de tus acciones y, al hacerlo, lo que fluye de eso, tus impulsos, refleja las acciones que has tomado. Elegir sabiamente.

16 de agosto

CUALQUIER COSA PUEDE SER UNA VENTAJA

“Así como la naturaleza de las cosas racionales le ha dado a cada persona sus poderes racionales, también nos da este poder; así como la naturaleza se vuelve hacia su propio propósito, cualquier obstáculo o cualquier oposición, establece su lugar en el orden destinado y la cooperación. lo opta, por lo que cada persona racional puede convertir cualquier obstáculo en la materia prima para su propio propósito ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.35

Con cinco pies y tres pulgadas de altura, Muggsy Bogues fue el jugador más corto en jugar al baloncesto profesional. A lo largo de su carrera, fue burlado, subestimado y descartado.

Pero Bogues logró convertir su altura en lo que lo hizo conocido a nivel nacional. Algunas personas consideraron su tamaño como una maldición, pero él lo vio como una bendición. Encontró las ventajas contenidas en ella. De hecho, en la cancha, el tamaño pequeño tiene muchas ventajas: velocidad y rapidez, la capacidad de robar el balón a jugadores confiados (y significativamente más altos), por no mencionar el hecho de que los jugadores simplemente lo subestimaron.

¿Podría este enfoque no ser útil en tu vida? ¿Qué cosas crees que te han estado reteniendo que, de hecho, pueden ser una fuente oculta de fuerza?

17 de agosto

LOS BUCKSTOPS AQUÍ

“Porque nada fuera de mi elección razonada puede obstaculizarla o dañarla, solo mi elección razonada puede hacer esto por sí misma. Si nos inclináramos de esta manera cada vez que fallamos, nos culparíamos solo a nosotros mismos y recordaríamos que nada más que la opinión es la causa de una mente perturbada e inquietud, entonces, por Dios, te juro que estaremos progresando ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.19.2-3

Hoy, vea si puede ir sin culpar a una sola persona o una sola cosa. Alguien arruina tu

instrucciones, depende de ti por esperar algo diferente. Alguien dice algo grosero: es tu sensibilidad la que interpretó su comentario de esta manera. Su cartera de acciones tiene una gran pérdida, ¿qué esperaba hacer una apuesta tan grande? ¿Por qué estás revisando el mercado día a día de todos modos?

Sea lo que sea, por muy malo que sea, vea si puede hacer que sea un día entero y así lo decide todo. Si no puede hacerlo por un día, vea si puede

hacerlo por una hora. Si no es por una hora, entonces por diez minutos.

Comience donde necesite. Incluso un minuto sin jugar el juego de la culpa es el progreso en el arte de vivir.

18 de agosto

SÓLO LOS TONTOS SE PRECIPITAN

“Una buena persona es invencible, porque no se apresuran a participar en concursos en los que no son los más fuertes. Si quiere su propiedad, tómela, tome también su personal, profesión y cuerpo. Pero nunca obligará a lo que se propusieron, ni los atrapará en lo que evitarían. Para el único concurso en el que entra la persona buena es el de su propia elección razonada. ¿Cómo puede una persona así no ser invencible?

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.6.5-7

Uno de los principios más fundamentales de las artes marciales es que la fuerza no debe ir en contra de la fuerza. Es decir: no intentes vencer a tu oponente donde sea más fuerte. Pero eso es exactamente lo que hacemos cuando

intentamos emprender una tarea imposible que no nos hemos molestado en pensar detenidamente. O dejamos que alguien nos ponga en el lugar. O decimos sí a todo lo que se nos presente.

Algunas personas piensan que "elegir tus batallas" es débil o calculador. ¿Cómo podría ser débil reducir la cantidad de veces que fallamos o minimizar la

cantidad de lesiones innecesarias que se nos infligen? ¿Cómo es eso algo

malo? Como dice el dicho, la discreción es la mejor parte del valor. Los estoicos lo llaman elección razonada. Eso significa ser razonable! Piensa bien antes de

elegir, y hazte imbatible.

19 de agosto

CORREGIR LO INNECESARIO

“Se dice que si tuvieras tranquilidad, ocupate de poco. Pero, ¿no sería mejor decir lo que debe hacer y como se requiere de un ser racional creado para la vida pública? Porque esto trae no solo la tranquilidad de hacer pocas cosas, sino la mayor paz de hacerlas bien. Dado que la gran mayoría de nuestras palabras y acciones son innecesarias, acorralarlas creará una abundancia de ocio y tranquilidad. Como resultado, no debemos olvidarnos en cada momento de preguntar, ¿es esta una de las cosas innecesarias? Pero debemos acorralar no solo las acciones innecesarias, sino también los pensamientos innecesarios, para que los actos innecesarios no sigan su ejemplo ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.24

Los estoicos no eran monjes. No se retiraron al santuario de un monasterio o templo. Ellos eran

Políticos, empresarios, soldados, artistas. Practicaron su filosofía en medio del ajetreo de la vida, tal como intentas hacer.

La clave para lograrlo es eliminar despiadadamente lo inesencial de nuestras vidas. Lo que la vanidad nos obliga a hacer, a lo que la avaricia nos apunta, lo

que la mala disciplina añade a nuestro plato, lo que la falta de coraje nos impide decir no. Todo esto debemos cortar, cortar, cortar.

20 de agosto

Donde cuenta

"Por dentro, deberíamos ser diferentes en todos los aspectos, pero nuestro vestido exterior debe mezclarse con la multitud".

SENECA, LETRAS MORALES, 5.2

Diógenes el cínico fue un controvertido filósofo que vagaba por las calles como una persona sin hogar. Unos mil años después, sus declaraciones todavía nos hacen pensar. Pero si la mayoría de nosotros lo hubiéramos visto.

en ese momento, habríamos pensado: ¿quién es ese tipo loco?

Es tentador llevar la filosofía al extremo, pero ¿a quién sirve eso? De hecho, el rechazo de los fundamentos de la sociedad aliena a otras personas, incluso las

amenaza. Más importante aún, la transformación externa (en nuestra ropa, en nuestros autos, en nuestro aseo personal) puede parecer importante, pero es superficial en comparación con el cambio interno. Ese es el cambio que solo nosotros conocemos.

21 de agosto

NO SEA MISERABLE POR ADELANTADO

“Es ruinoso para el alma estar ansioso por el futuro y miserable ante la miseria, envuelto por la ansiedad de que las cosas que desea pueden seguir siendo

suyas hasta el final. Para un alma así nunca descansará; anhelando que las cosas vengan perderá la capacidad de disfrutar de las cosas presentes ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 98.5b - 6 a

La forma en que nos preocupamos nerviosamente por las malas noticias que se avecinan es extraña si lo piensas. Por

definición, la espera significa que aún no ha sucedido, por lo que sentirse mal de antemano es totalmente voluntario. Pero eso es lo que hacemos: mordernos las uñas, sentirnos mal del estómago, sacudir bruscamente a las personas que nos rodean. ¿Por qué? Porque algo malo puede ocurrir pronto.

El pragmático, la persona de la acción, está demasiado ocupado como para perder el tiempo en esas tonterías. El pragmático no puede preocuparse por cada resultado posible de antemano. Piénsalo. El mejor escenario posible: si las noticias resultan ser mejores de lo esperado, todo este tiempo se desperdició

con un temor innecesario. En el peor de los casos, nos sentimos miserables por el tiempo extra, por elección.

¿Y qué mejor uso podrías hacer de ese tiempo? Aday, ese podría ser el último: ¿quieres pasarlo preocupado? ¿En qué otra área podrías hacer algún progreso mientras que otras podrían estar sentadas en los bordes de su asiento, esperando pasivamente algún destino?

Deja que las noticias lleguen cuando lo haga. Estar demasiado ocupado trabajando para cuidar.

22 de agosto

NO SE SUEVE LA PEQUEÑA COSA

"Es esencial que recuerdes que la atención que le prestas a cualquier acción debe estar en la proporción debida a su valor, ya que entonces no te cansarás

y te rendirás, si no estás ocupado con cosas menores más allá de lo que debería ser. permitido."

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.32 b

En 1997, un psicoterapeuta llamado Richard Carlson publicó un libro llamado Don't Sweat the Small

Cosas . . . y todo es pequeño. Rápidamente se convirtió en uno de los libros más vendidos de todos los tiempos y pasó años en las listas de los más vendidos,

vendiendo millones de copias en muchos idiomas.

Vale la pena recordar si leyó el libro o no, la articulación concisa de Carlson de esta idea atemporal. Incluso Cornelius Fronto, el maestro de retórica de Marco

Aurelio, habría pensado que era una forma superior de expresar la sabiduría

que su estudiante intentó en la cita anterior. Ambos dicen lo mismo: no gaste su tiempo (el más valioso y el menos renovable de todos sus recursos) en las cosas que no importan. ¿Qué pasa con las cosas que no importan pero que estás absolutamente obligado a hacer? Bueno, pasa el menor tiempo y preocúpate por ellos como sea posible.

Si le das a las cosas más tiempo y energía de lo que merecen, ya no son cosas menores. Los has hecho importantes por la vida que has gastado en ellos. Y lamentablemente, ha hecho las cosas importantes: su familia, su salud, sus verdaderos compromisos, y no tanto como resultado de lo que les ha robado.

23 de agosto

Está en tu auto-interés

“Por lo tanto, explique por qué una persona sabia no debe emborracharse, no con palabras, sino por los hechos de su fealdad y ofensiva. Es más fácil probar

que los llamados placeres, cuando van más allá de la medida adecuada, no son más que castigos ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 83.27

¿Existe una técnica menos efectiva para persuadir a las personas de que hagan algo que no les arengue? Esta ahí

¿Algo que apague a la gente más que nociones abstractas? Por eso los estoicos

no dicen: "Deja de hacer esto, es un pecado". En cambio, dicen: "No hagas esto porque te hará sentir miserable". No dicen: "El placer no es placentero".

"Dicen:" El placer sin fin se convierte en su propia forma de castigo ". Sus métodos de persuasión siguen la línea de Las 48 leyes del poder:" Apelar al interés propio de la gente nunca a su misericordia o gratitud ”.

Si se encuentra tratando de persuadir a alguien para que cambie o haga algo diferente, recuerde lo que es un interés personal de palanca eficaz. No es que esto o aquello sea malo, es que les conviene hacerlo de otra manera. Y muéstrales, no moralices.

¿Y qué sucede cuando aplicas esta forma de pensar a tu propio comportamiento?

24 de agosto

PILAJE DE TODAS LAS FUENTES

"Nunca me avergonzaré de citar a un mal escritor con un buen dicho".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 11.8

Una de las cosas sorprendentes de las cartas y ensayos de Séneca es la frecuencia con la que cita al filósofo.

Epicuro ¿Por qué es eso extraño? ¡Porque se supone que el estoicismo y el epicureísmo son filosofías diametralmente opuestas! (En realidad, las

diferencias, aunque significativas, tienden a exagerarse).

Pero esto es cierto para formar para Séneca. Estaba buscando sabiduría, punto.

No importaba de dónde venía. Esto es algo que muchos fundamentalistas (en

religión, filosofía, cualquier cosa) parecen fallar. ¿A quién le importa si un poco de sabiduría es de un estoico, a quién le importa si se comporta perfectamente

con el estoicismo? Lo que importa es si mejora tu vida, si te hace mejor.

¿Qué sabiduría o ayuda podría encontrar hoy si dejara de preocuparse por las

afiliaciones y la reputación? ¿Cuánto más podrías ver si solo te centraste en el mérito?

25 de agosto

RESPECTE EL PASADO, PERO ESTÉ ABIERTO AL FUTURO

"¿No estarás caminando en los pasos de tus predecesores? Seguramente usaré el camino más antiguo, pero si encuentro un camino más corto y suave, abriré

un camino allí. Los que fueron pioneros en estos caminos no son nuestros maestros, sino nuestros guías. La verdad está abierta a todos, no ha sido monopolizada".

SENECA, CARTAS MORALES, 33.11

Las tradiciones son a menudo las mejores prácticas probadas por el tiempo para hacer algo. Pero recuerda que hoy

Las ideas conservadoras fueron controversiales, vanguardistas e innovadoras.

Por eso no podemos tener miedo de experimentar con nuevas ideas.

En el caso de Séneca, podría estar adoptando una nueva perspectiva filosófica que mejora la escritura de Zeno o Cleantes. En nuestro caso, tal vez un avance en la psicología mejore la escritura de Séneca o Marco Aurelio. O tal vez tenemos un gran avance propio. Si estas ideas son verdaderas y mejores, abrácenlas, úselas. No necesita ser un prisionero de ancianos muertos que dejaron de aprender hace dos mil años.

26 de agosto

BUSCANDO ENVIOS

"Fui naufragado incluso antes de embarcar. . . el viaje me mostró esto: cuánto de lo que tenemos es innecesario, y con qué facilidad podemos decidir

deshacernos de estas cosas cuando sea necesario, sin sufrir la pérdida ".

SENECA, LETRAS MORALES, 87.1

Zeno, considerado como el fundador de la escuela del estoicismo, fue un comerciante antes de ser un

filósofo. En un viaje entre Fenicia y Peireo, su barco se hundió junto con su

carga. Zeno terminó en Atenas, y mientras visitaba una librería, conoció la

filosofía de Sócrates y, más tarde, un filósofo ateniense llamado Crates. Estas

influencias cambiaron drásticamente el curso de su vida, lo que lo llevó a

desarrollar el pensamiento y los principios que ahora conocemos como

estoicismo. Según el antiguo biógrafo Diogenes Laertius, Zeno bromeó: "Ahora

que he sufrido un naufragio, estoy en un buen viaje", o según otro relato, "Lo has hecho bien, Fortune, llevándome así a la filosofía, "Se dice que dijo.

Los estoicos no estaban siendo hipotéticos cuando dijeron que deberíamos

actuar con una cláusula inversa y que incluso los eventos más desafortunados

pueden resultar los mejores. Toda la filosofía se basa en esa idea!

27 de agosto

La risa, o llorar?

"Heráclito derramaría lágrimas cada vez que salía en público, Demócrito se

echó a reír. Uno veía el conjunto como un desfile de miserias, el otro de

locuras. Y así, deberíamos tener una visión más clara de las cosas y llevarlas

con un espíritu fácil, porque es más humano reírse de la vida que lamentarla ".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 15.2

¿Es esta observación el origen de esa famosa expresión sobre noticias frustrantes: "No sé si debo

¿reír o llorar? "Los estoicos vieron poco propósito enojarse o entristecerse por las cosas que son indiferentes a nuestros sentimientos. Especialmente cuando

esos sentimientos terminan haciéndonos sentir peor.

También es otra evidencia de que los estoicos no eran un grupo de viejos

hombres deprimentes y amargos. Incluso cuando las cosas estaban realmente

mal, cuando el mundo les hacía querer llorar de desesperación o rabia, optaron

por reírse de eso.

Como Demócrito, podemos hacer la misma elección. Hay más humor que odio

en casi todas las situaciones. Y al menos el humor es productivo: hacer las

cosas menos pesadas, no más.

28 de agosto

El stoic opulente

"El fundador del universo, que nos asignó las leyes de la vida, siempre que debamos vivir bien, pero no con lujo. Todo lo necesario para nuestro bienestar está justo delante de nosotros, mientras que el lujo que se requiere está recogido por muchas miserias y ansiedades. Usemos este don de la naturaleza y contémoslo entre las cosas más grandes ".

SENECA, LETRAS MORALES, 119.15 b

Incluso en su tiempo, Séneca fue criticado por predicar virtudes estoicas mientras acumulaba una de las fortunas más grandes de Roma. Séneca era tan rica que algunos historiadores especulan que los principales préstamos que hizo

a los habitantes de lo que hoy es Gran Bretaña causó lo que se convirtió en un levantamiento horriblemente brutal allí. El apodo burlón de sus críticos para él era "El estoico opulento".

La respuesta de Séneca a esta crítica es bastante simple: podría tener riqueza, pero no la necesitaba. No dependía de eso ni era adicto a él. Tampoco, a pesar de su gran cuenta bancaria, se le consideraba algo cercano a los gastadores y

cazadores de placer más lujosos de Roma. Si su racionalización era verdadera o no (o si era un poco hipócrita), esta es una receta decente para navegar por la

sociedad materialista y basada en la riqueza de hoy.

Este es el enfoque pragmático en lugar del enfoque moralista de la riqueza.

Todavía podemos vivir bien sin convertirnos en esclavos del lujo. Y no necesitamos tomar decisiones que nos obliguen a seguir trabajando y trabajar y trabajar y alejarnos más del estudio y la contemplación para obtener más dinero para pagar las cosas que no necesitamos. No hay una regla que diga que el éxito financiero debe significar que usted vive más allá de sus posibilidades. Recuerda: los humanos pueden ser felices con muy poco.

29 de agosto

NO QUIERES NADA = TENER TODO

"Ninguna persona tiene el poder de tener todo lo que quiere, pero está en su poder de no querer lo que no tiene, y de darle un buen uso a lo que tiene".

SENECA, LETRAS MORALES, 123.3

¿Hay una persona tan rica que literalmente no hay nada que no puedan pagar?

Seguramente no hay. Incluso el

Las personas más ricas fracasan en sus intentos de comprar elecciones, de comprar respeto, de clase, de amor y de muchas otras cosas que no están a la venta.

Si la riqueza obscena nunca te dará todo lo que deseas, ¿será eso el final? ¿O hay otra manera de resolver esa ecuación? Para los estoicos, hay: cambiando lo que quieres. Al cambiar tu forma de pensar, podrás lograrlo. John D.

Rockefeller, que era tan rico como vienen, creía que "la riqueza de un hombre debe determinarse por la relación de sus deseos y gastos con sus ingresos. Si se siente rico con \$ 10 y tiene todo lo que desea, realmente es rico".

Hoy, podría intentar aumentar su riqueza, o podría tomar un atajo y solo desear menos.

30 de agosto

Cuando te sientes flojo

"Cualquier cosa que aún deba hacerse, la virtud puede hacer con coraje y rapidez. Para cualquiera, lo llamaría un signo de tontería para uno emprender una tarea con un espíritu perezoso y escandaloso, o para empujar el cuerpo en una dirección y la mente en otra, para ser desgarrado por impulsos tremendamente divergentes".

—SECA, LETRAS MORALES, 31.b -32

Si empiezas algo y de inmediato te sientes perezoso e irritado, primero pregúntate: ¿Por qué hago esto? Si realmente es una necesidad, pregúntate: ¿Qué hay detrás de mi renuencia? ¿Temor? ¿Despecho?

¿Fatiga?

No continúe con la esperanza de que alguien venga y lo libere de esta tarea que no desea hacer. O que alguien más explique de repente por qué lo que estás haciendo es importante. No seas la persona que dice sí con su boca, pero no con sus acciones. Steve Jobs le dijo a BusinessWeek en 2005, a la mitad del impresionante aumento de Apple para convertirse en una de las compañías más valiosas del mundo: "La calidad es mucho mejor que la cantidad. . . . Un jonrón es mucho mejor que dos dobles".

31 de agosto

TENGA EN CUENTA SUS FALLAS TAMBIÉN

"Siempre que te ofendas por las malas acciones de alguien, conviértete de inmediato en tus fallas similares, como ver el dinero como algo bueno, un placer o algo de fama, sea cual sea la forma que tome. Al pensar en esto, olvidará rápidamente su enojo, considerando también lo que los obliga, ¿qué otra cosa podrían hacer? O, si puedes, remueve su compulsión".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 10.30

Antes nos recordaron la creencia tolerante de Sócrates de que "nadie hace mal a propósito".

¿La prueba más clara de esa hipótesis? Todas las veces nos equivocamos sin malicia ni intención. ¿Recuerdalos? La vez que fuiste descortés porque no habías dormido en dos días. El momento en que actuó sobre mala información. El tiempo que te dejaste llevar, lo olvidé, no lo entendí. La lista sigue y sigue.

Por eso es tan importante no descartar a las personas o marcarlas como

enemigos. Sé tan indulgente con ellos como lo eres contigo mismo. Recórtelos de la misma manera que lo haría para que pueda seguir trabajando con ellos y hacer uso de sus talentos.

SEPTIEMBRE

FORTITUD Y RESILIENCIA

1 de septiembre

ENTRE SULMAS MEJOR QUE LA BUENA SUERTE

"El alma racional es más fuerte que cualquier tipo de fortuna: por sí misma, guía sus asuntos aquí o allá, y es en sí misma la causa de una vida feliz o

miserable".

SENECA, LETRAS MORALES, 98.2 b

Cato el Joven tenía suficiente dinero para vestirse con ropa fina. Sin embargo, a menudo caminaba descalzo por Roma, indiferente a las suposiciones que la

gente hacía sobre él cuando pasaba. Él podría haberse entregado a

la mejor comida. Eligió en lugar de comer comida sencilla. Si estaba lloviendo o

estaba intensamente caluroso, se fue con la cabeza descubierta por elección.

¿Por qué no disfrutar de un alivio fácil? Porque Cato estaba entrenando su alma

para ser fuerte y resistente. Específicamente, estaba aprendiendo la

indiferencia: una actitud de "hagamos lo que sea" que le serviría bien en las trincheras con el ejército, en el Foro y en el Senado, y en su vida como padre y estadista.

Su entrenamiento lo preparó para cualquier condición, cualquier suerte. Si nos

sometemos a nuestro propio entrenamiento y preparación, podríamos

encontrarnos igualmente fortalecidos.

2 de septiembre

ESCUELA DE FILOSOFERAS UN HOSPITAL

"Hombres, la sala de conferencias de los filósofos es un hospital: no debes salir de ella sintiendo placer, sino dolor, porque no estás bien cuando entras en

ella".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.23.30

¿Alguna vez has estado en terapia física o rehabilitación? No importa lo que implique el nombre o la cantidad de personas a las que se ve mentir, recibir masajes, no es un lugar divertido para estar. Resulta que la curación duele. Los expertos capacitados saben exactamente dónde ejercer presión y qué someterse al estrés para que puedan fortalecerse donde el paciente está débil y ayudar a estimular las áreas que se han atrofiado.

La filosofía estoica se parece mucho a eso. Algunas observaciones o ejercicios tocarán uno de tus puntos de presión. No es nada personal. Se supone que duele. Así es como desarrollarás la voluntad de soportar y perseverar a través de las muchas dificultades de la vida.

3 de septiembre

PRIMERO, ENTRENAMIENTO EN INVIERNO

"Debemos someternos a un duro entrenamiento invernal y no apresurarnos hacia cosas para las que no nos hemos preparado".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.2.32

Antes de la llegada de la guerra moderna, los ejércitos se disolvían durante el invierno. La guerra no fue la guerra total como la entendemos hoy, sino más bien una serie de incursiones interrumpidas por el raro factor decisivo. batalla.

Cuando Epicteto dice que deberíamos pasar por un "duro entrenamiento de invierno", la palabra griega es cheimaskêsai, estaba discutiendo la noción de que existe tal cosa como un soldado a tiempo parcial (o algo a tiempo parcial para el caso). Para lograr la victoria, uno debe dedicar cada segundo y cada recurso a la preparación y entrenamiento. LeBron James no toma un descanso de verano, lo usa para trabajar en otros aspectos de su juego. El ejército de los Estados Unidos entrena a sus soldados día y noche cuando no están en guerra, en preparación para cuando tienen que ir a la guerra; cuando van a la guerra, luchan hasta que se termina.

Lo mismo es cierto para nosotros. No podemos hacer esto de la vida a medias. No hay tiempo libre. Ni siquiera hay fines de semana. Siempre nos estamos preparando para lo que la vida nos puede arrojar, y cuando lo hace, estamos listos y no paramos hasta que lo hayamos manejado.

4 de septiembre

¿CÓMO SE PUEDE SABER SI NUNCA SE HA PROBADO?

"Te juzgo desafortunado porque nunca has vivido la desgracia. Has pasado por la vida sin un oponente, nadie puede saber de lo que eres capaz, ni siquiera tú".

SENECA, SOBRE LA PROVIDENCIA, 4.3.

La mayoría de las personas que han pasado por períodos difíciles en su vida

llegan a usar esas experiencias como insignias de honor. "Esos eran los días", podrían decir, aunque ahora viven.

En circunstancias mucho mejores. "Ser joven y tener hambre otra vez", podría decir otro con nostalgia. "Fue lo mejor que me ha pasado" o "No cambiaría nada al respecto". Por más difíciles que fueran esos períodos, en última

instancia, fueron experiencias formativas. Hicieron a esas personas quienes son.

Hay otro beneficio de la llamada desgracia. Habiendo experimentado y

sobrevivido, nos alejamos con una mejor comprensión de nuestra propia

capacidad y fuerza interior. Pasar una prueba de fuego es empoderador porque

sabes que en el futuro puedes sobrevivir a una adversidad similar. "Lo que no me mata me hace más fuerte", dijo Nietzsche.

Así que hoy, si las cosas parecen dar un mal giro o su suerte podría cambiar,

¿por qué preocuparse? Esta podría ser una de esas experiencias formativas

que agradecerás más adelante.

5 de septiembre

ENFOQUE EN QUE ES TU SOLO

"Recuerda, entonces, si consideras que lo que es por naturaleza es servil es

libre, y lo que no es tuyo para ser tuyo, serás encadenado y desgraciado,

culpando a los dioses y otras personas. Pero si consideras como tuyo solo lo

que es tuyo, y lo que pertenece a los demás como verdaderamente no tuyo,

entonces nadie podrá forzarte o detenerte, no encontrarás a nadie a quien

culpar o acusar, no harás nada. contra tu voluntad, no tendrás un enemigo,

nadie te hará daño, porque ningún daño puede afectarte".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 1.3

Después de que el capitán James Stockdale fue derribado en Vietnam, soportó

siete años y medio en varios campos de prisioneros. Fue sometido a una brutal

tortura pero siempre luchó por resistirse. Una vez cuando

Sus captores intentaron forzarlo a aparecer en un video de propaganda, se lesionó intencional y severamente para hacer eso imposible.

Cuando el avión de Stockdale fue alcanzado, se dijo a sí mismo que estaba

"entrando en el mundo de Epicteto". No quiso decir que asistía a un seminario de filosofía. Sabía a qué se enfrentaría cuando se estrellara. Sabía que no sería fácil sobrevivir.

Entrevistado por Jim Collins para el clásico de negocios Good to Great,

Stockdale explicó que había un grupo que tenía más problemas en la prisión.

"Fueron los optimistas", dijo, ". . . los que dijeron: 'Vamos a estar fuera para Navidad'. Y la Navidad vendría, y la Navidad se iría. Luego decían: 'Saldremos

de Pascua'. Y vendría la Pascua, y pasaría la Pascua. Y luego, Acción de Gracias, y entonces volvería a ser Navidad. Y murieron de un corazón roto.

Pero Stockdale perseveró y lo logró. Apagó sus deseos y se concentró exclusivamente en lo que controlaba: él mismo.

6 de septiembre

Te tiran en cadenas, pero. . .

"Puedes atarme la pierna, pero ni siquiera Zeus tiene el poder de romper mi libertad de elección".

—EPICTETO, DISCURSOS, 1.1.23

Se dijo que Epicteto caminaba con una cojera permanente como resultado de ser encadenado como esclavo. Dos

Mil años después, James Stockdale también tenía sus piernas encadenadas en hierros (y sus brazos atados detrás de su espalda y sacados del techo, sacándolos repetidamente de sus cuencas). El futuro senador John McCain estaba en esa misma prisión, sujeto a gran parte de los mismos abusos. Debido a que su padre era famoso, sus captores le ofrecieron repetidamente a McCain la oportunidad de abandonar a sus hombres y ser enviado a casa temprano. Él también mantuvo firmemente su libertad de elección, negándose a someterse a esa tentación a pesar de que significaba una pérdida de la libertad física que debía haber ansiado.

Ninguno de estos hombres se rompió. Nadie podía hacerles sacrificar sus principios. Esa es la cosa: alguien puede encadenarte, pero no tiene el poder

de cambiar quién eres. Incluso bajo las peores torturas y crueldades que los humanos pueden infligirse unos a otros, nuestro poder sobre nuestra propia mente y nuestro poder para tomar nuestras propias decisiones no se pueden romper, solo renunciar.

7 de septiembre

NUESTRO PODER OCULTO

“Considera quién eres. "Sobre todo, un ser humano, que no tiene mayor poder que tu propia elección razonada, que supervisa todas las demás cosas y está

libre de cualquier otro maestro".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.10.1

El psicólogo Viktor Frankl pasó tres años encarcelado en varios campos de concentración, incluyendo

Auschwitz. Su familia y su esposa habían sido asesinados, el trabajo de su vida había sido destruido, su libertad le había sido quitada. Literalmente no le quedaba nada. Sin embargo, como descubrió después de mucho pensar, aún conservaba una cosa: la capacidad de determinar qué significaba este sufrimiento. Ni siquiera los nazis podían quitárselo. Además, Frankl se dio cuenta de que en realidad podía encontrar aspectos positivos en su situación.

Aquí fue una oportunidad

continuar probando y explorando sus teorías psicológicas (y quizás revisándolas). Todavía podría ser de utilidad para los demás. Incluso se tomó un poco de consuelo en el hecho de que sus seres queridos se salvaron del dolor y la miseria que enfrentaba diariamente en ese campamento.

Tu poder oculto es tu habilidad para usar la razón y hacer elecciones, por limitadas o pequeñas que sean. Piensa en las áreas de tu vida en las que estás bajo presión o agobiado por obligación. ¿Cuáles son las opciones disponibles para usted, día tras día? Puede que se sorprenda de cuántos hay en realidad.

¿Te estás aprovechando? ¿Estás encontrando los aspectos positivos?

8 de septiembre

NO SE DECIDEN POR FORTUNE

"Nadie es aplastado por la Fortuna, a menos que primero sean engañados por ella. . . Los que no son pomposos en los buenos tiempos, no tienen sus burbujas reventadas por el cambio. "Contra cualquier circunstancia, la persona estable mantiene su alma racional invencible, porque es precisamente en los buenos tiempos que prueban su fuerza contra la adversidad".

—SECA, SOBRE LA CONSOLACIÓN A HELVIA, 5.4b, 5b -6

En el año 41 DC, Séneca fue exiliada de Roma a Córcega, por lo que, exactamente, no estamos seguros, pero los rumores eran que él tenía un romance con la hermana del emperador. Poco después, le envió una carta a su Madre que busca tranquilizarla y consolarla en su dolor. Pero en muchos aspectos, también debe haberse estado hablando a sí mismo, reprendiéndose un poco por este giro inesperado que estaba tomando muy duro.

Se las había arreglado para lograr cierto grado de éxito político y social. Él podría haber perseguido algunos placeres de la carne. Ahora él y su familia estaban lidiando con las consecuencias, como todos debemos soportar por nuestro comportamiento y por los riesgos que asumimos.

¿Cómo respondería él? ¿Cómo lidiaría con eso? Bueno, al menos, sus instintos eran consolar a su madre en lugar de simplemente lamentarse por su propio sufrimiento. Aunque algunas otras cartas muestran que Séneca suplicó y presionó por su regreso a Roma y al poder (una solicitud que finalmente se concedió), parece haber soportado bastante bien el dolor y la desgracia del exilio. La filosofía que había estudiado durante mucho tiempo lo preparó para este tipo de adversidad y le dio la determinación y la paciencia que necesitaba para esperarla. Cuando encontró su fortuna restaurada cuando regresó al poder, la filosofía le impidió darla por sentada o depender de ella. Esto era bueno porque la fortuna tenía otro turno reservado para él. Cuando el nuevo emperador convirtió su ira en Séneca, la filosofía lo encontró listo y preparado una vez más.

9 de septiembre

NADA PARA MIEDO PERO MIEDO MISMO

"Pero no hay razón para vivir y no hay límite para nuestras miserias si dejamos que nuestros temores predominen".

SENECA, LETRAS MORALES, 13.12 b

En los primeros días de lo que se conocería como la Gran Depresión, un nuevo presidente llamado

Franklin Delano Roosevelt prestó juramento y pronunció su primer discurso inaugural. Cuando se ratificó el último presidente que ocupó el cargo antes de

la Vigésima Enmienda, FDR no pudo asumir el cargo hasta marzo, lo que significa que el país había estado sin un liderazgo fuerte durante meses. El pánico estaba en el aire, los bancos estaban fallando y la gente tenía miedo. Probablemente haya escuchado la frase de "nada que temer, pero el miedo mismo" que FDR dio en ese famoso discurso, pero vale la pena leer la línea completa porque se aplica a muchas cosas difíciles que enfrentamos en la vida:

"Permítame afirmar mi firme convicción de que lo único que debemos temer es el miedo mismo, sin nombre,

"El terror irracional e injustificado que paraliza los esfuerzos necesarios para convertir la retirada en avance".

Los estoicos sabían que el miedo debía ser temido debido a las miserias que crea. Las cosas que tememos palidecen en comparación con el daño que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás cuando, sin pensarlo, luchamos por evitarlos. Una depresión económica es mala; un pánico es peor. Una situación difícil no es ayudada por el terror, solo hace las cosas más difíciles. Y es por eso que debemos resistirlo y rechazarlo si queremos cambiar esta situación.

10 de septiembre

PREPARANDO EN EL DÍA DEL SOL

"Aquí hay una lección para poner a prueba tu capacidad mental: participa de una semana en la que solo tienes la comida más escasa y barata, vístete con poca ropa gastada y pregúntate si esto es realmente lo peor que temías. Es cuando los tiempos son buenos que debes prepararte para los tiempos más difíciles que se avecinan, porque cuando Fortune es amable, el alma puede construir defensas contra sus estragos. Así es que los soldados practican maniobras en tiempos de paz, levantan bunkers sin enemigos a la vista y no se agotan bajo ningún ataque para que cuando llegue el momento no se cansen ".
SENECA, CARTAS MORALES, 18.5-6.

¿Qué pasaría si pasara un día al mes experimentando los efectos de la pobreza, el hambre, el aislamiento completo o cualquier otra cosa que pudiera temer? Después del choque cultural inicial, comenzaría a sentirse normal y no ya tan asustadizo

Hay muchas desgracias que uno puede practicar, muchos problemas que uno puede resolver por adelantado. Imagina que tu agua caliente ha sido apagada. Pretende que tu billetera ha sido robada. Pretenda que su colchón mullido estaba muy lejos y que tiene que dormir en el piso, o que su auto fue embargado y que tiene que caminar por todas partes. Imagina que has perdido tu trabajo y necesitas encontrar uno nuevo. De nuevo, no solo pienses en estas cosas, sino que vívelas. Y hazlo ahora, mientras las cosas estén bien. Como Séneca nos recuerda: "Es precisamente en tiempos de inmunidad frente a la

atención que el alma debe endurecerse de antemano para las ocasiones de mayor estrés. . . . Si no quieres que un hombre se estremezca cuando llegue la crisis, entrénalo antes de que llegue " .

11 de septiembre

¿A QUÉ LUGAR DESAPARECIDO?

"Vamos a acostumbrarnos a salir a cenar sin la multitud, a ser esclavos de menos esclavos, a obtener ropa solo para su verdadero propósito ya vivir en barrios más modestos".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 9.3 b

El escritor Stefan Zweig, conocido por su sabiduría al estilo estoico, fue en un momento uno de los más vendidos.

Autores en el mundo, solo para que su vida sea destruida por el ascenso de

Hitler. Es un ritmo triste pero atemporal de la historia: los políticos se quedan sin cargo por tomar una posición que luego reconocemos como valiente. A

innumerables parejas trabajadoras y prósperas les roban su dinero los ladrones financieros. Alguien es acusado de un crimen pero no es reivindicado hasta años más tarde.

En cualquier momento podemos ser derribados de nuestra posición y hacer que hagamos con menos: menos dinero, menos reconocimiento, menos

acceso, menos recursos. Incluso los "menos-es" que vienen con la edad: menos movilidad, menos energía, menos libertad. Pero podemos prepararnos para

eso, de alguna manera, al familiarizarnos con cómo se siente eso.

Una forma de protegerse de los cambios del destino, y del vértigo emocional que puede resultar, es vivir dentro de sus posibilidades ahora. Así que hoy, podemos tratar de acostumbrarnos a tener y sobrevivir con menos para que, si alguna vez nos vemos obligados a tener menos, no sea tan malo.

12 de septiembre

ESTAR BAJO LA TIERRA, ORBE BROUGHT ABAJO

"Zeno siempre dijo que nada era más impropio que dar aires, especialmente con los jóvenes".

—DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 7.1.22

La famosa carta de Isócrates a Demonicus (que más tarde se convirtió en la inspiración para Polonius "To thine

propio ser verdadero "habla) contiene una advertencia similar a Zenón.

Escribiendo al joven, Isócrates aconseja: "Sé afable en tus relaciones con aquellos que se te acercan, y nunca altanero; porque el orgullo de los arrogantes incluso los esclavos difícilmente pueden soportar " .

Uno de los tropos más comunes en el arte, desde la literatura antigua hasta las películas populares, es el joven temerario y confiado que un hombre mayor y

más sabio tiene que derribar en un palo. Es un cliché porque es un hecho de la vida: las personas tienden a adelantarse a sí mismas, pensando que lo han resuelto todo y son mejores que las que no lo hacen. Resulta tan desagradable aguantar que alguien tenga que dejar algo de conocimiento sobre ellos.

Pero esta es una confrontación totalmente evitable. Si la burbuja nunca se infla, no será necesario explotarla. El exceso de confianza es una gran debilidad y una responsabilidad. Pero si ya eres humilde, nadie tendrá que humillarte, y es mucho menos probable que el mundo tenga sorpresas desagradables para ti. Si te quedas en la tierra, nadie tendrá que llevarte, muchas veces de forma aplastante, de vuelta.

13 de septiembre

PROTEGIENDO NUESTRA FORTALEZA INTERIOR DEL MIEDO

“No, son los eventos los que generan temor: cuando otra persona tiene poder sobre ellos o puede evitarlos, esa persona puede inspirar miedo. ¿Cómo se destruye la fortaleza? No por hierro o fuego, sino por juicios. . . "Aquí es donde debemos comenzar, y es desde este frente que debemos tomar la fortaleza y echar a los tiranos".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.1.85-86; 87 a

Los estoicos nos dan un concepto maravilloso: la Ciudadela Interior. Es esta fortaleza, creían, la que protege nuestra alma. Aunque podríamos ser físicamente vulnerables, aunque podríamos estar a merced del destino. En muchos sentidos, nuestro dominio interno es impenetrable. Como lo dijo Marcus Aurelius (en repetidas ocasiones, de hecho), "las cosas no pueden tocar el alma". Pero la historia nos enseña que las fortalezas impenetrables aún pueden ser violadas, si son traicionadas desde adentro. Los ciudadanos dentro de los muros, si caen presa del miedo, la codicia o la avaricia, pueden abrir las puertas y dejar entrar al enemigo. Esto es lo que muchos de nosotros hacemos cuando perdemos el nervio y cedemos ante el miedo.

Te han concedido una fortaleza fuerte. No lo traiciones.

14 de septiembre

ADORFERENTE WAYTO PARA ORAR

"Intenta orar de manera diferente, y ve qué sucede: en lugar de pedir 'una forma de dormir con ella', trata de pedir 'una manera de dejar de desear dormir con ella'. En lugar de 'una forma de deshacerse de él', intente pedir 'una forma de no anhelar su desaparición'. En lugar de 'una forma de no perder a mi hijo', intente pedir 'una forma de perder mi miedo a él' ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.40. (6)

La oración tiene una connotación religiosa, pero en la vida todos nos encontramos esperando y pidiendo cosas. en un situación difícil, podríamos pedir ayuda en silencio; o, después de un duro descanso, por una segunda oportunidad desde arriba; durante un juego de deportes, podríamos sentarnos en el borde de nuestro asiento deseando algún resultado. "Vamos, vamos, vamos", decimos. "Por favor . . ." "Incluso si es para nadie en particular, todavía estamos orando. Sin embargo, es muy revelador en estos momentos, cuando estamos anhelando algo de forma privada y poderosa, lo desnudamente egoístas que somos.

Queremos la intervención divina para que nuestras vidas sean mágicamente más fáciles. Pero ¿qué hay de pedir fortaleza y fortaleza para que pueda hacer lo que necesita hacer? ¿Qué pasaría si buscaras claridad sobre lo que controlas, lo que ya está dentro de tu poder? Usted podría encontrar que sus oraciones ya han sido respondidas.

15 de septiembre

AGARDEN NO ES PARA EL SHOW

"Primero, practique no dejar que las personas sepan quién es usted, mantenga su filosofía para usted por un momento. De la misma manera en que se produce la fruta: la semilla se entierra durante una temporada, se oculta y crece gradualmente para que pueda llegar a su plena madurez. Pero si el grano brota antes de que el tallo esté completamente desarrollado, nunca madurará. . . . Ese es el tipo de planta que eres, mostrando fruta demasiado pronto, y el invierno te matará ".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 4.8.35b -37

Después de todo lo que has leído, puede ser tentador pensar: esto es genial. Lo entiendo. Soy un estoico. Pero no es tan fácil. Solo porque esté de acuerdo con la filosofía no significa que las raíces se hayan afianzado por completo. tu mente.

Engañar con libros para que pueda sonar inteligente o tener una biblioteca intimidante es como cuidar un jardín para impresionar a sus vecinos. ¿Crecer

uno para alimentar a una familia? Ese es un uso puro y provechoso de tu tiempo. Las semillas del estoicismo son largas bajo tierra. Hacer el trabajo

necesario para nutrirlos y atenderlos. Para que ellos, y usted, estén preparados y sean robustos para los duros inviernos de la vida.

16 de septiembre

CUALQUIER PERSONA PUEDE CONSEGUIR SUERTE, NO TODOS PUEDEN

PERSEVERE

"El éxito llega a los humildes y al pobre talento, pero la característica especial de una gran persona es triunfar sobre los desastres y el pánico de la vida

humana".

—Seneca, sobre la provincia, 4.1.

Tal vez conoces a personas que han sido extraordinariamente afortunadas en la vida. A lo mejor llegan a la lotería genética.

o han patinado a través de clases y carreras con facilidad. A pesar de no haber planeado nunca, tomar decisiones imprudentes, saltar de una cosa a otra, de alguna manera han sobrevivido sin un rasguño. Hay un dicho: "Dios favorece a los tontos".

Es natural ser un poco envidioso de estas personas. Queremos la vida fácil también, o eso creemos. ¿Pero es la vida fácil realmente tan admirable?

Cualquiera puede tener suerte. No hay habilidad para ser ajeno, y nadie consideraría esa grandeza. Por otro lado, la persona que persevera en las dificultades, que sigue adelante cuando otros renuncian, que llega a su destino a través del trabajo duro y la honestidad. Eso es admirable, porque su supervivencia fue el resultado de fortaleza y resiliencia, no de derecho de nacimiento o circunstancia. ¿A person que superó no solo los obstáculos externos para el éxito, sino que se dominó a sí mismo y sus emociones en el camino? Eso es mucho más impresionante. La persona a la que se le dio una mano más dura, la entendió, ¿pero aún así triunfó? Eso es grandeza.

17 de septiembre

TRATAR CON LOS SOMBREROS

“¿Y si alguien me desprecia? Déjalos que se ocupen de ello. Pero me encargaré de que no se me encuentre haciendo ni diciendo nada despreciable. ¿Y si alguien me odia? Que se ocupen de eso. Pero me encargaré de que sea amable y de buen carácter para todos, y que esté preparado para mostrar incluso al enemigo que se equivocó. No de una manera crítica, o para mostrar mi paciencia, sino de manera genuina y útil ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.13

Cuando alguien tiene una opinión firme acerca de algo, generalmente dice más sobre ellos que sobre cualquier cosa o sobre quien sea que se encuentre la opinión. Esto es especialmente cierto cuando se trata de resentimiento.

Y el odio de otras personas. (Es una triste ironía que los prejuicios a menudo albergan atracciones secretas para aquellos a quienes odian tan públicamente).

Por esta razón, el estoico hace dos cosas cuando se encuentra con el odio o la mala opinión de los demás. Ellos preguntan: ¿Esta opinión está dentro de mi control? Si hay una posibilidad de influencia o cambio, la aprovechan. Pero si no lo hay, aceptan a esta persona tal como es (y nunca odian a quien odia).

Nuestro trabajo ya es lo suficientemente duro. No tenemos tiempo para pensar en lo que piensan otras personas, incluso si se trata de nosotros.

18 de septiembre

TRATAR CON EL DOLOR

“Siempre que sufra dolor, tenga en cuenta que no hay nada de qué avergonzarse y que no puede degradar su inteligencia guía, ni evitar que actúe racionalmente y por el bien común. Y, en la mayoría de los casos, debe decirse lo que dice Epicuro de que el dolor nunca es insoportable ni interminable, por lo que puede recordar estos límites y no agregarlos a su imaginación. Recuerde también que muchas molestias comunes son dolor encubierto, como somnolencia, fiebre y pérdida de apetito. Cuando comiencen a abatirte, cuéntate a ti mismo que estás cediendo al dolor.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.64

En 1931, en un viaje a la ciudad de Nueva York, Winston Churchill fue golpeado al cruzar la calle por un auto que iba

Más de treinta millas por hora. El testigo en la escena estaba seguro de que había sido asesinado. Pasaría unos ocho días en el hospital, con costillas rotas y una herida grave en la cabeza.

Churchill de alguna manera retuvo la conciencia. Cuando habló con la policía, hizo todo lo posible para insistir en que era el único culpable y no quería que el conductor llegara a hacerle daño. Más tarde, el conductor vino a visitar a

Churchill en el hospital. Cuando Churchill se enteró de que el conductor no tenía trabajo, intentó ofrecerle, al hombre que casi lo había matado, algo de dinero. Más que su propio dolor, le preocupaba que la publicidad del accidente afectara las perspectivas laborales del hombre y buscara ayudarlo en lo que pudiera.

"La naturaleza es misericordiosa", escribió más tarde en un artículo periodístico sobre la experiencia, "y no prueba a sus hijos, hombres o bestias, más allá de su brújula. Sólo cuando interviene la crueldad del hombre aparecen los

tormentos infernales. Para el resto, vive peligrosamente; toma las cosas como vienen; nada temerá, todo estará bien ". En los próximos años, Churchill y el mundo serán testigos de algunos de los tormentos más infernales que el

hombre podría inventar. Sin embargo, él, junto con muchos de nuestros antepasados, también soportó ese dolor. Tan horrible como fue, eventualmente todo volvería a estar bien. Porque como dice Epicuro, nada es interminable.

Solo necesitas ser lo suficientemente fuerte y amable para superar esto.

19 de septiembre

FLEXIBILIDAD DE LA VOLUNTAD

“Recuerda que cambiar de opinión y seguir la corrección de alguien es consistente con un libre albedrío. Porque la acción es solo tuya, para cumplir su propósito de acuerdo con tu impulso y juicio, y sí, con tu inteligencia”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.16

Cuando pones tu mente en una tarea, ¿siempre la cumples? Es una hazaña impresionante si lo haces.

Pero no te dejes prisionero de ese tipo de determinación. Ese activo podría convertirse en un pasivo algún día.

Las condiciones cambian. Llegan nuevos hechos. Surgen circunstancias. Si no puede adaptarse a ellos, si simplemente sigue adelante, incapaz de ajustarse

de acuerdo con esta información adicional, no es mejor que un robot. El punto no es tener una voluntad de hierro, sino una voluntad adaptable, una voluntad que hace uso completo de la razón para aclarar la percepción, el impulso y el juicio para actuar de manera efectiva con el propósito correcto.

No es débil cambiar y adaptarse. La flexibilidad es su propio tipo de fuerza. De hecho, esta flexibilidad combinada con fuerza es lo que nos hará resistentes e imparables.

20 de septiembre

LA VIDA NO ES UN BAILE

"El arte de vivir es más como luchar que bailar, porque una vida artística requiere estar preparado para enfrentar y soportar ataques repentinos e inesperados".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.61

El baile es una metáfora popular de la vida. Uno debe ser ágil y ágil e ir de acuerdo con la música.

Uno debe sentir y seguir y fluir con su pareja. Pero cualquiera que haya intentado hacer algo difícil, donde hay competencia o un adversario, sabe que la metáfora del baile es insuficiente. Nadie se sube al escenario y trata de

abordar a un bailarín. El bailarín nunca se ahoga con un rival. Para un luchador, por otro lado, la adversidad y lo inesperado son parte integrante de lo que

hacen. Su deporte es una batalla, al igual que la vida. Están luchando contra un oponente, así como sus propias limitaciones, emociones y entrenamiento.

La vida, como la lucha, requiere más que un movimiento elegante. Tenemos que someternos a un duro entrenamiento y cultivar una voluntad indomable

para prevalecer. La filosofía es el acero contra el cual afinamos esa voluntad y fortalecemos esa resolución.

21 de septiembre

MANTENER EL COMPUESTO, MANTENER EL CONTROL

“Cuando sea forzado, como parece, por las circunstancias en una confusión total, apóyate rápidamente. No te quedes sin ritmo por más tiempo del necesario. Podrás mantener el ritmo si regresas constantemente a él ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.11

De vez en cuando nos pillarán desprevenidos. No solo por los eventos de tipo “cisne negro”, un ataque terrorista o un pánico financiero, sino también por sucesos menores e inesperados. La batería de tu carro muere, tu amigo cancela en el último minuto, de repente no te sientes bien. Estas situaciones tienen una forma de meternos en confusión y desorden. Hemos hecho una suposición sobre el mundo y hemos construido planes a partir de esa suposición. Ahora que la suposición se ha derrumbado, también lo puede hacer nuestra organización o entendimiento.

¡Eso está perfectamente bien! Sucede. Aline de soldados de infantería se enfrentará a ataques fulminantes, lo que es clave es que no permitan que el

caos reine. Los músicos experimentarán dificultades técnicas y perderán su lugar de vez en cuando. En ambos casos, solo importa que vuelvan a posicionarse lo más rápido posible.

Lo mismo es cierto para ti hoy. El orden y la paz pueden ser interrumpidos por una nueva circunstancia. DE ACUERDO. Consíguelo y encuentra el camino de regreso.

22 de septiembre

SIN DOLOR NO HAY GANANCIA

“Las dificultades muestran el carácter de una persona. Entonces, cuando un desafío te enfrenta, recuerda que Dios te está emparejando con un compañero de entrenamiento más joven, como lo haría un entrenador físico. ¿Por qué? Convertirse en un atleta olímpico lleva sudor! Creo que nadie tiene un desafío mejor que el tuyo, si solo lo usaras como un atleta lo haría ese compañero de entrenamiento más joven ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.24.1-2

A los estoicos les encantaba usar las metáforas de los Juegos Olímpicos, especialmente la lucha. Como nosotros, vieron deportes.

como un pasatiempo divertido, así como un campo de entrenamiento para practicar los desafíos que uno inevitablemente enfrentará en el curso de la vida. Como el general Douglas MacArthur dijo una vez, en palabras grabadas más tarde en el gimnasio de West Point:

SOBRE LOS CAMPOS DE LA FUERZA AMISTOSA

Están abajo las semillas

QUE, EN OTROS CAMPOS, EN OTROS DÍAS

Soportará los frutos de la victoria.

Todo el mundo se ha visto superado por un oponente, frustrado por alguna habilidad o atributo que tienen que no tenemos: altura, velocidad, visión, lo que sea. La forma en que elegimos responder a esa lucha nos dice quiénes somos como atletas y quiénes seremos como personas. ¿Lo vemos como una oportunidad para aprender y fortalecernos? ¿Nos frustramos y nos quejamos? O peor, ¿lo cancelamos y encontramos un juego más fácil de jugar, uno que nos haga sentir bien en lugar de desafiarnos?

Los grandes no evitan estas pruebas de sus habilidades. Los buscan porque no son solo la medida de la grandeza, son el camino hacia ella.

23 de septiembre

LA FORTALEZA MAS SEGURA

“Recuerde que su razón de poder se vuelve invencible cuando se une y confía en sí misma, de modo que no hará nada contrario a su propia voluntad, incluso si su posición es irracional. ¿Cuánto más inconquistable si sus juicios son cuidadosos y se hacen racionalmente? Por lo tanto, la mente liberada de las pasiones es una fortaleza impenetrable: una persona no tiene un lugar de refugio más seguro para siempre.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.48

Bruce Lee una vez hizo una afirmación interesante: "No temo al hombre que ha practicado diez mil patadas una vez", dijo, "pero temo al hombre que ha practicado una patada diez mil veces". Cuando repetimos

Una acción que a menudo se convierte en comportamiento inconsciente, podemos omitirla sin pensar.

El entrenamiento en las artes marciales o el combate es un estudio del movimiento profundamente reflexivo. A veces pensamos que los soldados son autómatas, pero lo que realmente han construido es un patrón constante de conductas inconscientes. Cualquiera de nosotros puede construir estos.

Cuando Marcus dice que una mente puede llegar a un lugar donde "no hará nada contrario a su propia voluntad, incluso si su posición es irracional", lo que quiere decir es que la capacitación adecuada puede cambiar sus hábitos predeterminados. Entrénate para renunciar a la ira, y no te enfadarás con cada

leve nuevo. Entrénate para evitar el chisme y no serás atraído por él. Entrénate en cualquier hábito, y podrás ir inconscientemente a ese hábito en tiempos

difíciles.

Piensa en qué comportamientos te gustaría poder hacer por defecto si pudieras. ¿Cuántos de ellos has practicado solo una vez? Que hoy sea dos veces.

24 de septiembre

PODRÍA PASARTE A TI

“Ser inesperado aumenta el peso de un desastre, y ser una sorpresa nunca ha fallado en aumentar el dolor de una persona. Por esa razón, nada debería ser inesperado para nosotros. Nuestras mentes deben enviarse con anticipación a todas las cosas y no solo debemos considerar el curso normal de las cosas, sino lo que realmente podría suceder. Porque, ¿hay algo en la vida que Fortune no pueda derribar a su caballo alto si le agrada?

SENECA, LETRAS MORALES, 91.3a -4

En el año 64, durante el reinado de Nerón, un incendio arrasó la ciudad de Roma. La ciudad francesa de Lyon envió una gran suma de dinero para ayudar a las víctimas. Al año siguiente, los

ciudadanos de Lyon se vieron repentinamente afectados por un trágico incendio propio, lo que llevó a Nerón a enviar una suma igual a sus víctimas. Mientras Séneca escribía sobre el evento a un amigo en una de sus cartas, debió haber sido golpeado por la poesía, una ciudad ayudando a otra, solo para ser golpeado por un desastre similar no mucho después.

¿Con qué frecuencia nos sucede eso? Confortamos a un amigo durante una ruptura, solo para sorprendernos cuando nuestra propia relación termina. Debemos prepararnos en nuestras mentes para la posibilidad de reversiones extremas del destino. La próxima vez que haga una donación a la caridad, no solo piense en el buen momento que está haciendo, sino tómese un momento para considerar que algún día puede necesitar recibir la caridad usted mismo. Por lo que sabemos, Séneca realmente vivió estas palabras. Apenas un año después de escribir esta carta, fue acusado falsamente de conspirar contra Nero. ¿El precio? Séneca fue condenada a suicidarse. Mientras el historiador Tácito relata la escena, los amigos más cercanos de Séneca lloraron y protestaron por el veredicto. "¿Dónde", les preguntó repetidamente Séneca, "están sus máximas de filosofía, o los preparativos de tantos años de estudio contra los males por venir? ¿Quién no sabía la crueldad de Nerón? ". Es decir, sabía que eso también podía pasarle a él, y por eso estaba preparado para ello.

25 de septiembre

LA VULNERABILIDAD DE LA DEPENDENCIA

“¡Muéstrame a alguien que no sea un esclavo! Uno es esclavo de la lujuria, otro para la codicia, otro para el poder, y todos son esclavos para el miedo. Podría nombrar a un ex cónsul que es esclavo de una viejecita, un millonario que es esclavo de la mujer de la limpieza. . . . Ninguna servidumbre es más abyecta que la autoimpuesta ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 47.17

Todos somos adictos de una manera u otra. Somos adictos a nuestras rutinas, a nuestro café, a nuestras

comodidad, a la aprobación de alguien más. Estas dependencias significan que no tenemos el control de nuestras propias vidas, la dependencia sí lo es.

"Cualquiera que realmente quiera ser libre", dijo Epicteto, "no deseará algo que realmente esté bajo el control de otra persona, a menos que quiera ser un

esclavo". Los temas de nuestro afecto pueden eliminarse de nosotros en cualquier momento. . . . Nuestras rutinas pueden interrumpirse, el médico puede prohibirnos tomar café, podemos ser empujados a situaciones incómodas.

Es por eso que debemos fortalecernos al probar estas dependencias antes de que sean demasiado grandes. ¿Puedes intentar ir sin esto o aquello por un día? ¿Puedes ponerte a dieta por un mes? ¿Puede resistir la tentación de levantar el teléfono para hacer esa llamada? ¿Alguna vez has tomado una ducha fría ? No es tan malo después del primer par de veces. ¿Alguna vez has conducido el auto de un amigo mientras el más bonito que tienes está en la tienda? ¿Fue realmente tan malo? Hágase invulnerable a su dependencia de la comodidad y la conveniencia, o algún día su vulnerabilidad podría ponerlo de rodillas.

26 de septiembre para qué hora se ofrece

"El ocio sin estudio es la muerte, una tumba para la persona viva".

SENECA, LETRAS MORALES, 82.4

Te mereces unas vacaciones. Trabajas duro. Usted sacrifica Te empujas a ti mismo. Es hora de un descanso. Saltar un

avión, regístrese en su hotel y diríjase a la playa, pero coloque un libro debajo del brazo (y no lea una playa de mala calidad). Asegúrate de disfrutar tu

relajación como un poeta, no ocioso sino activamente, observando el mundo que te rodea, asimilándolo todo, comprendiendo mejor tu lugar en el universo.

Tome un día libre del trabajo de vez en cuando, pero no un día libre de aprendizaje.

Tal vez tu objetivo sea ganar suficiente dinero para que puedas jubilarte antes.

¡Bien por usted! Pero el propósito de la jubilación no es vivir una vida de indolencia o quedarse sin tiempo, tan fácil como podría ser hacerlo. Más bien,

es para permitir la búsqueda de su verdadera vocación ahora que una gran distracción está fuera del camino. ¿Sentarse todo el día y no hacer nada? ¿Para ver cantidades infinitas de televisión o simplemente viajar de un lugar a otro para que pueda tachar ubicaciones de una lista de verificación? Eso no es vida. Tampoco es la libertad.

27 de septiembre

¿QUÉ REVELARÁ LA PROMOCIÓN?

"Porque incluso la paz en sí será más motivo de preocupación. Ni siquiera las circunstancias seguras le brindarán confianza una vez que su mente se haya sorprendido, una vez que adquiere el hábito del pánico ciego, no puede proporcionar su propia seguridad. Porque en realidad no evita el peligro, simplemente huye. Sin embargo, estamos expuestos a un mayor peligro con la espalda vuelta".

SENECA, LETRAS MORALES, 104.10 b

Hay un viejo proverbio que dice que el dinero no cambia a las personas, solo los hace más de lo que son.

Robert Caro ha escrito que "el poder no corrompe, revela". En cierto modo, la prosperidad, financiera y personal, es lo mismo.

Si su mente ha desarrollado un cierto reparto (el hábito de entrar en pánico, en el ejemplo de Séneca), no importará cuán bien se pongan las cosas por usted.

Todavía estás preparado para el pánico. Tu mente seguirá encontrando cosas de las que preocuparse, y seguirás siendo miserable. Tal vez más aún, porque ahora tienes más que perder.

Por eso es tonto esperar la buena fortuna. Si tuviera que esperar por una cosa, podría esperar la fuerza de carácter que sea capaz de prosperar con buena fortuna. O mejor, trabajar por ese tipo de carácter y confianza. Considera cada acción y cada pensamiento; piensa en ellos como bloques de construcción de tu carácter indestructible. Luego, trabaje para que cada uno sea fuerte y significativo por derecho propio.

28 de septiembre

TUJAS LA TARJETA TRUMP

“Qué apropiado que los dioses pongan bajo nuestro control solo la habilidad más poderosa que gobierne a todos los demás, la capacidad de hacer un uso correcto de las apariencias externas, y que no hayan puesto nada más bajo nuestro control. ¿Esto fue simplemente porque no estaban dispuestos a darnos más? Creo que si hubiera sido posible nos hubieran dado más, pero era imposible.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.1.7-8

Podríamos ver el próximo día y desesperarnos por todas las cosas que no controlamos: otras personas, nuestra salud, la temperatura, el resultado de un proyecto una vez que deja nuestras manos.

O podríamos mirar ese mismo día y regocijarnos por la única cosa que controlamos: la capacidad de decidir qué significa cualquier evento.

Esta segunda opción ofrece el máximo poder: una forma de control verdadera y

justa. Si tuvieras el control sobre otras personas, ¿no tendrían otras personas el control sobre ti? En cambio, lo que se te ha otorgado es la más justa y utilizable de las cartas de triunfo. Si bien no controla los eventos externos, conserva la

capacidad de decidir cómo responder a esos eventos. Usted controla lo que cada evento externo significa para usted personalmente. Esto incluye el difícil frente a ti en este momento. Encontrarás, si te aproximas bien, que esta carta de triunfo es suficiente.

29 de septiembre

SUS ACTUALES SON PEQUEÑOS

“Nada puede satisfacer la codicia, pero incluso una pequeña medida satisface

a la naturaleza. Así es que la pobreza de un exiliado no trae desgracias, porque ningún lugar de exilio es tan estéril como para no producir un amplio apoyo

para una persona ”.

—SECA, SOBRE LA CONSOLACIÓN A HELVIA, 10.11 b

Puede ser beneficioso reflexionar sobre lo que solías aceptar como normal.

Considere su primer cheque de pago: cómo

grande que parecía entonces. O tu primer apartamento, con su propio dormitorio y cuarto de baño y el ramen que con gusto dejaste caer en la cocina. Hoy, a medida que tenga más éxito, estas condiciones difícilmente se sentirían suficientes. De hecho, es probable que desees incluso más de lo que tienes ahora. Sin embargo, hace tan solo unos años, esas miserables condiciones no solo eran suficientes, ¡se sentían muy bien!

Cuando tenemos éxito, olvidamos lo fuertes que solíamos ser. Estamos tan acostumbrados a lo que tenemos que casi creemos que moriríamos sin eso. Por

supuesto, esto es solo la comodidad hablando. En los días de las guerras mundiales, nuestros padres y abuelos se conformaron con gas racionado, mantequilla y electricidad. Estaban bien, igual que tú has estado bien cuando tenías menos.

Recuerda hoy que estarías bien si las cosas salieran mal de repente. Sus necesidades reales son pequeñas. Es muy poco lo que podría suceder que realmente amenazaría su supervivencia. Piensa en eso, y ajusta tus preocupaciones y temores en consecuencia.

30 de septiembre

No me puedes tocar

"Si me pones manos violentas, tendrás mi cuerpo, pero mi mente se quedará con Stilpo".

—ZENO, CITADO EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 7.1.24

Zeno no reclama poderes mágicos, sino que, si bien su cuerpo puede ser víctima, la filosofía protege su mente, cultivada bajo su maestro, Stilpo, con una fortaleza interior cuyas puertas nunca pueden

Ser quebrantado desde el exterior, sólo rendirse.

Mire a Rubin "Hurricane" Carter, el boxeador condenado erróneamente por homicidio que pasó casi veinte años en prisión. Él diría: "No reconozco la

existencia de la prisión. No existe para mí ". Por supuesto, la prisión existía literalmente, y él estaba físicamente dentro de ella. Pero se negó a dejar que su mente quedara contenida por ella.

Ese es un poder que tú también tienes. Esperemos que nunca tengas que usar este poder en una situación de violencia o injusticia grave; sin embargo, en medio de cualquier tipo de adversidad, está ahí. No importa lo que le esté

sucediendo a tu cuerpo, no importa lo que el mundo exterior te inflija, tu mente puede seguir siendo filosófica. Sigue siendo tuyo. Es intocable, y en cierto

modo, entonces, usted también.

OCTUBRE

VIRTUD Y AMABILIDAD

1 de octubre

VAMOS A LA VIRTUD BRILLAR

“¿Brilla la luz de una lámpara y mantiene su brillo hasta que se gasta su combustible? ¿Por qué tu verdad, justicia y autocontrol no deberían brillar hasta que te hayas extinguido?

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.15

Séneca, repitiendo Heráclito, escribe que "nosotros los mortales estamos encendidos y apagados". La luz de

La razón infunde el universo. Ya sea que la mecha de su lámpara se encienda por primera vez, después de un largo período de oscuridad, o incluso justo antes del gran sueño proverbial, no hay diferencia.

Aquí es donde se encuentra en este momento, y es un lugar tan bueno como cualquier otro para permitir que la virtud brille y continúe brillando mientras usted exista.

2 de octubre

El activo más valioso

“Pero el sabio no puede perder nada. Esa persona tiene todo guardado para sí mismo, sin dejar nada a la Fortuna, sus propios bienes se mantienen firmes, unidos en virtud, lo que no requiere nada del azar y, por lo tanto, no se puede aumentar ni disminuir ”.

SENECA, SOBRE LA FIRMA DE LOS SABIDOS, 5.4.

Algunas personas ponen su dinero en activos: acciones, bonos, propiedades.

Otros invierten en relaciones o

Logros, sabiendo que pueden usar estas cosas con la misma facilidad que otros pueden sacar fondos de una cuenta bancaria. Pero un tercer tipo, dice Séneca, invierte en sí mismo: en ser una persona buena y sabia.

¿Cuál de estos activos es más inmune a las fluctuaciones y desastres del mercado? ¿Cuál es el más resistente ante las pruebas y tribulaciones? ¿Que nunca te abandonará? La propia vida de Séneca es un ejemplo interesante. Se hizo bastante rico como amigo del emperador, pero a medida que Nerón se

volvió más y más desquiciado, Séneca se dio cuenta de que necesitaba salir. Le ofreció un trato a Nero: le daría a Nero todo su dinero y le devolvería todos los regalos de Nero a cambio de una libertad total y total.

En última instancia, Nero rechazó esta oferta, pero Séneca se fue de todos modos, retirándose en relativa paz. Pero un día, los verdugos llegaron con su decreto mortal. En ese momento, ¿en qué confió Séneca? No era su dinero. No eran sus amigos, quienes, aunque tenían buenas intenciones, eran una fuente considerable de dolor y luto. Era su virtud y su fuerza interior.

Fue el momento más difícil de Séneca, el último y el mejor.

3 de octubre

AMANTRAOFMUTUAL INTERDEPENDENCIA

“Medita a menudo sobre la interconexión y la interdependencia mutua de todas las cosas en el universo. En cierto sentido, todas las cosas se entrelazan entre sí y, por lo tanto, tienen una afinidad mutua, porque una cosa va tras otra

según su tensión de movimiento, sus movimientos simpáticos y la unidad de toda sustancia ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.38

Anne Lamott observó una vez que todos los escritores "son pequeños ríos que desembocan en un lago", todos contribuyendo a

El mismo gran proyecto. Lo mismo ocurre en muchas industrias, aunque, lamentablemente, incluso dentro de la misma empresa, las personas olvidan egoístamente que están trabajando juntas. Como seres humanos, todos respiramos los átomos que formaron nuestros antepasados y fluyen en la misma tierra cuando morimos.

Una y otra vez, los estoicos recordaban la interconexión de la vida. Quizás fue porque la vida en Grecia y Roma fue particularmente dura. Animales y personas fueron masacradas sin sentido para divertir a las masas en el Coliseo (eventos lamentados en los escritos estoicos). Los países fueron conquistados y sus ciudadanos vendidos como esclavos para expandir el imperio (cuya inutilidad también lamentaban los estoicos). Este tipo de crueldad es posible solo cuando olvidamos cómo nos relacionamos con nuestros semejantes y con el medio ambiente.

Hoy, tome un momento para recordar que estamos entretnejidos y que cada uno de nosotros juega un papel (bueno, malo o feo) en este mundo.

4 de octubre

ALLFOR ONE, ONE FOR ALL "Lo que no es bueno para la colmena, no es bueno para la abeja".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.54

Inherente al concepto estoico de simpatía es la noción de un cosmos interconectado en el que todo en el universo es parte de un todo más grande. Marco Aurelio fue uno de los primeros escritores en articular la noción de cosmopolitismo, diciendo que era un ciudadano del mundo, no solo de Roma.

La idea de que eres una abeja en la colmena es un recordatorio de esta perspectiva. Marcus incluso afirma lo contrario de esa idea más adelante en sus Meditaciones, solo para no olvidar: "Lo que no daña a la comunidad no puede dañar al individuo".

Solo porque algo sea malo para ti no significa que sea malo para todos. El hecho de que algo sea bueno para ti definitivamente no significa que sea

bueno para todos. Piense en los gestores de fondos de cobertura que apuestan masivamente contra la economía: se benefician al alentar esencialmente a todos y todo lo demás para que fracasen. ¿Es eso lo que quieres ser? Agood Stoic entiende que los impulsos apropiados, y las acciones correctas que surgen de ellos, naturalmente llevan el bien del conjunto, que es el único bien de la persona sabia. Por el contrario, las acciones buenas y sabias en general son lo que es bueno para el individuo.

5 de octubre

Las palabras no pueden ser sin sentido

"Mejor tropezar con los pies que con la lengua".

—ZENO, CITADO EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 7.1.26

Siempre puede levantarse después de caer, pero recuerde que lo que se ha dicho nunca se puede dejar de decir. Especialmente las cosas crueles y hirientes.

6 de octubre

MIRANDO A OTROS

“Es acorde con la naturaleza mostrarle afecto a nuestros amigos y celebrar su avance, como si fuera el nuestro. Porque si no hacemos esto, la virtud, que se fortalece solo mediante el ejercicio de nuestras percepciones, ya no perdurará en nosotros ”.

SENECA, LETRAS MORALES, 109.15

Ver a otras personas tener éxito es una de las cosas más difíciles de hacer, especialmente si no lo estamos haciendo.

bien a nosotros mismos En nuestras mentes de cazadores-recolectores, sospechamos que la vida es un juego de suma cero, que para que alguien tenga más significa que podemos terminar con menos.

Pero como todas las partes de la filosofía, la empatía y el desinterés son una cuestión de práctica. Como Seneca observó, es posible aprender a “regocijarse con todos sus éxitos y sentirse conmovido por todos sus fracasos”. Esto es lo que hace una persona virtuosa.

Se enseñan a sí mismos a animar activamente a otras personas, incluso en los casos en que eso podría costar sus propios gastos, y a dejar de lado los celos y la posesividad. Tu también puedes hacer eso.

7 de octubre

RAZON ASELFISH PARA SER BUENO

“La persona que hace el mal, se hace el mal a sí misma. La persona injusta es injusta para ellos mismos, haciéndose malvados ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.4

La próxima vez que hagas algo mal, trata de recordar cómo te hizo sentir. Rara vez se dice: "¡Me sentí genial!"

Hay una razón por la que a menudo hay vómitos en las escenas del crimen. En lugar de la catarsis que la persona pensó que sentirían cuando se dejaran fuera de control o cuando se vengaran, terminaron enfermándose. Sentimos una versión de esto cuando mentimos, cuando hacemos trampa, cuando engañamos a alguien. Entonces, en esa fracción de segundo antes de que las ganancias que obtuviste se hayan recuperado, pregunta: ¿Cómo me siento acerca de mí? ¿Es ese momento cuando el miedo aumenta en tu garganta

porque sospechas que puedes ser atrapado realmente vale la pena? La autoconciencia y las malas acciones rara vez van juntas. Si necesitas una razón

egoísta para no hacer el mal, ponte en contacto con estos sentimientos. Son un poderoso desincentivo.

8 de octubre

Mayor placer

"Sí, conseguir tu deseo hubiera sido tan bueno. ¿Pero no es exactamente por eso que el placer nos hace tropezar? En cambio, vea si estas cosas podrían ser

aún más agradables: un gran alma, libertad, honestidad, amabilidad, santidad.

Porque no hay nada tan agradable como la sabiduría en sí misma, cuando se considera cuán seguros y sin esfuerzo son las obras de comprensión y conocimiento ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.9

Nadie puede argumentar que el placer no se siente bien. Eso es más o menos lo que hace por definición.

Pero hoy, Marco Aurelio te está recordando, tal como se recordó a sí mismo, que esos placeres apenas resisten la virtud. La fiebre de la dopamina que proviene del sexo es momentánea. Así es el orgullo de un logro o el aplauso cordial de una multitud. Estos placeres son poderosos, pero desaparecen y nos dejan con ganas de más. ¿Qué dura más tiempo (y permanece más dentro de nuestro círculo de control)? Sabiduría, buen carácter, sobriedad y amabilidad.

9 de octubre

ESTABLECER LAS NORMAS Y USARLAS

“Cuando se han establecido los estándares, las cosas se prueban y se pesan. Y

el trabajo de la filosofía es solo esto, para examinar y defender los estándares, pero el trabajo de una persona verdaderamente buena es usar esos estándares

cuando los conocen ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 2.11.23-25

Pasamos por nuestros días respondiendo y reaccionando, pero es raro hacer una pausa y preguntar: ¿Es esto lo que voy a hacer de acuerdo con lo que

creo? O, mejor: ¿Es este el tipo de cosas que la persona

le gustaría ser debería hacer?

El trabajo de la vida es establecer estándares y luego no comprometerlos.

Cuando te cepillas los dientes, eliges a tus amigos, pierdes los estribos, te enamoras, instruyes a tu hijo o paseas a tu perro, todas estas son oportunidades.

No, quiero hacer el bien, eso es una excusa. Pero, lo haré bien en este caso

particular, ahora mismo. Establecer un estándar; aférrate a ella Eso es todo lo que hay.

10 de octubre

REVERENCIA Y JUSTICIA

“Deje atrás el pasado, deje que el gran diseño se ocupe del futuro y, en su lugar, solo guíe correctamente el presente hacia la reverencia y la justicia. Reverencia para que ames lo que te han asignado, ya que la naturaleza los atrajo a los dos. Justicia para que digas la verdad libremente y sin evasión, y para que actúes solo como lo exige la ley y el valor de las cosas ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.1

Aulus Gellius relata que Epicteto dijo una vez: "Si alguien tomara dos palabras en serio y tomara Para poder gobernar y velar por ellos mismos, vivirán una vida impecable y

inmensamente tranquila. Las dos palabras son: persistir y resistir ". Eso es un gran consejo. Pero, ¿qué principios deberían determinar en qué persistimos y a

qué deberíamos resistirnos?

Marcus suministra esa respuesta: reverencia y justicia. En otras palabras, la virtud.

11 de octubre

HONESTYAS NUESTRO POR DEFECTO

“Qué asqueroso y fraudulento cuando las personas dicen que tienen la intención de 'darte la información correcta'. ¿Qué estás haciendo, querido amigo? No debería necesitar su anuncio, sino que se lo puede ver fácilmente, como si estuviera escrito en su frente, escuchado en el sonido de su voz, con un destello en sus ojos, justo cuando el amado lo ve todo en la mirada del amante. En resumen, la persona sencilla y buena debe ser como una cabra maloliente: sabes cuándo están en la habitación contigo ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.15

Todos nosotros hemos usado frases como esa antes. "Voy a ser sencillo contigo aquí. . ." "Seré honesto . . . "" Sin falta de respeto pero. . ."Expresiones vacías o no, hacen la pregunta: Si usted

Tiene que prefaciarse sus comentarios con indicadores de honestidad o franqueza, ¿qué dice eso de todo lo que usted dice? Si dices que estás siendo

honesto ahora, ¿eso significa que normalmente no lo eres?

¿Qué pasaría si, en cambio, cultivaras una vida y una reputación en la que la honestidad fuera tan confiable como una nota del Tesoro de los Estados Unidos, tan enfática y explícita como un contrato, tan permanente como un tatuaje? No solo le ahorraría la necesidad de utilizar las garantías que otras personas menos escrupulosas deben involucrar, sino que lo convertirá en una mejor persona.

12 de octubre

SIEMPRE EL AMOR

"Hecato dice: 'Puedo enseñarte una poción de amor hecha sin drogas, hierbas o hechizos especiales, si te quieren, amor'".

SENECA, LETRAS MORALES, 9.6.

En 1992, Barbara Jordan se dirigió a la Convención Nacional Demócrata y criticó la codicia.

y el egoísmo y la división de la década anterior. La gente estaba lista para un

cambio. "¿Cambiarlo a qué?" Preguntó ella. "Cambie ese entorno de los años 80 a un entorno que se caracteriza por una devoción al interés público, el

servicio público, la tolerancia y el amor. Amor. Amor. Amor."

Amor. Amor. Amor. Amor. ¿Por qué? Porque, como dicen los Beatles, "Al final, el amor que tomas es igual al amor que haces". No solo en la política, no solo en la tolerancia, sino en nuestra vida personal. Casi no hay situación en la que el odio ayude. Sin embargo, casi todas las situaciones se mejoran con amor, o

empatía, comprensión, apreciación, incluso situaciones en las que usted se opone a alguien.

Y quién sabe, podrías recuperar algo de ese amor.

13 de octubre

La renta es mejor no servida.

"La mejor manera de vengarse es no ser así".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.6

"Cuánto mejor para curar que buscar venganza de una lesión. La venganza desperdicia mucho tiempo y te expone a muchas más lesiones que la primera que lo provocó. La ira siempre dura más que el dolor. Mejor tomar el curso opuesto. ¿Alguien pensaría que es normal devolver una patada a una mula o un mordisco a un perro?

SENECA, EN ANGER, 3.27.2

Digamos que alguien te ha tratado con rudeza. Digamos que alguien fue promovido delante de ti porque

Tomaron crédito por su trabajo o hicieron algo deshonesto. Es natural pensar:

Oh, así es como funciona el mundo, o Algún día será mi turno de ser así. O lo más común: los conseguiré para esto. Excepto que estas son las peores respuestas posibles al mal comportamiento.

Como escribieron Marcus y Séneca, la respuesta adecuada, y de hecho la mejor venganza, es no exigir ninguna venganza. Si alguien te trata con rudeza y respondes con rudeza, no has hecho nada más que demostrarles que fueron justificados en sus acciones. Si se encuentra con la deshonestidad de otras personas con la deshonestidad propia, ¿adivine qué? Estás probándolos bien, ahora todos son mentirosos.

En cambio, hoy, busquemos ser mejores que las cosas que nos decepcionan o nos hacen daño. Tratemos de ser el ejemplo que nos gustaría que otros sigan.

Es horrible ser un tramposo, ser egoísta, sentir la necesidad de infligir dolor a nuestros semejantes. Mientras tanto, vivir moralmente y bien es bastante

agradable.

14 de octubre

No te vuelvas loco AYUDA

"¿Estás enojado cuando las axilas de alguien apestan o cuando su respiración es mala? ¿Cuál sería el punto? Teniendo una boca así y tales axilas, va a haber

un olor que emana. Usted dice, deben tener sentido, ¿no pueden decir cómo están ofendiendo a otros? Bueno, tú también tienes sentido, ¡felicidades!

Entonces, usa tu razón natural para despertarlos, muéstrales, llámalos. Si la persona escucha, la habrás curado sin ira inútil. Ningún drama ni espectáculo indecoroso requerido".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.28

La persona sentada a tu lado en el avión, la que está charlando y tocando ruidosamente en voz alta.

¿tu espacio? ¿De quien estás rechinando los dientes, odiando la profundidad de tu alma porque son groseros, ignorantes, odiosos? En estas situaciones, es posible que sienta que se necesita todo lo que tiene para evitar asesinarlos.

Es gracioso cómo ese pensamiento llega a nuestras cabezas antes, ya sabes, pidiéndoles educadamente que paren, o haciendo la escena menor de pedir un asiento diferente. Preferimos estar enojados, amargados, enfurecidos por

dentro que arriesgarnos a una conversación incómoda que podría ayudar a esta persona y hacer del mundo un lugar mejor. No solo queremos que las

personas sean mejores, sino que esperamos que ocurra mágicamente, que simplemente podemos querer que otras personas cambien, quemando agujeros en su cráneo con nuestra mirada enojada.

Aunque cuando lo piensas de esa manera, te haces preguntarte quién es realmente el grosero.

15 de octubre

DAR A LAS PERSONAS EL BENEFICIO DE LA DUDA

"Todo gira en torno a tus suposiciones al respecto, y eso depende de ti. "Usted puede sacar el juicio apresurado a voluntad, y como dirigir un barco alrededor

del punto, encontrará mares tranquilos, buen clima y un puerto seguro".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 12.22

"Incluso un perro", dijo una vez el juez del Tribunal Supremo, Oliver Wendell Holmes, "distingue entre ser tropezado y ser pateado". Sin embargo, si alguna vez pisó a su perro accidentalmente,

Sepa que la primera reacción suele ser un ladrido o un grito o un chasquido

rápido de las mandíbulas. En el instante, no hay distinción, solo dolor. Luego ve quién era, escucha su voz

suave y vuelve a menear la cola.

Una persona sabia no salta a juicios apresurados sobre otras personas. La persona sabia es generosa con suposiciones: que algo fue un accidente, que alguien no sabía, que no volverá a suceder. Esto hace que la vida sea más fácil de soportar y nos hace más tolerantes. Mientras tanto, asumir la malicia (el juicio más apresurado) hace que todo sea más difícil de soportar.

Sea deliberado y complaciente con sus suposiciones acerca de otras personas y encontrará, como dice Marcus, mares más tranquilos y un clima más justo.

16 de octubre

DIFUNDIR LA PALABRA

“Algunas personas con mentes excepcionales captan rápidamente la virtud o la producen dentro de sí mismas. Pero otros tipos débiles y perezosos, obstaculizados por malos hábitos, deben tener sus almas oxidadas constantemente fregadas. . . . "Los más débiles serán ayudados y eliminados de sus malas opiniones si los ponemos al cuidado de los principios de la filosofía".

SENECA, CARTAS MORALES, 95.36-37

El estoicismo no es una religión evangélica. No estás obligado a salvar a nadie; no hay riesgo de infierno si un alma permanece ignorando las enseñanzas de

Epicteto o Marco Aurelio.

Pero ahora que ha aprendido y estudiado un mejor camino, puede ser útil para los demás. Puede compartir su sabiduría o conocimiento con un amigo o extraño; recordar que el comportamiento es siempre un mejor ejemplo que una conferencia.

Todos merecen beneficiarse de los "principios de la filosofía", como lo expresó Séneca. Si ve a alguien que necesita ayuda o que ha solicitado orientación, proporciónela. Les debes mucho eso.

17 de octubre

El beneficio de la bondad

“Un beneficio debe guardarse como un tesoro enterrado, solo para ser desenterrado por necesidad. . . . La naturaleza nos invita a hacerlo bien por todos. . . . Donde sea que haya un ser humano, tenemos la oportunidad de ser amables ”.

SENECA, SOBRE LA VIDA FELIZ, 24.2-3

La primera persona con la que te encuentres hoy, conocido o amigo, sin importar el contexto, positivo o negativo, es una oportunidad de bondad. O como diferentes traductores han tomado esta línea de Séneca.

Es decir, es una oportunidad de beneficio. Para ustedes dos. Puedes tratar de entender de dónde vienen. Puede intentar comprender quiénes son, qué

necesitan y qué fuerzas o impulsos podrían estar actuando sobre ellos. Y

puedes tratarlos bien y estar mejor por ello.

Lo mismo ocurre con la segunda persona que te encuentras y la tercera. Por supuesto, no hay garantía de que devuelvan el favor, pero esa no es nuestra preocupación. Como siempre, nos centraremos en lo que controlamos: en este caso, la capacidad de elegir responder con amabilidad.

18 de octubre

Amigas

“No hay nada peor que un lobo haciéndose amigo de las ovejas. Evita a toda costa la falsa amistad. "Si eres bueno, directo y bien intencionado, debería aparecer en tus ojos y no escapar".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 11.15

Es bastante obvio que uno debe mantenerse alejado de los malvados y de dos caras tanto como sea posible: el

amigo celoso, el padre narcisista, el compañero poco confiable. A primera vista, Marco Aurelio nos recuerda que evitemos a los falsos amigos.

Pero ¿y si le damos la vuelta? ¿Qué pasa si, en cambio, preguntamos sobre las veces que hemos sido falsos con nuestros amigos? En última instancia, de eso se trata el estoicismo: no juzgar el comportamiento de otras personas, sino juzgar el nuestro.

Todos hemos sido frenéticos en un momento u otro. Hemos sido amables con su rostro, generalmente porque había algo para nosotros, pero luego, en diferentes compañías, dijimos cómo nos sentimos realmente. O hemos encadenado a alguien, cuidamos solo cuando las cosas iban bien, o nos negamos a ayudar a pesar de que alguien realmente nos necesitaba.

Este comportamiento está por debajo de nosotros, y vale la pena recordar la próxima vez que acusemos a otra persona de ser un mal amigo.

19 de octubre

BUENOS HABITACIONES DE HABITOS MALOS

"Dado que el hábito es una influencia tan poderosa, y estamos acostumbrados a perseguir nuestros impulsos para ganar y evitar nuestra propia elección,

deberíamos establecer un hábito contrario en contra de eso, y donde las apariencias sean realmente resbaladizas, utilice la fuerza contraria de nuestro entrenamiento. "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.12.6

Cuando un perro ladra fuerte porque alguien está en la puerta, lo peor que puedes hacer es gritar. Para el perro, es como si tu estuvieras ladrando también! Cuando un perro está huyendo, no es útil perseguirlo. de nuevo, ahora es como si ambos estuvieran corriendo. La mejor opción en ambos escenarios es darle al perro algo más que hacer. Dile que se siente. Dile que vaya a su cama o perrera. Corre en la otra dirección. Rompe el patrón, interrumpe el impulso negativo.

Lo mismo ocurre con nosotros. Cuando se manifiesta un mal hábito, contrárréstalo con un compromiso con una virtud contraria. Por ejemplo, digamos que se encuentra postergando el día de hoy, no se meta y pelee. Levántate y camina para despejar la cabeza y reinicia en su lugar. Si te encuentras diciendo algo negativo o desagradable, no te des por vencido. Agrega algo positivo y agradable para calificar el comentario.

Oponerse a los hábitos establecidos, y utilizar la fuerza contraria de la capacitación para obtener tracción y avanzar. Si se encuentra cortando esquinas durante un entrenamiento o en un proyecto, dígame a sí mismo: "Bien, ahora voy a ir aún más lejos o hacerlo mejor".

Los buenos hábitos tienen el poder de expulsar los malos hábitos. Y los hábitos son fáciles de aprender, como todos sabemos.

20 de octubre

MARCAS DE LA BUENA VIDA

“Tienes pruebas, en la medida de tus andanzas, de que nunca encontraste el arte de vivir en ninguna parte, ni en la lógica, ni en la riqueza, ni en la fama ni en ninguna indulgencia. En ninguna parte. ¿Dónde está entonces? En hacer lo que exige la naturaleza humana. ¿Cómo es una persona para hacer esto? Al tener principios ser la fuente del deseo y la acción. ¿Qué principios? "Aquellos que tienen que ver con el bien y el mal, de hecho, en la creencia de que no hay ningún bien para un ser humano, excepto lo que crea justicia, autocontrol, valor y libertad, y nada malo, excepto lo que destruye estas cosas".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.1. (5)

¿Cual es el significado de la vida? ¿Por qué nací? La mayoría de nosotros luchamos con estas preguntas, a veces cuando somos jóvenes, a veces no hasta que seamos mayores. Rara vez encontramos mucho en el camino de la dirección. Pero eso es simplemente porque no entendemos el punto. Como señala Viktor Frankl en la búsqueda del hombre por el significado, no es nuestra pregunta. En cambio, somos nosotros a quienes se nos hace la pregunta. Son nuestras vidas las que son la respuesta.

Ninguna cantidad de viajes, lectura o sabios inteligentes pueden decirle lo que quiere saber. En cambio, eres tú quien debe encontrar la respuesta en tus acciones, en vivir la buena vida, incorporando los principios evidentes de la justicia, el autocontrol, el coraje, la libertad y la abstención del mal.

21 de octubre

HEROES, AQUI Y AHORA

"¡Ese comportamiento! Las personas no quieren elogiar a sus contemporáneos cuyas vidas realmente comparten, pero tienen grandes expectativas para los elogios de las generaciones futuras: ¡personas que no han conocido o que alguna vez conocerán! Esto es como estar molesto porque las generaciones pasadas no te elogiaron".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.18

Aleandría, la ciudad de Egipto, todavía lleva el nombre de su fundador,

Alejandro Magno, unos 2,300

Años después puso el pie allí. ¿No sería genial tener una ciudad con tu nombre durante tantos siglos? ¿Para saber que la gente sigue diciendo tu nombre?

Aquí hay un pensamiento: no sería genial. Porque, como Alexander, estarás muerto. No tendrás idea si tu nombre perduró a través de los siglos. Nadie puede disfrutar de su propio legado, por definición.

Peor aún, piense en todas las cosas horribles que Alexander hizo para lograr lo que hizo. Luchó guerras sin sentido. Tenía un temperamento terrible, incluso

matando a su mejor amigo en una pelea de borrachos. Era despiadado y esclavo de su ambición. ¿Es realmente tan admirable?

En lugar de perder un segundo considerando las opiniones de las personas futuras, personas que aún no han nacido, concéntrese en ser la mejor persona que puede ser en el momento presente. En hacer lo correcto, ahora mismo. El futuro lejano es irrelevante. Sé bueno, noble e impresionante ahora, mientras que todavía importa.

22 de octubre

Es fácil conseguir mejor. ¿PERO MEJOR EN QUÉ?

"Así que alguien es bueno derribando a un oponente, pero eso no los hace más inteligentes, ni modestos, ni bien preparados para cualquier circunstancia, ni más tolerantes a las faltas de los demás".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.52

La superación personal es una búsqueda noble. La mayoría de la gente ni siquiera se molesta. Pero entre los que lo hacen, es posible que la vanidad y la superficialidad corrompan este proceso. ¿Quieres six-pack abs porque tu

¿Te estás desafiando y comprometiéndote con una meta difícil? ¿O es porque quieres impresionar a la gente sin tu camisa? ¿Estás corriendo esa maratón porque quieres poner a prueba tus límites o porque estás huyendo de tus problemas en casa?

Nuestra voluntad no debe ser dirigida a convertirnos en la persona que está en perfecto estado o que puede hablar varios idiomas pero que no tiene un segundo para otras personas. ¿Cuál es el punto de ganar en los deportes pero perder en el esfuerzo por ser un buen esposo, esposa, padre, madre, hijo o hija? No confundamos mejorando las cosas con ser una mejor persona. Una es una prioridad mucho más grande que la otra.

23 de octubre

MUESTRA LAS CALIDADES PARA LAS QUE ESTÁS HECHO

"¿La gente no está asombrada de tu mente aguda? Que así sea. Pero tienes muchas otras cualidades de las que no puedes decir que te privaron al nacer. Muestre entonces esas cualidades en su propio poder: honestidad, dignidad, resistencia, castidad, satisfacción, frugalidad, amabilidad, libertad, persistencia, evitar chismes y magnanimidad".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.5

Es fácil culpar a nuestras circunstancias. Una persona maldice que no nacieron más altas, otra que

no son más inteligentes, con una tez diferente, o nacen en un país diferente.

Sería difícil encontrar una sola persona en este planeta, desde supermodelos hacia abajo, que no piense que son deficientes al menos de alguna manera.

Pero cualesquiera que sean sus déficits percibidos, recuerde que hay cualidades positivas que puede desarrollar y que no dependen de accidentes genéticos.

Tienes la opción de ser veraz. Usted tiene la opción de ser digno. Usted puede optar por soportar. Puedes elegir ser feliz. Puedes elegir ser casta. Puedes elegir ser ahorrativo. Puedes elegir ser amable con los demás. Puedes elegir ser libre. Puede persistir en condiciones difíciles. Se puede evitar el tráfico de chismes. Puedes elegir ser amable.

Y, honestamente, ¿no son los rasgos que son el resultado del esfuerzo y la habilidad más impresionantes de todos modos?

24 de octubre

LA FUENTE DEL BIEN

"Cava profundamente dentro de ti, porque hay una fuente de bondad siempre lista para fluir si sigues cavando".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.59

Hoy, podemos esperar que nos llegue la bondad: buenas noticias, buen clima, buena suerte. O podríamos encontrarlo nosotros mismos, en nosotros mismos.

La bondad no es algo que va a ser enviado por correo.

Tienes que desenterrarlo dentro de tu propia alma. Lo encuentras dentro de tus propios pensamientos, y lo haces con tus propias acciones.

25 de octubre

Dos tareas

"¿Qué es lo que hace que una persona esté libre de obstáculos y sea autodeterminada? Porque la riqueza no lo hace, tampoco lo es el alto cargo, el estado o el reino; más bien, se debe encontrar algo más. . . en el caso de vivir, es el conocimiento de cómo vivir".

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.1.62-64

Tienes dos tareas esenciales en la vida: ser una buena persona y perseguir la ocupación que amas. Todo lo demás es un desperdicio de energía y un desperdicio de su potencial.

¿Cómo se hace eso? OK, esa es una pregunta más difícil. Pero la filosofía que vemos en los estoicos lo hace bastante simple: di no a las distracciones, a las emociones destructivas, a la presión externa. Pregúntese: ¿Qué es lo que solo yo puedo hacer? ¿Cuál es el mejor uso de mi tiempo limitado en este planeta?

Trate de hacer lo correcto cuando la situación lo requiera. Trata a los demás como te gustaría que te trataran. Y comprenda que cada pequeña elección y pequeña cuestión es una oportunidad para practicar estos principios más

amplios. Eso es. Eso es lo que pasa en la habilidad más importante de todas: cómo vivir.

26 de octubre

TRES PARTES, UN OBJETIVO

"El mejor y el mayor número de autores han afirmado que la filosofía consta de tres partes: la moral, la natural y la racional. El primero pone el alma en orden.

El segundo examina a fondo el orden natural de las cosas. El tercero investiga el significado correcto de las palabras, y sus arreglos y pruebas que evitan que las falsedades se introduzcan para desplazar a la verdad".

SENECA, LETRAS MORALES, 89.9

Estas tres partes, la moral, la natural y la racional, tienen un objetivo. Tan diferentes como son, tienen el mismo propósito: ayudarlo a vivir una buena

vida gobernada por la razón.

No en el futuro, pero ahora mismo.

27 de octubre

¿Dónde vimos? "Los delitos a menudo regresan a su maestro".

SENECA, THYESTES, 311

Es irónico que Séneca haga que uno de sus personajes pronuncie esta línea.

Como sabemos, durante muchos años, Séneca fue tutor y mentor del

emperador Nerón. Hay mucha evidencia de que Séneca fue,

de hecho, una influencia moral positiva en el joven trastornado, pero incluso en ese momento, a los contemporáneos de Séneca les parecía extraño que un

filósofo fuera la mano derecha de una persona tan malvada. Incluso utilizaron

la palabra griega tyrannodidaskalos (maestro tirano) para describirlo. Y tal como Shakespeare observó en Macbeth, "Instrucciones sangrientas que, al ser enseñadas, regresan / Para molestar al inventor", la colaboración de Séneca con Nero finalmente terminó con el estudiante asesinando al maestro. Es algo

en lo que pensar cuando considera con quién trabajar y con quién hacer

negocios en la vida. Si le muestra a un cliente cómo hacer algo no ético o

ilegal, ¿podrían devolverle el favor a un sospechoso más adelante? Si

proporciona un mal ejemplo a sus empleados, a sus asociados, a sus hijos,

¿Podrían traicionarte o lastimarte en el camino? Lo que va, vuelve, es el dicho.

El karma es una noción que hemos importado del este, en líneas similares.

Séneca pagó un precio por sus instrucciones a Nerón. Como ha sido cierto a lo

largo de los siglos, su hipocresía, evitable o no, fue costosa. Así también será tuyo.

28 de octubre

FUIMOS HECHOS EL UNO PARA EL OTRO

"Encontrarás más rápidamente una cosa terrenal mantenida de la tierra que una persona separada de otros seres humanos".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 9.9.3

Naturalmente, Marco Aurelio y el resto de los estoicos no estaban

familiarizados con la física newtoniana. Pero

Ellos sabían que lo que subía debía bajar. Esa es la analogía que usa aquí:

nuestra interdependencia mutua con nuestros semejantes es más fuerte que la ley de la gravedad.

La filosofía atrae a los introvertidos. El estudio de la naturaleza humana puede hacerte consciente de las fallas de otras personas y puede generar desprecio

por los demás. Así que lucha y dificultad: nos aíslan del mundo.

Pero nada de eso cambia lo que somos, como lo dijo Aristóteles, animales

sociales. Nos necesitamos el uno al otro. Debemos estar allí el uno para el otro.

Debemos cuidarnos mutuamente (y permitir que otros nos cuiden a cambio).

Pretender lo contrario es violar nuestra naturaleza, ser más o menos de lo que

significa ser un ser humano.

29 de octubre

El carácter es el destino

"Cada persona adquiere su propio carácter, pero sus roles oficiales se designan por casualidad. Deberías invitar a algunos a tu mesa porque se lo merecen, a otros porque pueden llegar a merecerlo".

SENECA, LETRAS MORALES, 47.15 b

En el proceso de contratación, la mayoría de los empleadores ven dónde alguien fue a la escuela, qué trabajos han desempeñado en el pasado. Esto se debe a que el éxito pasado puede ser un indicador de éxitos futuros. ¿Pero es siempre? Hay un montón de personas que tuvieron éxito debido a la suerte. Tal vez se metieron en Oxford o Harvard debido a sus padres. ¿Y qué hay de una persona joven que no ha tenido tiempo de construir un historial? ¿Son inútiles?

Por supuesto no. Por eso el carácter es una medida mucho mejor de un hombre o una mujer. No solo para trabajos, sino para amistades, relaciones, para todo. Heráclito lo expresó como una máxima: "El carácter es el destino".

Cuando busca avanzar en su propia posición en la vida, el personaje es la mejor palanca, quizás no en el corto plazo, pero ciertamente en el largo plazo. Y lo mismo ocurre con las personas que invitas a tu vida.

30 de octubre

¿QUIÉN RECIBE LA ACCIÓN DEL LEÓN?

"¿No te avergüenzas de reservar para ti solo los restos de tu vida y de dedicarte a la sabiduría solo cuando el tiempo no se puede dirigir a los negocios?"

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 3.5 b

En una de sus cartas, Séneca cuenta una historia sobre Alejandro Magno.

Aparentemente como fue Alexander

Al conquistar el mundo, ciertos países le ofrecerían pedazos de su territorio con la esperanza de que los dejara solos a cambio. Alexander les diría, escribe

Séneca, que no había venido a Asia para aceptar lo que le darían, sino que tendrían que aceptar lo que él eligiera para dejarlos.

Según Séneca, debemos tratar la filosofía de la misma manera en nuestras vidas. La filosofía no debería tener que aceptar el tiempo o la energía que queda de otras ocupaciones, sino que, en cambio, debemos dedicar tiempo a esas otras actividades solo una vez que finalice nuestro estudio.

Si lo que buscamos es una verdadera superación personal, ¿por qué dejamos nuestra lectura hasta esos pocos minutos antes de que apagemos las luces y

nos vayamos a la cama? ¿Por qué bloqueamos de ocho a diez horas a la mitad del día para estar en la oficina o para ir a reuniones pero no tenemos tiempo para pensar en las grandes preguntas? La persona promedio se las arregla para apretar en veintiocho horas de televisión por semana, pero pregúnteles si tuvieron tiempo para estudiar filosofía, y probablemente le dirán que están demasiado ocupados.

31 de octubre

ERES NACIDO BUENO "El ser humano nace con una inclinación hacia la virtud".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 2.7.1-2

La noción de pecado original ha afectado a la humanidad durante siglos. En realidad, estamos hechos para ayudarnos y ser buenos con los demás. De lo contrario, no hubiéramos sobrevivido como especie.

Apenas hay una idea en la filosofía estoica que no estaría de acuerdo con un niño o que no concuerda con el sentido común. Las ideas en su interior van al núcleo de lo que somos y lo que sabemos que es verdad. Las únicas cosas con las que entran en conflicto son los diversos inventos de la sociedad, que generalmente sirven a algún interés egoísta más de lo que benefician al bien común.

Naciste bien. "Todos hemos sido creados por la naturaleza", dijo Rufus, "para que podamos vivir libres de errores y noblemente, no es que uno pueda y otro

no, sino todos". Naciste con una atracción por la virtud y el yo. -maestría. Si se ha alejado mucho de eso, no se debe a una corrupción innata sino a una

nutrición de las cosas equivocadas y de las ideas equivocadas. Como Seneca ha señalado, la filosofía es una herramienta para despojarlo de todo, para volver a nuestra verdadera naturaleza.

NOVIEMBRE

ACEPTACIÓN / AMOR FATI

1ro de noviembre

ACEPTAR LO QUE ES

"No busques que todo suceda como deseas, sino que desees que todo sucede como realmente lo hará, entonces tu vida fluirá bien ".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 8

"Es fácil elogiar la providencia por cualquier cosa que pueda suceder si tiene dos cualidades: una visión completa de lo que realmente sucedió en cada caso y un sentido de gratitud. Sin gratitud, ¿cuál es el punto de ver y sin ver cuál es el objeto de gratitud?"

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.6.1-2

Algo sucedió que desearíamos que no hubiera. ¿Cuál de estos es el más fácil de cambiar: nuestra opinión o el evento pasado?

La respuesta es obvia. Acepta lo que sucedió y cambia tu deseo de que no haya sucedido. El estoicismo llama a esto el "arte de la aquiescencia": aceptar en lugar de luchar contra cualquier cosa.

Y los estoicos más practicados van un paso más allá. En lugar de simplemente aceptar lo que sucede, nos instan a disfrutar realmente de lo que ha sucedido, sea lo que sea. Nietzsche, muchos siglos después, acuñó la expresión perfecta para capturar esta idea: amor fati (un amor por el destino). No es solo aceptar, es amar todo lo que sucede.

Desear que suceda lo que sucedió es una forma inteligente de evitar la decepción porque nada es contrario a tus deseos. ¿Pero realmente sentir gratitud por lo que pasa? ¿Para amarlo? Esa es una receta para la felicidad y la alegría.

2 de noviembre

VINCULANDO NUESTROS DESEOS A LO QUE SERÁ

"Pero en ningún momento he sido obstaculizado en mi voluntad, ni forzado en contra de ella". ¿Y cómo es esto posible? He limitado mi decisión de actuar con la voluntad de Dios. Dios quiere que esté enfermo, tal es mi voluntad. Él quiere que yo elija algo, yo también. Él quiere que yo alcance algo, o que algo me sea dado; deseo lo mismo. Lo que Dios no quiere, no lo deseo ".

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.1.89

Cuando el general Dwight D. Eisenhower le escribió a su esposa en vísperas de la invasión de Normandía, le dijo: "Todo lo que pudimos pensar se ha hecho, las tropas están en condiciones de que todo el mundo esté haciendo lo suyo".

mejor. La respuesta está en el regazo de los dioses ". Había hecho todo lo que podía, y ahora, pasaría lo que sucediera y, como diría Epicteto, estaba dispuesto a soportar lo que fuera que fuera. De hecho, Eisenhower había escrito otra carta esa noche y la había preparado para su liberación en caso de que la invasión fallara. Si el fracaso era lo que Dios (o el destino o la suerte o como quiera llamarlo) lo deseaba, estaba listo.

Hay una maravillosa lección allí. El hombre a cargo de quizás el ejército más poderoso que el mundo jamás haya reunido, en vísperas de la invasión más organizada y planificada por expertos que el mundo pueda conocer, fue lo suficientemente humilde como para saber que el resultado finalmente

perteneció a alguien o algo más grande que él.

Y así va con todas nuestras empresas. No importa cuánta preparación, no

importa cuán hábiles o inteligentes seamos, el resultado final está en el regazo de los dioses. Cuanto antes sepamos eso, mejor seremos.

3 de noviembre

SIGUIENDO LAS ORDENES DEL DOCTOR

"Del mismo modo que comúnmente oímos a las personas decir que el médico le recetó a alguien ejercicios de equitación en particular, o baños de hielo, o caminar sin zapatos, deberíamos decir de la misma manera que la naturaleza le recetó a una persona enferma, discapacitada o que sufre algún tipo de deterioro. . En el caso del médico, prescrito significa algo ordenado para ayudar a la curación de alguien. Pero en el caso de la naturaleza, significa que lo que nos sucede a cada uno de nosotros está ordenado para ayudar a ayudar a nuestro destino ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.8.

Los estoicos fueron maestros en las analogías y los utilizaron como una herramienta para ayudar a fortalecer su razonamiento.

Aquí, Marcus observa con qué gusto toleraremos el desagrado si se lo ordenan

las palabras mágicas "órdenes del médico". El médico dice que debes tomar esta desagradable medicina y lo harás. El médico le dice que tiene que

empezar a dormir colgado boca abajo como un murciélago. Te sentirás tonto, pero pronto podrás colgarte porque piensas que te hará sentir mejor.

Por otro lado, cuando se trata de eventos externos, luchamos como el infierno si algo sucede contrario a nuestros planes. Pero, ¿y si, pregunta Marcus, un médico le haya recetado esto exactamente como parte de nuestro tratamiento? ¿Y si esto fuera tan bueno para nosotros como la medicina?

Bueno, ¿y si?

4 de noviembre

No es bueno, ni mal

"No hay maldad en las cosas que cambian, al igual que no hay nada bueno en persistir en un nuevo estado".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.42

Cuando las personas dicen que el cambio es bueno, generalmente intentan tranquilizar a alguien (o a ellos mismos). Porque instintivamente consideramos que el cambio es malo, o al menos lo sospechamos.

Los estoicos quieren que elimines esas etiquetas por completo. El cambio no es bueno. El status quo no es malo. Ellos simplemente son.

Recuerda, los eventos son objetivos. Es solo nuestra opinión la que dice que algo es bueno o malo (y por lo tanto vale la pena pelear o pelear). ¿Mejor actitud? Decidir aprovechar al máximo todo. Pero para hacer eso primero debes dejar de pelear.

5 de noviembre

Mayor potencia

“Esto es lo que constituye la virtud de la persona feliz y una vida que fluye bien, cuando los asuntos de la vida están sintonizados en todos los aspectos a la armonía entre el espíritu divino individual y la voluntad del director del universo. ”

—CHRYSIPPUS, CITADO EN DIOGENES LAERTIUS, VIDAS DE LOS FILOSÓFOS EMINENTES, 7.1.88

Al someterse a un programa de doce pasos, muchos adictos luchan más con el paso 2: reconocer un nivel más alto

poder. Los adictos a menudo luchan este. Al principio, dicen que es porque son ateos o porque no les gusta la religión o porque no entienden por qué es

importante.

Pero luego se dan cuenta de que solo se trata de la adicción, es otra forma de egoísmo y autoabsorción. El lenguaje real del paso es bastante fácil de tragar:

“[] Creímos que un Poder más grande que nosotros mismos podría restablecer la cordura. Los pasos subsiguientes le piden al adicto que se someta y lo deje

ir. El segundo paso realmente tiene menos que ver con "dios" que esos otros pasos: dejarlo ir. Se trata de sintonizar con el universo y descartar la idea

tóxica de que estamos en el centro de él.

No es de extrañar que los estoicos sean populares entre los programas de doce pasos. También está claro que esta sabiduría es beneficiosa para todos nosotros. No tienes que creer que hay un dios que dirige el universo, solo debes dejar de creer que eres ese director. Tan pronto como puedas sintonizar tu espíritu con esa idea, más fácil y feliz será tu vida, porque habrás abandonado la adicción más potente de todas: el control.

6 de noviembre

ALGUIEN MÁS ESTÁ GIRANDO EL HILO "Si el día de descanso ve a alguien orgulloso,

El día que termina los ve abatidos.

Nadie debe confiar demasiado en el triunfo,

Nadie debe renunciar a la esperanza de mejorar las pruebas. Clotho mezcla uno con el otro e impide que Fortune descanse, dando vueltas a cada destino.

Nadie ha tenido tanto favor divino

Que se puedan garantizar mañana.

Dios mantiene nuestras vidas a toda velocidad,

Girando en un torbellino.

SENECA, TESÍAS, 613

El novelista Cormac McCarthy vivía en una habitación de motel cuando

escuchó que llamaban a la puerta. Era un mensajero: le habían otorgado el subsidio de "genio" de MacArthur y \$ 250,000. Eventos inesperados pueden ser bueno como malo ¿Quién podría soñar con un giro tan inesperado? ¿Quién sino Clotho, una de las

tres diosas griegas del destino, que "hace girar" el hilo de la vida humana? Para los antiguos, ella fue la que decidió el curso de los acontecimientos de nuestras vidas, algunas buenas y otras malas. Como escribió el dramaturgo Esquilo,

"Cuando los dioses envían el mal, uno no puede escapar". Lo mismo sucedió con el gran destino y la buena fortuna.

Su actitud resignada nos puede parecer extraña hoy, pero entendieron quién estaba realmente en control (¡no ellos, no nosotros!). Ninguna cantidad de prosperidad, ninguna cantidad de dificultad es cierta o eterna. Un triunfo se convierte en una prueba, un juicio se convierte en un triunfo. La vida puede cambiar en un instante. Recuerda, hoy, con qué frecuencia lo hace.

7 de noviembre

COMO SER PODEROSO

“No confíe en su reputación, dinero o posición, sino en la fortaleza que es suya, es decir, sus juicios sobre las cosas que controla y no controla. Porque solo esto es lo que nos hace libres y sin restricciones, que nos levanta por el cuello

desde las profundidades y nos levanta ojo a ojo con los ricos y poderosos ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.26.34–35

En una escena de la clásica novela de Steven Pressfield sobre Alejandro Magno,

Las virtudes de la guerra,

Alexander llega a un cruce de río solo para ser confrontado por un filósofo que

se niega a moverse. “¡Este hombre ha conquistado el mundo!” Grita uno de los

hombres de Alexander. “¿Qué has hecho?” El filósofo responde con total confianza: “He conquistado la necesidad de conquistar el mundo”.

Sabemos que Alexander se enfrentó a Diógenes el Cínico, un filósofo conocido

por su rechazo a lo que la sociedad valora y, por extensión, a la autoimagen de

Alejandro. Al igual que en el encuentro de ficción de Pressfield, en la

confrontación real de Diogenes con Alexander, el filósofo era más poderoso que

el hombre más poderoso del mundo, porque, a diferencia de él, Diogenes tenía

menos deseos. Pudieron mirarse a los ojos y ver quién tenía realmente el

control sobre sí mismo, quién había logrado el dominio propio requerido para

un poder real y duradero.

Usted puede tener eso también. Solo significa enfocarse hacia el interior en

adquirir poder en lugar de hacia afuera. Como Publilius Syrus, un antiguo

esclavo, lo expresó: “¿Tendrías un gran imperio? ¡Gobierna sobre ti mismo!

8 de noviembre

Actores en un juego

“Recuerde que usted es un actor en una obra de teatro, interpretando a un

personaje de acuerdo con la voluntad del dramaturgo: si es una obra corta,

entonces es breve; si es largo, largo Si él desea que juegues al mendigo,

desempeña bien ese papel, tal como lo harías si fuera un tullido, un hongo o una persona común. Para esto es tu deber, realizar bien el personaje que te

asignaron. Esa selección pertenece a otro ”.

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 17

Marco Aurelio no quería ser emperador. No era un político que buscaba el

cargo, y no era

Un verdadero heredero al trono. Por lo que podemos decir de sus cartas y de la

historia, lo que realmente quería era ser un filósofo. Pero la poderosa élite en Roma, incluido el emperador Adriano, vio algo en él. Preparado para el poder,

Marcus fue adoptado y puesto en fila para el trono porque sabían que él podía

manejarlo. Mientras tanto, Epicteto vivió gran parte de su vida como esclavo y

fue perseguido por sus enseñanzas filosóficas. Ambos hicieron bastante con los roles que les fueron asignados.

Nuestra estación en la vida puede ser tan aleatoria como una tirada de dados. Algunos de nosotros nacemos en un privilegio, otros en la adversidad. A veces nos dan exactamente las oportunidades que queremos. En otras ocasiones, nos dan un golpe de suerte, pero para nosotros es una carga.

Los estoicos nos recuerdan que cualquier cosa que nos suceda hoy o en el transcurso de nuestras vidas, donde sea que caigamos en los espectros

intelectuales, sociales o físicos, nuestro trabajo no es quejarnos o lamentar nuestra difícil situación, sino hacer lo mejor que podamos para aceptar y cumplirlo. ¿Hay todavía espacio para la flexibilidad o la ambición? ¡Por supuesto! La historia del escenario está plagada de historias de partes de bits que se convirtieron en papeles protagonistas y personajes indelebles que se expandieron en futuras adaptaciones. Pero incluso esto comienza con la aceptación y la comprensión, y el deseo de sobresalir en lo que se nos ha asignado.

9 de noviembre ALLIS FLUID

“El universo es cambio. La vida es opinión ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.3.4 b

En la vida de Plutarco de Teseo, describe cómo se conservó la nave de Teseo, un héroe ateniense.

por el pueblo de Atenas en condiciones listas para la batalla durante muchos siglos. Cada vez que una tabla decaía, se reemplazaba hasta que,

eventualmente, cada palo de madera hubiera sido reemplazado. Plutarco

pregunta: ¿Sigue siendo la nave de Teseo o es una nueva?

En Japón, un famoso santuario sintoísta se reconstruye cada veintitrés años. Ha

pasado por más de sesenta de esos ciclos. ¿Es un santuario, de 1.400 años? ¿O

sesenta santuarios consecutivos? Incluso el Senado de los EE. UU., Dadas las

elecciones escalonadas, podría decirse que nunca se ha entregado por

completo. ¿Es el mismo cuerpo formado en los días de George Washington?

Nuestra comprensión de lo que es algo es solo una instantánea, una opinión

efímera. El universo está en un estado constante de cambio. Nuestras uñas

crecen y se cortan y siguen creciendo. Nueva piel reemplaza piel muerta. Los

viejos recuerdos son reemplazados por nuevos recuerdos. ¿Seguimos siendo

las mismas personas? ¿Son las personas que nos rodean iguales? Nada está

exento de esta fluidez, ni siquiera las cosas que consideramos más sagradas.

10 de noviembre

SIEMPRE LO MISMO

"Piense a modo de ejemplo en los tiempos de Vespasiano, y verá todas estas cosas: casarse, criar hijos, enfermarse, morir, guerras, fiestas, comercio, agricultura, halagamiento, fingir, sospechar, tramar, orar para que otros mueren, refunfuñando sobre su suerte, enamorándose, amasando fortunas, deseando el cargo y el poder. Ahora que la vida de ellos ha muerto y se ha ido. . . Los tiempos de trajano, de nuevo lo mismo. . . "

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.32

Ernest Hemingway abre su libro *El sol también se levanta* con un versículo bíblico: "Pasa una generación,

y otra generación viene; mas la tierra permanece para siempre. El sol también sale, y el sol se pone, y descansa en el lugar donde se levantó. "Era este pasaje, diría su editor, que" contenía toda la sabiduría del mundo antiguo "

¿Y qué sabiduría es esa? Una de las cosas más sorprendentes de la historia es el tiempo que los seres humanos han estado haciendo lo que hacen. Aunque ciertas actitudes y prácticas han llegado y se han ido, lo que queda son personas: vivir, morir, amar, luchar, llorar, reír.

Los informes de los medios sin aliento o los libros populares a menudo perpetúan la creencia de que hemos llegado a la cima de la humanidad, o que esta vez, las cosas son realmente diferentes. La ironía es que la gente lo ha creído durante siglos.

Las personas fuertes se resisten a esta idea. Saben que con algunas excepciones, las cosas son las mismas que siempre han sido y siempre serán.

Usted es como las personas que vinieron antes que usted, y no es más que una breve parada hasta las personas como usted que vendrán después. La tierra permanece para siempre, pero vamos a ir y venir.

11 de noviembre

NO ES LA COSA, ES LO QUE SE DESARROLLA

"Cuando estás angustiado por algo externo, no es lo que te preocupa, sino solo tu juicio al respecto. Y puedes borrar esto en cualquier momento.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.47

Imagina que has soñado con una vida en la política. Eres joven, eres vigoroso y has sostenido.

Posiciones cada vez más poderosas a lo largo de su carrera. Luego a los treinta y nueve, empiezas a sentirte agotado. Sus médicos le dicen que usted tiene polio y que su vida nunca será igual. Tu carrera ha terminado, ¿de acuerdo?

Esta es la historia de Franklin Delano Roosevelt, ahora considerado como uno

de los líderes políticos más grandes de Estados Unidos. En la mediana edad, se le diagnosticó polio después de pasar años preparándose y soñando con la presidencia.

Es imposible entender FDR sin entender esta discapacidad. Lo "externo" era que estaba lisiado (esto era un hecho literal), pero su opinión era que no le impedía su carrera o su personalidad. Aunque ciertamente fue víctima de una enfermedad entonces incurable, eliminó, casi de inmediato, la mentalidad de la víctima.

No confundamos la aceptación con la pasividad.

12 de noviembre

LA RESPONSABILIDAD DE ACEPTACIÓN FUERTE

"Si juzgamos como bien y como mal solo a las cosas en el poder de nuestra propia elección, entonces no queda espacio para culpar a los dioses o ser hostiles a los demás".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.41

Asignado en el escritorio del presidente Harry Truman, LUCE SE PARECE AQUÍ.

Como presidente, con más poder.

y el control que casi cualquier otra persona, sabía que, bueno o malo, no había nadie a quien culpar por otras cosas aparte de él. No había nadie a quien

pasarle el dinero. La cadena terminó allí, en el Despacho Oval.

Como presidente de nuestras propias vidas, y sabiendo que nuestros poderes comienzan y terminan con nuestra elección razonada, haríamos bien en internalizar esta misma actitud. No controlamos las cosas fuera de esa esfera, pero sí controlamos nuestras actitudes y nuestras respuestas a esos eventos, y eso es suficiente. Es suficiente que vayamos todos los días sabiendo que no hay nadie a quien pasarle el dinero. Termina con nosotros.

13 de noviembre

NUNCA TE QUEJES NUNCA TE EXPLIQUES

"¡No permitas que te escuchen más acerca de la vida pública, ni siquiera con tus propios oídos!"

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.9

No solo los más afortunados de nosotros nos quejamos, sino que a menudo parece que cuanto más afortunados somos, más tiempo tenemos para hacerlo.

Marco Aurelio era un director ejecutivo reacio, como usted podría serlo.

un contador reacio, entrenador de fútbol infantil o abogado. O tal vez, en general, le guste su trabajo, pero podría prescindir de algunas de sus responsabilidades concomitantes. ¿A dónde te lleva ese pensamiento? En ninguna parte, excepto en un estado mental negativo.

Recuerda un lema del primer ministro británico Benjamin Disraeli: "Nunca te quejes, nunca lo expliques". Lo dijo porque, como Marcus, sabía que las cargas de responsabilidad eran inmensas. Es muy fácil quejarse de esto o de lo otro, o

intentar poner excusas y justificaciones por las cosas que ha hecho. Pero eso no logra nada, y nunca aligera la carga.

14 de noviembre

USTED ELIGE EL RESULTADO

“Fue enviado a prisión. Pero la observación "ha sufrido el mal" es una adición que viene de ti ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.8.5b - 6 a

Este es el pensamiento clásico estoico, como ya te has reunido. Un evento en sí es objetivo. Como podemos

Describirlo, que fue injusto, o que es una gran calamidad, o que lo hicieron a propósito, está en nosotros. Malcolm X (entonces Malcolm Little) ingresó en la cárcel como criminal, pero se fue como un hombre educado, religioso y motivado que ayudaría en la lucha por los derechos civiles. ¿Sufrió un mal? ¿O eligió hacer que su experiencia fuera positiva?

La aceptación no es pasiva. Es el primer paso en un proceso activo hacia la superación personal.

15 de noviembre

TODO ES CAMBIO

"Meditar a menudo en la rapidez con que todo lo que existe y está naciendo es barrido por nosotros y llevado. Para la sustancia es como el flujo interminable

de un río, sus actividades cambian continuamente y causa un cambio infinito,

de modo que casi nada se detiene ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.23

Marcus toma prestada esta maravillosa metáfora de Heráclito, quien dijo:

"Ningún hombre camina dos veces en el mismo río". Porque el río ha cambiado, y también el hombre.

La vida está en un estado constante de cambio. Y nosotros también. Enojarse

por las cosas es asumir erróneamente que durarán. Patearnos o culpar a otros

es agarrar el viento. Volver a enviar el cambio es asumir erróneamente que

usted tiene una opción en el asunto.

Todo es cambio. Abrazar eso. Fluye con él.

16 de noviembre

La esperanza y el miedo son lo mismo

"Hecato dice, 'deja de tener esperanza y dejarás de temer'. . . . "La principal causa de estos dos males es que, en lugar de adaptarnos a las circunstancias

actuales, enviamos pensamientos demasiado lejanos".

SENECA, LETRAS MORALES, 5.7b -8

La esperanza es generalmente considerada como buena. El miedo es

generalmente considerado como malo. A un estoico como Hecato (conocido

como Hecato de Rhodes), son lo mismo: ambas son proyecciones hacia el futuro sobre cosas que no controlamos. Ambos son el enemigo de este

momento presente en el que realmente estás. Ambos significan que estás

viviendo una vida en oposición a amor fati.

No se trata de superar nuestros miedos sino de comprender que tanto la

esperanza como el miedo contienen una cantidad peligrosa de falta y

preocupación en ellos. Y, lamentablemente, el deseo es lo que causa la

preocupación.

17 de noviembre

El juez no, al menos . .

“Cuando la filosofía se maneja con arrogancia y obstinadamente, es la causa

de la ruina de muchos. "Deja que la filosofía raspe tus propias fallas, en lugar de ser una manera de arremeter contra las faltas de los demás".

SENECA, LETRAS MORALES, 103.4b - 5 a

Recuerde, la dirección correcta de la filosofía, de todas las cosas que estamos

haciendo aquí, está enfocada

interior. Para mejorarnos y dejar a otras personas esa tarea para ellos y para su propio viaje. Nuestras faltas están bajo nuestro control, por lo que recurrimos a la filosofía para ayudar a rasparlas como lapas

del casco de un barco. Faltas

ajenas? No tanto. Eso es para que lo hagan.

Deja a otras personas a sus faltas. Nada en la filosofía estoica le da poder para juzgarlos, solo para aceptarlos. Especialmente cuando tenemos muchos de los

nuestros.

18 de noviembre

CUATRO HÁBITOS DE LA MENTE STOIC

"Nuestra naturaleza racional avanza libremente en sus impresiones cuando:

- 1) no acepta nada falso o incierto;
- 2) dirige sus impulsos solo a actos por el bien común;
- 3) limita sus deseos y aversiones solo a lo que tiene su propio poder;
- 4) Abraza todo lo que la naturaleza le asigna ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 8.7

Si te das cuenta, Marcus se recuerda repetidamente a sí mismo qué es el

estoicismo. Estos puntos son útiles para

aquellos de nosotros que leímos miles de años después, pero en realidad estaban destinados a ayudarlo. Tal vez ese día había aceptado una mala

impresión o había actuado de manera egoísta. Tal vez había depositado sus esperanzas en algo fuera de su control o se había quejado y luchado contra algo que había sucedido. O tal vez solo había pasado un tiempo desde que había pensado en estas cosas y quería un recordatorio.

Cualquiera que sea su caso, o lo que sea nuestro hoy, alineamos nuestras mentes con estos cuatro hábitos críticos:

1. Acepta solo lo que es verdadero.
2. Trabajar por el bien común.
3. Haga coincidir nuestras necesidades y deseos con lo que está bajo nuestro control.
4. Abraza lo que la naturaleza tiene reservado para nosotros.

19 de noviembre

MAXIMOS DE TRES HOMBRES SABIOS

“Para cualquier desafío, deberíamos tener tres pensamientos a nuestro orden:

'Liderar en Dios y el destino,

A esa meta fijada para mí hace mucho tiempo.

Seguiré y no tropezaré; incluso si mi voluntad

es débil, voy a seguir adelante ".

—CANTANTAS

"Quien abraza la necesidad, cuenta como sabio, experto en asuntos divinos".

—E URÍPIDAS

“Si agrada a los dioses, que así sea. Puede que me maten, pero no pueden hacerme daño ".

—EL CRITO DEL PLATO Y UNA POLOGÍA —EPICTETUS, ENCHIRIDION, 53

Estas tres citas compiladas por Epicteto nos muestran, con sabiduría a lo largo de la historia, los temas de

Tolerancia, flexibilidad y, en definitiva, aceptación. Cleanthes y Eurípides evocan el destino y el destino como conceptos que ayudan a facilitar la

aceptación. Cuando uno tiene una creencia en un poder mayor o más alto (ya sea Dios o dioses), entonces no hay tal cosa como un evento que va en contra del plan.

Incluso si no crees en una deidad, puedes consolarte en las diversas leyes del universo o incluso en el círculo de la vida. Lo que nos sucede a nosotros como individuos puede parecer aleatorio, molesto o cruel o inexplicable, cuando en realidad estos eventos tienen mucho sentido cuando nuestra perspectiva se aleja, aunque sea ligeramente.

Practiquemos esta perspectiva hoy. Haga de cuenta que cada evento, ya sea deseado o inesperado, fue voluntario, específicamente para usted. No lucharías contra eso, ¿verdad?

20 de noviembre

He aquí, ahora nunca

“Si has visto el presente, has visto todas las cosas, desde tiempos inmemoriales hasta toda la eternidad. Porque todo lo que sucede está relacionado y lo mismo ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.37

Los eventos que sucederán hoy son los mismos que han ocurrido siempre. La gente vive y muere, los animales viven y mueren, las nubes entran y salen, el aire aspira y aspira, como tiene por eones. Este momento en este momento, parafraseando a Emerson,

es una cita de los momentos que vinieron antes y que vendrán siempre.

Esta idea se expresa en ninguna parte más bellamente que en el himno del

cristianismo Gloria Patri. "Como lo fue en el principio, y ahora, y siempre, y en las edades de las edades". Se supone que este pensamiento no es deprimente

ni estimulante. Es solo un hecho. Sin embargo, puede tener un efecto calmante y centrado. No hay necesidad de emocionarse, no hay que esperar en alfileres y agujas. Si no has visto esto antes, alguien más lo ha hecho. Eso puede ser un alivio.

21 de noviembre

UNA VEZ ES SUFICIENTE, UNA VEZ ES PARA SIEMPRE

"Un bien no aumenta con la adición de tiempo, pero si uno es sabio incluso por un momento, no será menos feliz que la persona que ejerce la virtud por todos

los tiempos y felizmente pasa su vida en ello".

—RISPIO DE CHRYSIPPUS EN MORALIA: "CONTRA LOS TÓLICOS EN CONCEPCIONES COMUNES", 1062 (LOEB, P. 682)

Quizás la sabiduría y la felicidad sean como ganar una medalla en los Juegos Olímpicos. No importa si ganó hace cien años o hace diez minutos, o si ganó solo una vez o en múltiples eventos.

No importa si alguien le gana a su tiempo o puntúa en el camino, y no importa si nunca compite nuevamente. Siempre serás un medallista, y siempre sabrás cómo se siente. Nadie puede quitar eso, y sería imposible sentir más ese sentimiento.

El actor Evan Handler, entrenado en Juilliard, que no solo sobrevivió a la leucemia mieloide aguda sino también a la depresión severa, habló sobre su decisión de tomar antidepresivos, lo que hizo por un tiempo deliberadamente breve. Los tomó porque quería saber cómo se sentía la felicidad verdadera y normal. Una vez que lo hizo, supo que se detendría. Él podría volver a la lucha como todos los demás. Tuvo el ideal por un momento y eso fue suficiente.

Quizás hoy sea el día en que experimentemos felicidad o sabiduría. No intentes captar ese momento y aferrarte a él con todas tus fuerzas. No está bajo su control cuánto tiempo dura. Disfrútalo, recógelo, recuérdalo. Tenerlo por un momento es lo mismo que tenerlo por siempre.

22 de noviembre

EL VIDRIO YA ESTÁ ROTO

"La fortuna cae fuertemente en aquellos para quienes es inesperado. El que siempre está en la mira perdura fácilmente".

SENECA, SOBRE LA CONSOLACIÓN A HELVIA, 5.3.

Hay una historia de un maestro zen que tenía una hermosa taza preciada. El maestro se repetiría a sí mismo,

"El vaso ya está roto". Él disfrutó de la taza. El lo uso Se lo mostró a los visitantes. Pero en su mente, ya

estaba roto. Y así, un día, cuando realmente se rompió, simplemente dijo: "Por supuesto". Así es como piensan los estoicos.

Supuestamente hay una historia real sobre Epicteto y una lámpara. Nunca cerró su casa con llave, por lo que le robaron su cara lámpara. Cuando Epicteto lo reemplazó, lo reemplazó por uno más barato para poder estar menos apegado a él si lo robaran de nuevo.

La devastación, esa sensación de que estamos absolutamente aplastados y conmocionados por un evento, es un factor de cuán poco probable es que consideremos ese evento en primer lugar. Nadie está destrozado por el hecho de que está nevando en el invierno, porque hemos aceptado (e incluso anticipado) este giro de los acontecimientos. ¿Qué pasa con las ocurrencias que nos sorprenden? Puede que no estemos tan sorprendidos si nos tomamos el tiempo para considerar su posibilidad.

23 de noviembre

LOS ADJUNTOS SON EL ENEMIGO

"En resumen, debes recordar esto: que si tienes algo querido fuera de tu propia elección razonada, habrás destruido tu capacidad de elección".

—EPICTETO, DISCURSOS, 4.4.23

Según Anthony de Mello, "hay una cosa y solo una cosa que causa infelicidad.

los

el nombre de esa cosa es Adjunto ". Adjuntos a una imagen que tiene de una

persona, adjuntos a la riqueza y al estado, adjuntos a un determinado lugar o

tiempo, adjuntos a un trabajo o estilo de vida. Todas estas cosas son peligrosas por una razón: están fuera de nuestra elección razonada. Cuánto tiempo los

guardamos no está bajo nuestro control.

Como Epicteto se dio cuenta unos dos mil años antes de De Mello, nuestros

apegos son los que hacen que sea tan difícil aceptar el cambio. Una vez que los

tenemos, no queremos dejarlos ir. Nos convertimos en esclavos de mantener el

status quo. Somos como la Reina Roja en Alicia en el país de las maravillas:

corremos cada vez más rápido para permanecer en el mismo lugar.

Pero todo está en un estado de cambio constante. Tenemos ciertas cosas por

un tiempo y luego las perdemos. Lo único permanente es la prohairesis,

nuestra capacidad de elección razonada. Las cosas a las que estamos

apegados pueden ir y venir, nuestra elección es resistente y adaptable. Cuanto

antes nos demos cuenta de esto, mejor. Cuanto más fácil sea aceptar y

adaptarse a lo que sucede.

24 de noviembre

Entrena para dejar ir lo que no es tuyo

"Cada vez que experimentes los dolores de perder algo, no lo trates como una

parte de ti mismo, sino como un vaso rompible, así que cuando caiga, lo

recordarás y no tendrás problemas. Así también, cuando bese a su hijo,

hermano o amigo, no coloque en la parte superior de la experiencia todas las cosas que pueda desear, pero deténgalos y deténgalos, así como aquellos que

montan detrás de los generales triunfantes les recuerdan que son mortal. De la

misma manera, recuerde que su precioso no es una de sus posesiones, sino

algo dado por ahora, no para siempre. . . "

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.24.84-86 a

En un triunfo romano, la mayoría del público tendría sus ojos pegados al

general victorioso en el frente, uno de los lugares más codiciados durante la

época romana. Solo unos pocos notarán al ayudante en

la espalda, justo detrás del comandante, susurrando al oído: "Recuerda, eres mortal". ¡Qué recordatorio escuchar en la cima de la gloria y la victoria!

En nuestras propias vidas, podemos entrenar para ser ese susurro. Cuando hay algo que valoramos, o alguien que amamos, podemos susurrarnos a nosotros mismos que es frágil, mortal y no es realmente nuestro. No importa lo fuerte o invencible que se sienta algo, nunca lo es. Debemos recordarnos que puede romperse, puede morir, puede dejarnos.

La pérdida es uno de nuestros temores más profundos. La ignorancia y el fingir no mejoran las cosas. Sólo significan que la pérdida será aún más discordante cuando ocurra.

25 de noviembre

FUNNYHOW QUE FUNCIONA

"En cuanto a mí, elegiría estar enfermo en lugar de vivir en un lujo, porque estar enfermo solo daña al cuerpo, mientras que el lujo destruye tanto el

cuerpo como el alma, causando debilidad e incapacidad en el cuerpo, y la falta

de control y cobardía en el alma". . Lo que es más, el lujo engendra injusticia porque también engendra codicia ".

—MUSONIUS RUFUS, CONFERENCIAS, 20.95.14-17

Las historias sobre los ganadores de lotería tienden a compartir una lección: de repente, ganar mucho dinero es una maldición, no una bendición. Apenas unos

años después de recibir su gran cheque, muchos ganadores de lotería son en realidad

En peor forma financiera. Han perdido amigos, se han divorciado. Todas sus vidas se han convertido en una pesadilla como resultado de su obscenamente buena fortuna.

Es como esa letra de Metallica (apropiadamente de una canción llamada "No

Leaf Clover"): "Entonces viene a ser que la luz relajante al final de tu túnel / Es solo un tren de carga que viene hacia ti".

¿Y sin embargo, la respuesta más común de un sobreviviente de cáncer, la persona que pasó por lo que todos tememos y tememos? "Fue lo mejor que me ha pasado".

Es gracioso cómo funciona eso, ¿no?

26 de noviembre

EL ALTAR DE LA NO DIFERENCIA

"Somos como muchas bolitas de incienso que caen sobre el mismo altar.

Algunos colapsan antes, otros más tarde, pero no hay diferencia ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.15

¿Cuál es la diferencia entre usted y la persona más rica del mundo? Uno tiene un poco más de dinero.

que el otro. ¿Cuál es la diferencia entre usted y la persona más vieja del mundo? Uno ha estado alrededor un poco más largo que el otro. Lo mismo

ocurre con el más alto, el más inteligente, el más rápido y en la línea. Medirnos contra otras personas hace que la aceptación sea difícil, porque queremos lo

que tienen, o queremos saber cómo podrían haber ido las cosas, no lo que

tenemos. Pero eso no hace ninguna diferencia. Algunos pueden ver esta línea

de Marcus como pesimista, mientras que otros lo ven como optimista. Es

realmente la verdad. Todos estamos aquí y todos vamos a abandonar esta

tierra eventualmente, así que no nos ocupemos de las pequeñas diferencias

mientras tanto. Tenemos mucho que hacer.

27 de noviembre

EL PLACER QUE APORTA AL NEGATIVO

"Qué satisfactorio es descartar y bloquear cualquier impresión perturbadora o extranjera, y Inmediatamente para tener paz en todas las cosas ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.2

Los estoicos se salvaron de la sobrecarga de información endémica de la sociedad actual. No tenían

redes sociales, no periódicos, ni chismes televisivos que los enojen. Pero incluso en ese entonces, una persona indisciplinada habría encontrado mucho

para distraerse y disgustarse.

Parte de la mentalidad estoica era entonces una especie de ignorancia cultivada. El epigrama de Publilius Syrus lo expresa bien: "Evita siempre aquello que te enoja". Significado: desvía tu mente de las cosas que lo

provocan. Si descubres que discutir sobre política en la mesa de la cena lleva a pelear, ¿por qué sigues mencionándolo? Si las opciones de vida de tu hermano

te molestan, ¿por qué no dejas de molestarlas y convertirlas en tu

preocupación? Lo mismo ocurre con tantas otras fuentes de agravación.

No es un signo de debilidad excluirlos. En cambio, es un signo de fuerte

voluntad. Intente decir: "Sé la reacción que normalmente tomo en estas

situaciones, y no lo voy a hacer esta vez". Y luego sígalo con: "También voy a eliminar este estímulo de mi vida en el futuro". también."

Porque lo que sigue es paz y serenidad.

28 de noviembre

NO ES UNO, ES EN TÍ

"Si alguien está cometiendo un error, corríjalos amablemente y señale lo que se perdió. Pero si no puedes, culparte a ti mismo, oa nadie ".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 10.4

Un buen maestro sabe que cuando un estudiante está fallando, la culpa recae en el instructor, no en el alumno. Cómo

¿Seríamos mucho más generosos y tolerantes si pudiéramos extender este entendimiento a otras esferas en nuestra vida? Para poder ver que si un amigo no es confiable, tal vez sea porque no saben qué está mal o porque no hemos tratado de ayudarlos a solucionar su falla. Si un empleado tiene un bajo rendimiento, solo hable con él o averigüe si carece de apoyo. Si alguien está siendo molesto, intente hablarles sobre el problema con su comportamiento, o pregúntese: ¿Por qué soy tan sensible?

Y si esto no funciona, intente dejarlo ir. Podría ser un incidente aislado de todos modos.

29 de noviembre vas a estar bien

"No te lamentes por esto y no te pongas nervioso".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.43

Hay un sentimiento que tenemos cuando algo sucede: todo ha terminado. Todo está perdido. Lo que sigue son quejas y pena y miseria, la lucha impotente contra algo que ya ocurrió. ¿Por qué molestarse? No tenemos idea de lo que nos depara el futuro. No tenemos idea de lo que viene a la vuelta de la esquina. Podría haber más problemas, o esto podría ser la oscuridad antes del amanecer.

Si somos estoicos, hay algo de lo que podemos estar seguros: pase lo que pase, estaremos bien.

30 de noviembre

Seguir los logos

"La persona que sigue la razón en todas las cosas tendrá tanto tiempo libre como una buena disposición para actuar; son al mismo tiempo alegres y complacientes".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 10.12 b

La razón guía del mundo —los estoicos lo llamaron los logotipos— funciona de maneras misteriosas. A veces, los logotipos nos dan lo que queremos, otras veces nos dan precisamente lo que no queremos.

En cualquier caso, creían que los logotipos eran una fuerza todopoderosa que gobernaba el universo. Hay una analogía útil para explicar los logotipos: somos

como un perro atado a un carro en movimiento. La dirección del carro determinará a dónde vamos. Dependiendo de la longitud de la correa, también tenemos una gran cantidad de espacio para explorar y determinar el ritmo, pero en última instancia, lo que cada uno de nosotros debe elegir es si iremos voluntariamente o nos arrastraremos dolorosamente. ¿Cuál será? ¿Aceptación alegre? ¿O la negativa ignorante? Al final, equivalen a lo mismo.

DICIEMBRE

MEDITACIÓN EN LA MORTALIDAD

1 de diciembre

PRETENDE TODAYIS EL FINAL

"Preparemos nuestras mentes como si hubiéramos llegado al final de la vida.

No pospongamos nada. Vamos a equilibrar los libros de la vida cada día. . . . El que pone los toques finales a su vida cada día nunca es corto de tiempo".

SENECA, CARTAS MORALES, 101.7b - 8 a

"Vive cada día como si fuera el último" es un cliché. Muchos lo dicen, pocos realmente lo hacen. ¿Qué tan razonable sería eso de todos modos?

Seguramente Séneca no está diciendo abandonar las leyes y consideraciones, encontrar

Alguna orgía para unirse porque el mundo se está acabando.

Una mejor analogía sería un soldado a punto de irse en el despliegue. Sin saber si volverán o no, ¿qué hacen?

Ellos ponen sus asuntos en orden. Ellos manejan sus negocios. Les dicen a sus hijos o su familia que los aman. No tienen tiempo para peleas o asuntos mezquinos. Y luego, por la mañana, están listos para irse, con la esperanza de volver en una sola pieza, pero preparados para la posibilidad de que no lo hagan. Vivamos hoy de la misma manera.

2 de diciembre

NO ME PREOCUPEN, SOLO ESTOY LENTO

"Que cada cosa que hagas, digas o intentes sea como la de una persona moribunda".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 2.11.1

¿Alguna vez escuchó alguna pregunta: "¿Qué haría si se enterara mañana de que tenía cáncer?"

La pregunta está diseñada para hacerle considerar qué tan diferente podría ser la vida si de repente le dieran solo unos meses o semanas de vida. No hay nada como una enfermedad terminal para despertar a la gente.

Pero aquí está la cosa: ya tiene un diagnóstico terminal. ¡Todos lo hacemos!

Como lo expresó el escritor Edmund Wilson, "La muerte es una profecía que nunca falla". Toda persona nace con una sentencia de muerte. Cada segundo que pasa es uno que nunca volverás.

Una vez que se dé cuenta de esto, tendrá un profundo impacto en lo que hace, dice y piensa. No dejes que otro día desaparezca por ignorar la realidad de que eres una persona moribunda. Todos lo somos. ¿Hoy puede ser el día que dejemos de fingir lo contrario?

3 de diciembre

LA FILOSOTRA COMO ARTESANA DE LA VIDA Y LA MUERTE

"La filosofía no pretende obtener una posesión externa para una persona.

Hacerlo estaría más allá de su campo. "Como la madera es para el carpintero, el bronce para el escultor, así nuestras vidas son el material adecuado en el arte de vivir".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 1.15.2

La filosofía no es una búsqueda ociosa apropiada solo para académicos o ricos.

En cambio, es una de las actividades más esenciales en las que un ser humano puede participar. Su propósito, como dijo Henry David Thoreau

Unos pocos miles de años después de Epicteto, es para ayudarnos a "resolver los problemas de la vida, no solo en teoría sino también en la práctica". Esto se alinea muy bien con la famosa frase de Cicerón: "Filosofar es aprender a

morir". No estás leyendo estos Citas y haciendo estos ejercicios de pensamiento por diversión. Aunque pueden ser agradables y ayudarlo a aligerarse, su objetivo es ayudarlo a esculpir y mejorar su vida. Y como todos tenemos solo una vida y una muerte, debemos tratar cada experiencia como un escultor con sus cinceles, tallando hasta que, parafraseando a Miguel Ángel, liberemos al ángel en el mármol.

Estamos tratando de hacer esta cosa difícil, vivir y morir, lo mejor que podamos. Y para hacer eso, debemos recordar lo que hemos aprendido y las

palabras sabias que se nos han dado.

4 de diciembre

Usted no es dueño de eso

"Cualquier cosa que se pueda prevenir, quitar o coaccionar no es de la propia persona, pero esas cosas que no se pueden bloquear son tuyas".

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.24.3

El conservacionista Daniel O'Brien ha dicho que no "posee" su rancho de búfalos de varios miles de acres en Dakota del Sur, solo vive allí mientras que

el banco le permite hacer pagos de la hipoteca. Sus

Una broma sobre las realidades económicas de la ganadería, pero también insinúa la idea de que la tierra no pertenece a un solo individuo, que nos

durará más que a nosotros y a nuestros descendientes. Marco Aurelio solía

decir que no somos dueños de nada y que incluso nuestras vidas son

confiadas.

Podemos arañar y luchar y trabajar para poseer cosas, pero esas cosas se

pueden quitar en un segundo. Lo mismo ocurre con otras cosas que nos gusta

pensar que son "nuestras" pero que son igualmente precarias: nuestro estado,

nuestra salud física o fortaleza, nuestras relaciones. ¿Cómo pueden ser

realmente nuestros si algo que no sea nosotros, el destino, la mala suerte, la

muerte, etc., pueden despojarnos de ellos sin previo aviso?

Entonces, ¿qué poseemos? Solo nuestras vidas, y no por mucho tiempo.

5 de diciembre

LOS BENEFICIOS DE LOS PENSAMIENTOS

"Mantén la muerte y el exilio ante tus ojos todos los días, junto con todo lo que parezca terrible; al hacerlo, nunca tendrás un pensamiento básico ni tendrás

un deseo excesivo".

—EPICTETUS, ENCHIRIDION, 21

Los vientos políticos podrían cambiar en un instante, privándote de las libertades más básicas que tomas para concedido. O, sin importar quién eres o qué tan segura has vivido tu vida, hay alguien por ahí que te robará y te matará por un par de dólares.

Como está escrito en la épica eterna de Gilgamesh:

"¡El hombre es arrancado como una caña en el canebrake! El apuesto joven, la hermosa joven ... ¡Demasiado pronto, en su mejor momento, la muerte los secuestra!

La muerte no es la única interrupción inesperada que podemos enfrentar, nuestros planes pueden ser destrozados por un millón de cosas. Hoy puede ser

un poco más agradable si ignora esas posibilidades, pero ¿a qué costo?

6 de diciembre

LA ESPADA PELIGRA SOBRE TI

“No te comportes como si estuvieras destinado a vivir para siempre. Lo que está destinado depende de ti. Mientras vivas y mientras puedas, vuélvete bueno ahora ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.17

Hay una historia antigua de un cortesano que había menospreciado las responsabilidades de su rey. Para demostrar que estaba equivocado, el rey hizo arreglos para cambiar de lugar con el cortesano para poder experimentar lo que era.

Era como ser un rey. El rey hizo otro ajuste: colgó una espada por un pelo sobre el trono para ilustrar el peligro y la carga de la realeza, así como el miedo

constante al asesinato. Llamamos a ese colgante recordatorio de la muerte y dificultad la Espada de Damocles.

La realidad es que una espada similar se ciernen sobre todos nosotros: la vida se nos puede quitar en cualquier momento. Y esa amenaza puede enviarnos en

una de dos direcciones: podemos temerla y temerla, o podemos usarla para motivarnos. Hacer el bien, ser bueno. Porque la espada está colgando, y no hay nada más que preocuparse. ¿Prefieres que te atrape en medio de algún acto vergonzoso y egoísta? ¿Prefieres que te atrape esperando ser bueno en el futuro?

7 de diciembre

Las cartas que estamos de acuerdo

“Piensa en la vida que has vivido hasta ahora como si hubiera terminado y, como hombre muerto, ve lo que queda como extra y vívelo de acuerdo con la Naturaleza. Ama la mano que el destino te ofrece y juega como tuyo, ¿qué podría ser más apropiado?

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.56-57

Tenemos un miedo irracional de reconocer nuestra propia mortalidad. Evitamos pensar en ello porque

Pensamos que será deprimente. De hecho, reflexionar sobre la mortalidad a menudo tiene el efecto contrario: nos revitaliza más que entristece. ¿Por qué?

Porque nos da claridad.

Si de repente te dijeran que solo tienes una semana de vida, ¿qué cambios harías? Si murieras pero fuiste resucitado, ¿qué tan diferente sería tu perspectiva?

Cuando, como dice Próspero de Shakespeare, "cada tercer pensamiento será mi tumba", no hay riesgo de quedar atrapado en asuntos insignificantes o distracciones. En lugar de negar nuestro miedo a la muerte, dejemos que

seamos las mejores personas que podamos ser.

Hoy.

8 de diciembre

NO OCULTAS DE TUS SENTIMIENTOS

"Es mejor vencer el dolor que engañarlo".

SENECA, SOBRE LA CONSOLACIÓN A HELVIA, 17.1 b

Todos hemos perdido personas con las que estábamos cerca: un amigo, un colega, un padre, un abuelo. Mientras estábamos sufriendo por nuestro dolor, alguna persona bien intencionada hizo todo lo posible por dejar de pensar o Haznos pensar en otra cosa por un par de horas. Sin embargo amables, estos gestos están equivocados. Los estoicos son estereotipados como la supresión de sus emociones, pero su filosofía fue realmente la intención para enseñarnos a enfrentar, procesar y lidiar con las emociones de inmediato en lugar de huir de ellas. Por tentador que sea engañarse a sí mismo o esconderse de una emoción poderosa como el dolor, diciéndole a usted y a otras personas que está bien, la conciencia y la comprensión son mejores. La distracción puede ser agradable a corto plazo: ir a juegos de gladiadores, como podría haber hecho un romano, por ejemplo. El enfoque es mejor a largo plazo. Eso significa enfrentarlo ahora. Procesa y analiza lo que estás sintiendo.

Elimine sus expectativas, sus derechos, su sensación de haber sido

perjudicada. Encuentre lo positivo en la situación, pero también siéntese con su dolor y acéptelo, recordando que es parte de la vida. Así es como uno vence el

dolor.

9 de diciembre

Los gastos del tiempo

"Si todos los genios de la historia se enfocaran en este tema único, nunca pudieron expresar su desconcierto ante la oscuridad de la mente humana.

Ninguna persona renunciaría ni siquiera a una pulgada de su patrimonio, y la más mínima disputa con un vecino puede significar un infierno para pagar; sin embargo, fácilmente permitimos que otros invadan nuestras vidas; lo que es peor, a menudo abrimos el camino para aquellos que lo asumirán. Ninguna persona entrega su dinero a los transeúntes, ¡sino a cuántos de nosotros entregamos nuestras vidas! Estamos muy unidos con la propiedad y el dinero, pero pensamos muy poco en perder el tiempo, la única cosa de la que todos deberíamos ser los más malos. "

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 3.1-2

Hoy habrá interminables interrupciones: llamadas telefónicas, correos electrónicos, visitantes, eventos inesperados. Booker t.

Washington observó que "la cantidad de personas que están listas para consumir el tiempo de uno, sin ningún propósito, es casi incontable".

El filósofo, por otro lado, sabe que su estado predeterminado debe ser uno de reflexión y conciencia interna. Es por eso que protegen tan diligentemente su espacio personal y sus pensamientos de las intrusiones del mundo. Saben que unos pocos minutos de contemplación valen más que cualquier reunión o informe. También saben el poco tiempo que se nos da en la vida y la rapidez

con que se agotan nuestras tiendas. Séneca nos recuerda que, si bien podemos ser buenos para proteger nuestra propiedad física, somos demasiado laxos en hacer cumplir nuestros límites mentales. La propiedad puede ser recuperada; Hay bastante de eso por ahí, parte del cual aún no ha sido tocado por el hombre. Pero el tiempo El tiempo es nuestro activo más insustituible, no podemos comprar más. Solo podemos esforzarnos por desperdiciar lo menos posible.

10 de diciembre

NO SE VENDE A SU CASO CHEAPLY

"Digo, no dejes que nadie me robe un solo día que no va a hacer un retorno completo de la pérdida".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 1.11 b

Las personas gastan mucho más dinero cuando usan tarjetas de crédito que cuando tienen que sacar efectivo real.

Si alguna vez te has preguntado por qué las compañías de tarjetas de crédito y los bancos presionan las tarjetas de manera tan agresiva, esta es la razón.

Cuantas más tarjetas de crédito tenga, más gastará.

¿Tratamos los días de nuestras vidas como tratamos nuestro dinero? Porque no sabemos exactamente cuántos días estaremos vivos, y porque nos esforzamos al máximo para no pensar en el hecho de que algún día moriremos, somos bastante liberales con la forma en que gastamos nuestro tiempo libremente.

Dejamos que las personas y las obligaciones se impongan en ese momento, solo que rara vez preguntamos: ¿Qué obtengo a cambio aquí?

La máxima de Séneca es el equivalente a cortar sus tarjetas de crédito y cambiar a efectivo. Dice que piense realmente en cada transacción: ¿Estoy obteniendo el valor de mi dinero aquí? ¿Es este un comercio justo?

11 de diciembre

DIGNITYAND BRAVERY

“Como dice Cicerón, odiamos a los gladiadores si se apresuran a salvar sus vidas por cualquier medio; Los favorecemos si muestran desprecio por sus vidas ”.

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 11.4 b

Los compañeros de la universidad de Lyndon Johnson solían contar una vergonzosa historia sobre él. Johnson aparentemente tenía la boca grande y sentía que tenía que dominar e intimidar constantemente a los demás. Sin embargo, su biógrafo, Robert Caro, deja claro que cuando alguien se enfrentó al joven Lyndon, demostró ser un completo cobarde. En una ocasión, durante una discusión sobre un juego de póquer, en lugar de pelear, Johnson se tiró sobre una cama y "comenzó a patear sus pies en el aire con un movimiento frenético de viento. . . como una niña ". Gritó: " ¡Si me golpeas, te patearé! ¡Si me golpeas, te patearé!

Más adelante en su vida, Johnson también trabajó muy duro para evitar servir en la Segunda Guerra Mundial y vivió en California mientras otros soldados

luchaban y morían en el extranjero. Más tarde afirmó ser un héroe de guerra.

Fue una de sus mentiras más vergonzosas.

No necesitamos ignorar nuestra seguridad física o participar en actos de violencia injustificados para ser valientes. Pero nadie respeta a un cobarde. A nadie le gusta el shirker del deber. Nadie admira a una persona que pone un precio demasiado alto por su propia comodidad y necesidades.

Esa es la ironía de la cobardía. Está dirigido a la autoprotección, pero crea secretos vergonzosos. La autoconservación apenas vale la pena por todo lo que cuesta a cambio.

Sé valiente. Ser digno

12 de diciembre

EL BEAT SIGUE

“Camina por la larga galería del pasado, de imperios y reinos sucediéndose unos a otros sin número. Y también puedes ver el futuro, porque seguramente será exactamente el mismo, incapaz de desviarse del ritmo presente. Es todo uno si hemos experimentado cuarenta años o un eón. ¿Qué más hay para ver?

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.49

Todas las cosas mueren. No solo personas, sino empresas, reinos, religiones e ideas, eventualmente. La república romana duró 450 años. El Imperio Romano, del cual Marco Aurelio fue considerado como uno

De los "cinco buenos emperadores", duró 500 años. La vida más larga registrada de un ser humano es de 122 años. La esperanza de vida promedio en los Estados Unidos es de poco más de setenta y ocho años. En otros países, en otras épocas, ha sido más y ha sido menos. Pero al final, todos sucumbimos, como dijo Marcus, al ritmo de los eventos, de los cuales siempre hay un ritmo final y determinado. No hay necesidad de detenerse en este hecho, pero tampoco tiene sentido ignorarlo.

13 de diciembre

ES SOLO UN NUMERO

“No te molestan, ¿verdad, porque pesas cierta cantidad y no el doble?

Entonces, ¿por qué preocuparse de que se le haya dado una cierta vida útil y no más? Así como está satisfecho con su peso normal, debería estar con el tiempo que le han dado ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.49

Dicen que la edad es solo un número, pero para algunas personas es muy importante, de lo contrario, las mujeres no mentiría sobre ser más joven, y los jóvenes ambiciosos no mentirían sobre ser más viejos. Las personas ricas y los fanáticos de la salud gastan miles de millones de dólares en un esfuerzo por cambiar la fecha de vencimiento de alrededor de setenta y ocho años a un futuro para siempre.

La cantidad de años que logramos descifrar no importa, solo de qué se componen esos años. Séneca lo expresó mejor cuando dijo: "La vida es larga si sabes cómo usarla". Lamentablemente, la mayoría de la gente no lo hace,

desperdician la vida que se les ha dado. Solo cuando es demasiado tarde, intentan compensar ese desperdicio esperando en vano dedicar más tiempo al reloj.

Utilizar hoy Utilizar todos los días. Ponte satisfecho con lo que te han dado.

14 de diciembre

Lo que sabemos de fin

"Pronto morirás, y aún así no eres sincero, sin molestias o sin sospechas de que las cosas externas pueden dañarte, ni eres amable con todos, sabiendo que la

sabiduría y el actuar con justicia son lo mismo".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.37

Por lo que entendemos, Marcus escribió muchas de sus meditaciones más tarde en la vida, cuando estaba sufriendo.

de enfermedades graves. Así que cuando dice: "Pronto morirás", se estaba hablando francamente a sí mismo sobre su propia mortalidad. Qué miedo debe

haber sido. Miraba la posibilidad real de la muerte y no le gustaba lo que veía en estos últimos minutos.

Claro, había logrado muchas cosas en su vida, pero sus emociones seguían siendo la causa de la incomodidad, el dolor y la frustración. Sabía que con su tiempo limitado, mejores opciones proporcionarían alivio. Con suerte, aún le queda mucho más tiempo, pero eso hace que sea aún más importante avanzar mientras pueda. Somos productos sin terminar hasta el final, como Marcus lo sabía muy bien. Pero cuanto antes lo aprendamos, más podemos disfrutar de

los frutos del trabajo en nuestro carácter, y cuanto antes podamos ser libres (o más libres) de la falta de sinceridad, la ansiedad, la falta de gracia y la

insensatez.

15 de diciembre

ASIMPLE WAYTO MEDIR NUESTROS DÍAS

"Esta es la marca de la perfección del carácter: pasar cada día como si fuera el último, sin frenesí, pereza ni pretensiones".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 7.69

Los estoicos no pensaban que alguien pudiera ser perfecto. La idea de convertirse en un sabio, la máxima aspiración de un filósofo, no era realista.

Este era solo su ideal platónico.

Aún así, comenzaron todos los días con la esperanza de acercarse un poco más a esa marca. Había mucho que ganar en el intento. ¿Puedes vivir hoy como si fuera tu último día? ¿Es incluso posible encarnar la integridad o la perfección en nuestro espíritu (personaje), haciendo sin esfuerzo lo correcto durante veinticuatro horas completas? ¿Es posible por más de un minuto?

Tal vez no. Pero si intentarlo fue suficiente para los estoicos, también debería serlo para nosotros.

16 de diciembre

TODAVÍA BUENA SALUD

"Te digo que solo tienes que aprender a vivir como lo hace la persona sana. . .

Viviendo con total confianza. ¿Qué confianza? El único que vale la pena conservar, en lo que es confiable, sin impedimentos y que no se puede quitar: su propia elección razonada".

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.26.23b -24

Como dicen los estoicos repetidamente, es peligroso tener fe en lo que no controlas. ¿Pero tu propia elección razonada? Bueno, por ahora eso está bajo tu control. Por lo tanto, es una de las pocas cosas que puedes

tenga confianza. Es el área de salud en la que no se le puede dar un

diagnóstico terminal repentinamente (excepto en el que todos recibimos el día

en que nacemos). Es el único que permanece prístino y nunca se desgasta; solo el usuario lo abandona; Nunca dejará al usuario.

En este pasaje, Epicteto señala que los esclavos y los trabajadores y filósofos pueden vivir de esta manera. Sócrates, Diógenes y Cleantes vivían de esta manera, incluso cuando tenían familias y eran estudiantes con dificultades.

Y tú también puedes.

17 de diciembre

CONOCERSE A SÍ MISMO, ANTES DE QUE SEA MÁS TARDE "La muerte es pesada para uno

Quien, muy bien conocido por todos, muere desconocido para sí mismo".

SENECA, THYESTES, 400

Parece que algunas de las personas más poderosas e importantes del mundo casi no tienen conciencia de sí mismas.

Aunque los desconocidos totales saben infinitas trivialidades sobre ellos, las celebridades, porque están demasiado ocupadas o porque les duele demasiado, parecen saber muy poco acerca de ellas mismas.

Podemos ser culpables del mismo pecado. Ignoramos el dicho de Sócrates de

"conocerse a sí mismo"; a menudo nos damos cuenta de que lo hemos hecho a nuestro propio riesgo, años después, cuando nos despertamos un día y nos

damos cuenta de que rara vez nos hemos hecho preguntas como: ¿Quién soy yo? ¿Qué es importante para mí? ¿Que me gusta? ¿Qué necesito? Ahora, ahora mismo, tienes tiempo para explorarte a ti mismo, para comprender tu propia mente y cuerpo. No esperes Conocete a ti mismo. Antes de que sea increíblemente tarde.

18 de diciembre

Lo que nos viene a todos

"Tanto Alejandro Magno como su guardián de mulas fueron llevados al mismo lugar por la muerte: fueron recibidos por la razón generadora o dispersos entre los átomos".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.24

En un mundo que en muchos sentidos se está volviendo cada vez más desigual, no hay muchas personas verdaderamente igualitarias.

experiencias dejadas Cuando Benjamín Franklin observó que "en este mundo no se puede decir que nada sea seguro, excepto la muerte y los impuestos", no pudo haber sabido lo bien que algunas personas podrían llegar a evitar sus impuestos. Pero la muerte Eso sigue siendo lo único que todos experimentan.

Todos nos enfrentamos al mismo final. Ya sea que conquistes el mundo conocido o lustres los zapatos de las personas que lo hacen, al final, la muerte será un equalizador radical, una lección de humildad abyecta. Shakespeare

hizo que Hamlet rastreara la lógica en términos estrictos tanto para Alejandro como para Julio César:

"César imperioso, muerto y convertido en barro,

Podría detener un agujero para mantener el viento alejado:

Oh, que la tierra que guardaba al mundo en asombro,

¡Debería remendar una pared para expulsar el defecto de invierno!

La próxima vez que sientas que te estás volviendo alto y poderoso, o por el contrario, sintiéndote bajo e inferior, solo recuerda, todos terminamos de la misma manera. En la muerte, nadie es mejor, nadie es peor. Todas nuestras historias tienen el mismo final.

19 de diciembre

ESCALA HUMANA

“Piensa en todo el universo de la materia y en cuán pequeño eres tu parte.

Piense en la extensión del tiempo y en lo breve que es, casi momentánea, la parte marcada para usted. Piensa en el funcionamiento del destino y en cuán infinitesimal es tu papel ”.

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 5.24

La cantidad de materia en el universo es inmensa, del orden de billones de átomos. ¿Qué porcentaje de esa materia constituye un cuerpo humano?

La Tierra, en lo que nos dice la ciencia, tiene unos 4.500 millones de años y no muestra señales de terminar pronto. Nuestro tiempo en la tierra, por otro lado,

¿será qué? Varias décadas, tal vez?

A veces necesitamos que los hechos y las cifras se especifiquen delante de nosotros para darnos cuenta de la escala en que los humanos existen en el gran esquema de las cosas.

Considera esto la próxima vez que te sientas auto-importante, o como si todo subiera y bajara en lo que haces a continuación. No lo hace Solo eres una persona entre muchas, haciendo lo mejor entre muchas. Eso es todo lo que necesitas hacer.

20 de diciembre

MIEDO AL MIEDO DE LA MUERTE

“¿Entonces reflexionas sobre cómo el supremo de los males humanos, la marca más segura de la base y la cobardía, no es la muerte, sino el miedo a la muerte? Les insto a que se disciplinen contra ese miedo, dirijan todos sus pensamientos, ejercicios y lecturas de esta manera, y conocerán el único camino hacia la libertad humana ”.

—EPICTETUS, DISCURSOS, 3.26.38-39

Para endurecerse antes de suicidarse en lugar de someterse a la destrucción de la República romana por Julio César, el gran filósofo estoico Cato leyó un poco del Faedo de Platón. En ella, escribe Platón,

"Es el niño dentro de nosotros el que tiembla antes de la muerte". La muerte da miedo porque es algo tan desconocido. Nadie puede volver y decirnos cómo

es. Estamos en la oscuridad al respecto.

Tan infantiles y, en última instancia, ignorantes de lo que somos con respecto a la muerte, hay muchos hombres y mujeres sabios que al menos pueden

proporcionar alguna orientación. Hay una razón por la que las personas más

viejas del mundo nunca parecen temerle a la muerte: han tenido más tiempo

para pensar en eso que nosotros (y se dieron cuenta de lo inútil que era la

preocupación). Hay otros recursos maravillosos: el diario Stoic de Florida Scott-Maxwell durante su enfermedad terminal, *The Measure of My Days*, es uno de

ellos. Las famosas palabras de Séneca a su familia y amigos, que se habían

derrumbado y suplicado a sus verdugos, es otra. "¿Dónde", los reprendió Seneca con suavidad, "son sus máximos de filosofía o la preparación de tantos años de estudio contra los males por venir?" A lo largo de la filosofía hay palabras valientes e inspiradoras de hombres y mujeres valientes que pueden

ayudarnos a enfrentar esto. temor. Hay otra consideración útil acerca de la muerte de los estoicos. Si la muerte es verdaderamente el fin, entonces, ¿qué?

¿hay que temer exactamente? Para todo, desde tus miedos a tus receptores del dolor a tus preocupaciones y tus deseos restantes, perecerán contigo. Tan aterrador como pueda parecer la muerte, recuerde: contiene en su interior el fin del miedo.

21 de diciembre

¿QUÉ TIENES PARA MOSTRAR TUS AÑOS?

"Muchas veces un anciano no tiene otra evidencia aparte de su edad para demostrar que ha vivido mucho tiempo".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 3.8 b

¿Cuánto tiempo has estado vivo? Toma los años, multiplícalos por 365 y luego por 24. ¿Cuántas horas has vivido? ¿Qué tienes que mostrar para todos ellos?

La respuesta para muchas personas es: no es suficiente. Tuvimos tantas horas que los dimos por sentado. Todo lo que tenemos que mostrar para nuestro tiempo en este planeta son rondas de golf, años pasados en la oficina, tiempo dedicado a ver películas mediocres, una pila de libros sin sentido que casi no recordamos leer, y tal vez un garaje lleno de juguetes. Somos como el personaje de *The Long Goodbye* de Raymond Chandler: "Sobre todo, solo mato el tiempo", dice, "y se muere con fuerza".

Un día, nuestras horas comenzarán a agotarse. Sería bueno poder decir: "Oye, realmente lo aproveché al máximo". No en forma de logros, ni de dinero, ni de estado. Sabes lo que piensan los estoicos de todo eso, pero con sabiduría,

perspicacia. , y progreso real en las cosas contra las que luchan todos los humanos.

¿Qué pasaría si pudieras decir que realmente hiciste algo de esta vez que tuviste? ¿Qué pasaría si pudiera probar que realmente vivió [inserte el número] años? ¿Y no solo los vivimos, sino que los vivimos plenamente?

22 de diciembre

HAZ TU PROPIO RECLAMO

“Porque es una vergüenza para una persona de edad avanzada, o para alguien de edad avanzada, tener solo el conocimiento en sus cuadernos. Zeno dijo esto. . . ¿Qué dices? Cleanthes dijo eso. . . ¿Qué dices? ¿Cuánto tiempo será obligado por las reclamaciones de otro? Tome el control y haga su propio reclamo, algo que la posteridad llevará en su cuaderno ”.

SENECA, CARTAS MORALES, 33.7

Reflexionando en su cuaderno sobre el tema de la inmortalidad, Ralph Waldo Emerson se quejó de cómo los escritores bailan sobre un tema difícil al basarse en citas. "Odio la cita", escribió. "Dime lo que sabes."

Séneca estaba lanzando el mismo guante unos veinte siglos antes. Es más fácil citar, confiar en las palabras sabias de los demás. ¡Especialmente cuando las

personas a las que aplazan son figuras tan imponentes! Es más difícil (y más intimidante) aventurarse por su cuenta y expresar sus propios pensamientos.

Pero, ¿cómo crees que esas citas sabias y verdaderas de esas figuras

imponentes se crearon en primer lugar? Tus propias experiencias tienen valor.

Has acumulado tu propia sabiduría también. Apuesta tu reclamo. Escribe algo para la edad, en palabras y también en el ejemplo.

23 de diciembre

¿Qué tienes tanto miedo de perder?

Tienes miedo de morir. Pero, ven ahora, ¿cómo es esta vida tuya nada más que la muerte?

SENECA, CARTAS MORALES, 77.18

Séneca cuenta una historia asombrosa sobre un romano obscuramente rico que fue llevado por esclavos

en una litera. En una ocasión, después de haber sido sacado de un baño, el

romano preguntó: "¿Todavía no me he sentado?" El punto de Séneca era

esencialmente: ¿Qué tipo de triste y patética vida es esa si estás tan

desconectado del mundo que no lo haces? incluso saber si estás en el suelo?

¿Cómo sabía el hombre si estaba vivo?

La mayoría de nosotros tiene miedo de morir. Pero a veces este temor plantea

la pregunta: ¿Para proteger exactamente qué? Para muchas personas, la

respuesta es: horas de televisión, chismes, gorging, desperdicio de potencial,

informar a un trabajo aburrido, y así sucesivamente. Excepto, en el sentido

más estricto, ¿es esto realmente una vida? ¿Vale la pena agarrarse tan fuerte y tener miedo de perder?

No suena como eso.

24 de diciembre

SIGNIFICADO. . . Como el vino fino

"Sabes a qué sabe el vino y el licor. No importa si un centenar o un millar de botellas pasan por su vejiga: usted no es más que un filtro".

SENECA, CARTAS MORALES, 77.16

Aquí tenemos otra expresión desdeñosa, esta vez de Séneca, quien, dada su reputación por

La opulencia, probablemente disfrutaba de una buena bebida de vez en cuando. Su punto probablemente afectará a cualquiera por su éxito y la edad adulta lo ha convertido en un snob del vino (aunque la lógica se puede aplicar con la misma facilidad a los gourmets, técnicos, audiófilos y similares).

Por más divertidos, emocionantes y placenteros que sean estos placeres, vale la pena ponerlos en su lugar. No recibe un premio al final de su vida por haber consumido más, trabajado más, gastado más, recolectado más o aprendido más sobre las diversas añadas que todos los demás. Usted es solo un conducto, una embarcación que retuvo temporalmente o interactuó con estos artículos de lujo.

Si te encuentras con lujuria por ellos, esta meditación podría ayudar a reducir su brillo solo un poco.

25 de Diciembre

NO QUEMAR LA VELA EN AMBOS FINES

"La mente debe ser relajada, se levantará mejorada y más aguda después de un buen descanso. Del mismo modo que los campos ricos no deben ser forzados, ya que perderán rápidamente su fertilidad si nunca se les da un descanso, el trabajo constante en el yunque fracturará la fuerza de la mente. Pero recupera sus poderes si es liberado y relajado por un tiempo. El trabajo constante da lugar a un cierto tipo de opacidad y debilidad en el alma racional".

SENECA, EN TRANQUILIDAD DE LA MENTE, 17.5

Uno no puede leer a Marco Aurelio y Séneca y no debe sorprenderse por la diferencia entre estos dos Personalidades radicalmente diferentes. Cada uno tenía sus propias fortalezas y debilidades. ¿A cuál preferirías haber confiado la inmensa responsabilidad de un imperio? Probablemente Marcus. ¿Pero quién preferirías ser como persona? Probablemente Séneca.

Una de las razones es que Séneca parece haber tenido lo que ahora llamaríamos equilibrio entre trabajo y vida. Mientras que Marcus puede leer

como si estuviera agotado y cansado, Séneca siempre se siente enérgica, fresca, robusta. Su filosofía de descanso y relajación, entremezclada con su estudio riguroso y otros rituales estoicos, probablemente tiene mucho que ver con eso.

La mente es un músculo, y al igual que el resto, puede estar tensa, sobrecargada de trabajo, incluso herida. Nuestra salud física también se ve afectada por el compromiso excesivo, la falta de descanso y los malos hábitos. ¿Recuerda el cuento de John Henry, el hombre que desafió a la máquina? Murió de agotamiento al final. No lo olvides. Hoy, puede enfrentar cosas que prueban su paciencia, requieren un enfoque considerable o claridad, o exigen avances creativos. La vida es un largo recorrido, significará muchos de esos momentos. ¿Podrás manejarlos si has quemado la vela en ambos extremos? ¿Si has estado abusando y trabajando demasiado tu cuerpo?

26 de diciembre

LA VIDA ES LARGA, IF YOU SABERÁ USARLO

"No es en absoluto que tengamos demasiado poco tiempo para vivir, sino que despilfaremos mucho de ello". La vida es lo suficientemente larga, y se da en una medida suficiente para hacer muchas cosas buenas si la gastamos bien.

Pero cuando se vierte por el desagüe del lujo y el abandono, cuando no tiene un buen fin, finalmente nos vemos obligados a ver que ha pasado, incluso antes de que lo reconociéramos. Y así es: no recibimos una vida corta, lo hacemos así".

SENECA, SOBRE LA BREVIDAD DE LA VIDA, 1.3-4 a

Nadie sabe cuánto tiempo tienen para vivir, pero lamentablemente, podemos estar seguros de una cosa: desperdiciaremos demasiado la vida. Deshazte de quedarte sentado, desperdícalo persiguiendo las cosas equivocadas, despidelo rechazando tomar

el momento de preguntarnos qué es realmente importante para nosotros. Con demasiada frecuencia, somos como los académicos demasiado confiados que

Petrarch criticó en su ensayo clásico sobre la ignorancia, los tipos que

"desperdician sus poderes incesantemente al cuidar cosas fuera de ellos y se buscan allí". Sin embargo, no tienen idea de que esto sea así. lo que están haciendo

Así que hoy, si te encuentras apresurado o pronuncia las palabras

"Simplemente no tengo tiempo suficiente", detente y toma un segundo. ¿Es esto realmente cierto? ¿O simplemente te has comprometido con muchas

cosas innecesarias? ¿Realmente estás siendo eficiente, o has asumido una gran

cantidad de desperdicios en tu vida? El estadounidense promedio pasa

aproximadamente cuarenta horas al año en el tráfico. Son meses en el curso de

una vida. Y para el "tráfico", puede sustituir tantas actividades, desde pelear con otros hasta ver la televisión o soñar despierto.

Tu vida es bastante larga, solo úsala adecuadamente.

27 de diciembre

NO DEJES TU SOULGO PRIMERO

"Es una desgracia en esta vida cuando el alma se rinde primero, mientras que el cuerpo se niega a hacerlo".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 6.29

A pesar de sus privilegios, Marco Aurelio tuvo una vida difícil. El historiador romano Casio Dio pensó que Marcus "no se encontró con la buena fortuna que merecía, porque no era fuerte en cuerpo y estuvo involucrado en una multitud de problemas a lo largo de prácticamente todo su reinado ". En un momento, estuvo tan enfermo que se corrió el rumor de que había muerto, y las cosas empeoraron cuando su general más confiable lo utilizó como una oportunidad para declararse a sí mismo como el nuevo emperador

Pero a lo largo de estas luchas, los años de guerra, las enfermedades paralizantes, su hijo con problemas, nunca se rindió. Es un ejemplo inspirador para pensar hoy si nos cansamos, nos sentimos frustrados o tenemos que enfrentarnos a alguna crisis. Aquí estaba un tipo que tenía todas las razones para estar enojado y amargado, que podría haber abandonado sus principios y haber vivido en el lujo o la comodidad, que podría haber dejado de lado sus responsabilidades y concentrarse en su propia salud.

Pero nunca lo hizo. Su alma se mantuvo fuerte incluso después de que su cuerpo se debilitó. No se dio por vencido, hasta el segundo, hasta que finalmente lo hizo su cuerpo, cuando murió cerca de Viena en 180 DC.

28 de diciembre

Recordado

"Todo dura un día, el que recuerda y lo recordó".

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 4.35

Camine por la calle Forty-first hacia la hermosa biblioteca pública de la ciudad de Nueva York, con sus majestuosos leones de piedra. En su camino por

"Library Way", pasará un cartel dorado colocado en el cemento,

Parte de una serie de citas de grandes escritores de la historia. Este es de

Marco Aurelio: "Todo es solo por un día, tanto lo que se recuerda como lo que se recuerda".

La biblioteca en sí fue diseñada por la firma de John Mervyn Carrère, uno de los arquitectos más destacados del siglo XX. Combina las colecciones de

luminarias y filántropos como Samuel Tilden, John Jacob Astor y James Lenox, y sus nombres están grabados en la piedra. Hoy en día, los derechos de nombramiento van al administrador de fondos de cobertura Stephen A.

Schwarzman. A la inauguración de la biblioteca en 1911 asistieron el presidente William Howard Taft, el gobernador John Alden Dix y el alcalde de la

ciudad de Nueva York William Jay Gaynor. Las placas que pasas en tu camino fueron diseñadas por el excelente Gregg LeFevre. La cita de Marcus nos hace reflexionar: ¿De cuántas de estas personas hemos oído hablar? Las personas involucradas en la historia de la biblioteca fueron algunos de los hombres más famosos del mundo, maestros de sus respectivas artesanías, ricos más allá de la imaginación en algunos casos. Incluso a lo largo de "Library Way", muchos de los autores famosos no están familiarizados con el lector moderno. Todos se han ido, al igual que las personas que los recordaban.

Todos nosotros, incluido Marcus, a quien pasamos por alto como muchos peatones inconscientes, solo duramos un día, como máximo.

29 de diciembre

DAR GRACIAS

"En todas las cosas, debemos tratar de hacernos lo más agradecidos posible.

Porque la gratitud es algo bueno para nosotros, de una manera en que la justicia, que comúnmente se considera que pertenece a otros, no lo es. La gratitud se amortiza en gran medida ".

SENECA, CARTAS MORALES, 81.19

Piensa en todas las cosas por las que puedes estar agradecido hoy. Que estás vivo, que vives en un tiempo.

Principalmente de la paz, que tienes suficiente salud y ocio para leer este libro.

¿Qué de las pequeñas cosas? La persona que te sonrió, la mujer que mantuvo la puerta abierta, esa canción que te gusta en la radio, el clima agradable.

La gratitud es contagiosa. Su positividad es radiante.

Incluso si hoy fuera su último día en la tierra, si supiera de antemano que iba a terminar en unas pocas horas, ¿todavía habría mucho por lo que estar

agradecido? ¿Cuánto mejor sería tu vida si arrancarás todos los días así? ¿Si lo dejas pasar de la mañana a la noche y tocas cada parte de tu vida?

30 de diciembre sacando el bocado

"Para llevar a cabo pruebas con una mente tranquila.

Roba la desgracia de su fuerza y carga ".

SENECA, HERCULES OETAeus, 231-232

Las personas que admiras, las que parecen ser capaces de manejar y enfrentar con éxito la adversidad y la dificultad, ¿qué tienen en común? Su sentido del

equilibrio, su disciplina ordenada. En

la línea de una yarda, en medio de críticas, después de una tragedia

desgarradora, durante un período estresante, continúan.

No porque sean mejores que tú. No porque sean más inteligentes. Pero porque han aprendido un pequeño secreto. Puede tomar el mordisco de cualquier situación difícil al traer una mente calmada. Al considerarlo y meditarlo de antemano.

Y esto es cierto no solo para nuestras adversidades del día a día, sino también para la prueba más grande e inevitable de todas: nuestra propia muerte eventual. Podría llegar mañana, podría llegar en cuarenta años. Podría ser rápido e indoloro, o podría ser insoportable. Nuestro mayor activo en esa prueba no será la religión, ni siquiera serán las palabras sabias de los filósofos. Será, simplemente, nuestra mente tranquila y razonada.

el 31 de diciembre

Ponte activo en tu propio rescate

"¡Deja de vagar por ahí! No es probable que lea sus propios cuadernos, o

historias antiguas, o las antologías que ha recopilado para disfrutar en su vejez.

Manténgase ocupado con el propósito de la vida, deseche las esperanzas vacías, actúe en su propio rescate, si es que se cuida, y hágalo mientras pueda. "

—MARCUSAURELIUS, MEDITACIONES, 3.14

El propósito de toda nuestra lectura y estudio es ayudarnos en la búsqueda de la buena vida (y la muerte). A

En algún punto, debemos poner nuestros libros a un lado y actuar. Así que,

como lo expresó Séneca, las "palabras se convierten en obras". Hay un viejo dicho de que "un erudito hecho es un soldado echado a perder". Queremos ser académicos y soldados, soldados en la buena batalla.

Eso es lo que sigue para ti. Avanza, avanza. Otro libro no es la respuesta. Las elecciones y decisiones correctas son. ¿Quién sabe cuánto tiempo te queda o

qué nos espera mañana?

Mantenerse stoic

Esperamos que este libro te haya durado un año (aunque no te culparemos si lo lees sin leerlo).

respecto a la fecha. De hecho, nos sentiríamos halagados). ¿Qué es lo

siguiente? Esperamos que te involucres en el estoicismo y que sea una práctica diaria en tu vida. Con ese fin, hemos creado DailyStoic.com, un sitio lleno de entrevistas con practicantes de Stoic, artículos, ejercicios y un correo electrónico diario en el que puede recibir más sabiduría de Stoic en su bandeja de entrada todos los días.

Puede ir a DailyStoic.com ahora mismo o enviar un correo electrónico a hello@DailyStoic.com para obtener un paquete especial de bonos Stoic, que incluye los libros para leer a continuación y más material que no podríamos incluir en este libro. Espero verte allí pronto!

PRÁCTICA DE STOIC DE AMODELOFLADO Y GLOSARIO DE HECHOS Y PASAJES

Pensamiento estoico tardío del segundo siglo, como se articula en los escritos de Epicteto y Marco.

Aurelius, pinta una imagen vívida del trabajo de la filosofía al producir tanto coherencia como progreso en el camino de la virtud. Como se sugiere en el trabajo de Pierre Hadot y AA Long (ver Sugerencias para lecturas adicionales), hemos desarrollado y formalizado las tres disciplinas de Epicteto en una tabla que presenta la naturaleza progresiva de la receta estoica tardía para manejarnos a nosotros mismos y nuestras acciones en el mundo. Este cuadro reúne los tres topoi (temas o campos de estudio) y tres niveles diferentes de entrenamiento (askêsis) sugeridos por Epicteto y muestra cómo se relacionan (anotados en Hadot) con la búsqueda de la virtud tal como lo expresa Marco

Aurelio. El gráfico en sí proviene de estos pasajes clave en Epicteto:

“Hay tres áreas en las cuales la persona que sería sabia y buena debe ser entrenada. Lo primero tiene que ver con los deseos y aversiones: que una persona nunca pierda la marca en los deseos ni caiga en lo que los repele. El segundo tiene que ver con los impulsos de actuar y no actuar, y más ampliamente, con el deber, de que una persona pueda actuar deliberadamente por buenas razones y no por descuido. El tercero tiene que ver con la libertad del engaño y la compostura y toda la área de juicio, el asentimiento que nuestra mente da a sus percepciones. De estas áreas, la principal y la más urgente es la primera que tiene que ver con las pasiones, porque las emociones fuertes surgen solo cuando fallamos en nuestros deseos y aversiones ”.

—EPICTETO, DISCURSOS, 3.2.1-3 a

“Es por eso que los filósofos nos advierten que no estemos satisfechos con el mero aprendizaje, sino que añadamos práctica y luego entrenamiento. "A medida que pasa el tiempo, olvidamos lo que aprendimos y terminamos haciendo lo opuesto, y mantenemos opiniones contrarias a lo que deberíamos".

—EPICTETO, DISCURSOS, 2.9.13-14

Hemos colocado términos clave en cada nivel del gráfico. Hay progreso (prokopê) hacia arriba por engaño, falsa opinión y error, a través del control de los impulsos, hacia juicios y conocimientos más claros (auto-coherencia); y hay progreso a través de los niveles de entrenamiento (estudio / manthanô, práctica / meletaô, entrenamiento duro / askeô) a través de la remediación del hábito, actuando de manera más apropiada y mejorando el juicio para vivir las virtudes. Ofrecemos un glosario anotado de los términos y pasajes clave de Stoic que siguen a la tabla.

Visite bit.ly/2dC85K1 para obtener una versión más grande de esta tabla.

Adiaphora (ἀδιάφορα): cosas indiferentes; ni bueno ni malo en un sentido moral absoluto. En el pensamiento estoico, todas las cosas que están fuera de nuestra esfera de elección razonada (ver prohairesis) son indiferentes. En un sentido relativo, algunas de las cosas que están fuera de nuestro control son bienes preferidos o no preferidos (proêgmena / aproêgmena). Marcus dice (5.20) que las personas que obstaculizan el progreso de nuestra elección razonada, aunque normalmente es nuestra preocupación natural, también se vuelven indiferentes a nosotros. El término aparece en los discursos de Epicteto diecisiete veces y una vez en Enchiridion; ver Discursos 2.19.12b - 13 y 3.3.1. En Marcus aparece seis veces; véase también 8.56 (mi análisis es indiferente al de los demás, y viceversa).

Agathos (ἀγαθός): bien, o un objeto apropiado de deseo. Epicteto mantiene la clásica posición estoica cuando dice que el bien (y el mal) solo se encuentra en nosotros, en nuestra análisis, no en cosas externas (Discursos 2.16.1), y

cuando dice: "Dios estableció esta ley. , diciendo: si quieres algo bueno, obténlo de ti mismo "(1.29.4). "Protege tu propio bien en todo lo que haces" (4.3.11).

Anthrôpos (ἄνθρωπος): un ser humano, los seres humanos en general. Para Epicteto (Discursos 2.10.1), sobre todo somos seres humanos cuyo poder de elección razonada (prohairesis) supervisa todo y es completamente gratuito.

Un "ser humano hermoso" posee las virtudes.

(Discursos 3.1.6b - 9). Debemos ser un "ser humano unificado" (Discursos 3.15.13), lo que Hadot llama autoconsistencia (La Ciudadela Interior, pp. 130-31). En Marcus (ver 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26), el término se usa en conjunto con un énfasis en lo que nuestro trabajo y preocupación deben ser.

Apatheia (πάθεια): calma sin pasión, paz mental. En forma verbal, ἀπαθέω significa liberar de la pasión. Epicteto: Discursos (siete veces sustantivo, once veces verbo), ver 4.3.8; Dos veces en Enchiridion. Marcus lo usa en forma

verbal cuatro veces; ver 6.16.2b - 4a. En su uso único como sustantivo, dice que cuanto más cerca está una persona de apatheia, más fuerte es (11.18.5b).

Ver patetismo.

Aphormê (ἀφορμή): evitación, falta de inclinación, el impulso de no actuar (como resultado de la ekklisis). Frente a hormê. Hormê / Aphormê es la segunda de las tres áreas de entrenamiento para Epicteto (3.2.1-3a), y el término aparece frecuentemente en los Discursos. Marcus no usa el término en este sentido, solo hormê.

Apotynchanô (ἀποτυγχάνω): fallar en ganar, golpear, lograr; perder el propósito de uno o errar. Aparece veinticuatro veces en Epicteto, a menudo con orexis / oregô; ver especialmente 3.2.1-3a. Diógenes Laercio dice que Zeno definió

"querer" como no lograr lo que anhelamos o alcanzar (Vidas de los filósofos eminentes 7.1.113). El término no aparece en Marcus. Esta experiencia es una

fuerza fundamental de perturbación en la vida. Véase también hamartanô.

Aproêgmena (ἀπροηγμένα): cosas no referidas; indiferente en un sentido moral absoluto, pero cosas de valor negativo relativo y cosas naturalmente

indeseables, como la enfermedad. Frente a proêgmena. Estos términos no aparecen ni en Epicteto ni en Marcus, pero sabemos por Diogenes Laertius que eran enseñanzas estoicas comunes desde Zenón y Crisipo hasta Posidonio (Vidas de los filósofos eminentes 7.1.102ff). Cicerón ensaya el uso que hace Zeno de los términos y ofrece los equivalentes en latín de reiecta / praeposita (En los extremos de lo bueno y lo malo y lo académico, 1.X.36-39). Séneca no

sigue a Cicerón en este uso, pero usa *comoda / incommoda* (ventajoso / desventajoso). "Hay cosas en la vida que son ventajosas y desventajosas, ambas más allá de nuestro control" (Moral Letters 92.16). Cicerón la convierte en una subclase de *reiecta / praeposita* (En los extremos del bien y del mal 3.21).

Aretê (ἀρετή): Virtud, bondad y excelencia humana; La fuente del valor absoluto. Hadot señala que las cuatro virtudes cardinales de Platón no están totalmente presentes en la presentación de Epicteto de Arrian (La Ciudadela interna, p. 238), pero que en Marcus, quien siguió de cerca a Epicteto, tiene

una clara articulación y correlación con lo que Hadot llama "Los tres actos del alma" (ver tabla). Diógenes Laercio dice que las cuatro virtudes cardinales eran primordiales para los estoicos (Vidas de los eminentes filósofos, "Zeno", 7.92b): *σωφροσύνη / sôphrosunê / self-control*, *δικαιοσύνη / dikaiosunê / justice*, ἄδεια

ἰσχυρία / Fronés / Sabiduría. Crisipo dijo que experimentando sabiduría.

(*phronimos*) por un momento es igual a una eternidad de *aretê* ejercicio

(Plutarch, *Moralia* 1062). Musonius Rufus dijo: "El ser humano nace con una

inclinación hacia la virtud" (Conferencias 1.7.1-2). Marcus menciona las cuatro virtudes en 3.6.1 y 5.12, y tres (sin valor) en 7.63, 8.32 y 12.15. Los

presentamos aquí como los objetivos del progreso moral a los que se aplica

toda nuestra actividad. el mundo esta dirigido Marcus dice que debemos dejar que nuestras virtudes brillen hasta que nos extingamos (12.15). Epicteto hace

referencia a la justicia y al autocontrol juntos en su discusión sobre la virtud en 3.1.6b - 9, donde su uso de *σωφροσύνη* es más suave en el sentido de

"templado" (contrastado por él con "indisciplinado"), y su término preferido para el autocontrol aquí (y en otras partes, aparecer con sabiduría / *φρονίμω*

en 2.21.9) es *ἐγκρατεῖς / egkrateis / master*, o ejercer control sobre (en

contraste con *ἀκρατεῖς / akrateis / descontrolado*). Séneca usa el *virtus* latino y dice que "la virtud es el único bien" y no es nada más que "juicio verdadero y firme" (Moral Letters 7.32).

Askêsis (ἄσκησις): ejercicio, práctica, entrenamiento disciplinado diseñado para alcanzar la virtud. Epicteto ve tres áreas de entrenamiento.

(Discursos 3.2.1-3a, 3.12.8): la famosa doctrina de tres temas (*topoi*) que los

eruditos creen que fue la contribución única de Epicteto al estoicismo tardío

(ver Epicteto de Long: Una guía estoica y socrática de la vida, págs. 112-118

La ciudadela interior de Hadot, pp. 89-100). Antes de Epicteto, Séneca afirma

la división estoica de la filosofía desde hace mucho tiempo en tres partes, que

denomina "lo moral, lo natural y lo racional" (Moral Letters 89.9). Argictetus, argumentamos, también ve tres niveles de disciplina, pasando del aprendizaje /

estudio (*μανθάνω / manthanô*, apareciendo setenta y nueve veces) a la

práctica (*μελετάω / meletaô*, apareciendo cincuenta y cuatro veces; vea

Discursos 2.19.29-34, donde dice "aprender y practicar con diligencia") a un entrenamiento más riguroso (*ἀσκέω / askêsô*, que aparece cuarenta veces).

Para los tres niveles de disciplina, ver 2.9.13-14. Para Epicteto, las analogías de ejercicio y entrenamiento van desde la lucha y el atletismo (ver "atleta

invencible" en 1.18.21-23; "atleta verdadero en entrenamiento riguroso" en 2.18.27-2) hasta la pankración (3.10.6.7), y el último "entrenamiento de

invierno duro" (χειμασκησαι / cheimaskêsai) de soldados (1.2.32, 4.8.35-37). Si

bien cada una de estas tres áreas de entrenamiento y tres niveles de disciplina se alcanzan e informan mutuamente, existe un claro sentido de jerarquía en los actos del alma, que se mueve desde el deseo a la acción y al asentimiento, y

de avanzar en nuestro progreso. Acciones en el mundo, desde el estudio hasta

la práctica, hasta el entrenamiento duro, hacia la virtud (ver tabla). Para Marcus, que a menudo se burla del simple estudio, los libros y las

demostraciones de aprendizaje (2.2, 3.14, 5.5, 5.9), estas palabras apenas

aparecen. Parece más interesado simplemente en ponerse directamente a

poner las cosas a prueba en la vida cotidiana siguiendo los dictados de nuestra

razón guía (hêgemonikon). De esta manera, está muy en sintonía con la

memorable admonición de Epicteto contra el escupir lo que has aprendido sin

haberlo digerido (ver Discursos 3.21.1-3). Para Marcus, el objetivo de todo es

usar nuestra razón para producir en acción las virtudes del autocontrol, el

coraje, la justicia y la sabiduría, que se correlacionan con los topoi de Epicteto (ver tabla). el objetivo de todo esto es utilizar nuestra razón para producir en

acción las virtudes del autocontrol, el coraje, la justicia y la sabiduría, que se correlacionan con los topoi de Epicteto (ver tabla). el objetivo de todo esto es

utilizar nuestra razón para producir en acción las virtudes del autocontrol, el

coraje, la justicia y la sabiduría, que se correlacionan con los topoi de Epicteto (ver tabla).

Ataraxia (ἀταραξία): tranquilidad, libertad de perturbaciones por cosas

externas. Es el fruto de seguir la filosofía, según Epicteto (Discursos 2.1.21-22).

Aparece catorce veces en los Discursos y dos veces en el Enchiridion; vea

Discursos 2.2 (título de la sección de Arrian), 2.18.28, 4.3.6b - 8, y 4.6.34-35.

Aparece una vez en Marcus (9.31; no aquí).

Axia (ἀξία): el verdadero valor o valor de las cosas; el valor relativo de las

cosas preferenciales; De personas, es decir, reputación o lo que se merece.

Aparece dieciocho veces en Marcus; ver 4.32, 5.1, 5.36, 9.1.1 y 12.1. Marcus

cita a Epicteto sobre este concepto al discutir cómo usar el poder de

aprobación en el área de nuestros impulsos (11.37). Para Epicteto, el término

aparece veintinueve veces en los Discursos y dos veces en Enchiridion (36; no

aquí). Ver Discursos 1.2.5-7, 4.1.170, 4.3.6-8 y 4.5.34-37. En general, la idea

es que con demasiada frecuencia intercambiamos cosas de gran valor por

cosas de muy poco valor, una idea que se remonta a las enseñanzas de

Diógenes de Sinope, el fundador de la escuela cínica, como la describe

Diógenes Laercio (Vidas de los Los filósofos eminentes 6.2.35b).

Daimôn (δαίμων): espíritu divino dentro de los humanos; Nuestro genio

individual. Crisipo sostuvo que una vida feliz y fluida era el resultado de

"cuando los asuntos de la vida están sintonizados en todos los aspectos de la armonía entre el espíritu divino individual y la voluntad del director del

universo" (Vidas de los filósofos eminentes 7.1). 88). Epicteto nos dice que nunca debemos preocuparnos porque nunca estamos solos: Dios está siempre

dentro, al igual que nuestro propio daimôn (Discursos 1.14.14; no aquí).

Diairesis (διαίρεσις): análisis, división en partes. Se usa para distinguir lo que está sujeto a nuestro poder de elección de lo que no lo está. Dianoia (διανοία): pensamiento, inteligencia, propósito, facultad de la mente. Haines señala: "no se ve afectado por los movimientos del pneuma". Dikaiosunê (δικαιοσύνη):

justicia, rectitud. Diógenes Laercio notó que para los estoicos significaba "estar en armonía con la ley y tendiendo a unir a las personas "(Vidas de los filósofos eminentes 7.99; no

aquí). Es una de las cuatro virtudes cardinales (es decir, autocontrol, justicia, coraje y sabiduría). La palabra se usa diecisiete veces en Marcus, siempre en el espíritu que describe Diógenes Laercio, donde aparece con las otras virtudes

(ver especialmente 3.6, 5.12, 7.63 y 12.15). Epicteto es notable en 3.1.6b - 9,

donde habla de "los justos" como el tipo de persona que debemos esforzarnos por ser.

Dogma (δόγμα): lo que parece ser uno; opinión o creencia; Filosóficamente, los dogmata son principios o juicios establecidos por la razón y la experiencia.

Haines señala que "lo que las sensaciones son para el cuerpo y los impulsos para el alma, los dogmata son para la inteligencia". Epicteto apunta a la forma no probada de dogmata al enmarcarlos como τὰ πονηρὰ δόγματα, u opiniones

opresivas o sin valor que deben estar arraigadas. por nuestra elección

razonada (Discursos 3.3.18-19; véase también 3.19.2-3) antes de que

destruyan nuestra fortaleza interior (4.1.86). El término aparece más de cien

veces en Epicteto (vea Enchiridion 5, donde dice que no son las cosas las que nos molestan, sino nuestra

juicios / dogmata sobre ellos) y veintitrés veces en Marcus (ver especialmente

4.49, 7.2, 8.1, 8.22 y 8.47, donde a menudo habla sobre cómo enderezar sus

principios). Marcus y Epictetus también usan la palabra krima (κρίμα) cuando

hablan de decisiones y juicios (Marcus, Meditations 11.11, 8.47; Epictetus,

Discourses 4.11.7).

Dokimazein (δοκιμάζω): ensayar; poner a prueba para examinar a fondo. Este

es un verbo clave para entender el estoicismo de Epicteto (encontrado diez

veces en los Discursos y una vez en la apertura del Enchiridion), pero Marcus

no lo usó. La palabra lleva el significado del ensayista, uno que prueba metales finos y monedas para verificar su autenticidad. En uno de los pasajes más

memorables de Epicteto, compara nuestra necesidad de probar las impresiones

con lo que se hace con las monedas y cómo el comerciante experto puede

escuchar una moneda falsa arrojada sobre una mesa como un músico

detectaría una nota amarga (Discursos 1.2). 7-11ff). Vea también los ejercicios

que da para manejar las impresiones (Discursos 2.18.24; Enchiridion 1.5).

Como es necesario poner a prueba las impresiones sensoriales, también nuestros juicios (dogmata / theôrêma) necesitan un duro interrogatorio (ἐλέγχω; utilizado tanto por Epicteto como por Marcus) para ser completamente probado.

Doxa (δόξα): creencia, opinión.

Ekkklisis (ἔκκλισις): aversión; inclinación lejos de una cosa. Lo contrario de, pero a menudo aparece con, orexis. Este es el primer nivel de auto-coherencia (ver

tabla). Epicteto advierte repetidamente que con aversiones debemos tener cuidado de aplicarlas solo a nuestras propias preocupaciones y no a las personas controladas por otros (ver Discursos 4.1.81-82ff; no aquí). La palabra aparece cincuenta y tres veces en los discursos. En una vívida metáfora de un combate de combate, Marcus nos dice que podemos evitar a las personas que podrían tener malas intenciones sin sospechar de ellas (6.20). Siguiendo el paso de Epicteto, Marcus nos exhorta a limitar nuestra aversión solo a aquellas cosas que están en nuestro poder (8.7). Ver orexis

Ekpyrôsis (ἐκπύρωσις): conflagración cíclica (nacimiento y renacimiento) del universo. Esta idea, fundamental para la física y la cosmología estoica, se remonta a Heráclito (Marcus 3.3; no aquí). Los estoicos equiparan este fuego con la razón que todo lo impregna (logos spermatikos) del universo (ver Marcus 6.24).

Eleutheria (ἐλευθερία): libertad, libertad. Las masas dicen que solo lo libre puede ser educado, pero el estoico dice que solo lo educado puede ser libre (Discursos 2.1.21-22). Incluyendo la forma de adjetivo, aparece más de cien veces en los Discursos. Marcus usa el sustantivo cinco veces (ver 5.9).

Eph 'hêmin (ἐφ' ἡμῖν): lo que depende de nosotros; lo que está en nuestro control; Nuestro uso correcto de impresiones, impulsos y juicios. El Enchiridion (o Manual) de Epicteto se abre con la más famosa de todas las frases estoicas.

Epicteto dice que cuando queremos algo fuera de nuestro control, nos vemos afectados por la ansiedad (Discursos 2.13.1). Nuestros juicios sobre lo que depende de nosotros determinan nuestra libertad (3.26.34 -35).

Epistêmê (ἐπιστήμη): conocimiento cierto y verdadero, más allá del de katalêpsis.

Ethos (ἔθος): costumbre o hábito. Véase también hexis. En la práctica estoica tardía, hay un gran enfoque en el hábito. Las ideas de Musonius Rufus acerca de la educación estaban dirigidas a abordar la educación, el ambiente y los hábitos que varían de persona a persona (Conferencias 1.1). Epicteto lleva este enfoque al hábito hacia adelante: "Dado que el hábito es una influencia tan poderosa, y estamos acostumbrados a perseguir nuestros impulsos para ganar y evitar nuestra propia elección, debemos establecer un hábito contrario en

contra de eso, y donde las apariencias son realmente resbaladizas". , utilizar la fuerza contraria de nuestra formación "(Discursos 3.12.6). También habla sobre

la importancia de usar un hábito contrario opuesto en 1.27.4. El término aparece diecisiete veces en los discursos de Epicteto. Marcus usa este término cuatro veces.

Eudaimonia (εὐδαιμονία): felicidad, florecimiento, bienestar. Epicteto dice que Dios hizo que los seres humanos fueran felices y estables / serenos (εὐσταθεῖν / eustathein; Discursos 3.24.2b - 3). Eudaimonia aparece trece veces en los Discursos y una vez en el Enchiridion. Epicteto sostiene que es incompatible con el anhelo de lo que no tenemos (Discursos 3.24.17). Aparece dos veces en Marcus (7.67) junto con "vida", que, según él, depende de la menor cantidad de cosas posibles (ver también 7.17). Marcus tiene otra palabra equivalente en su uso de εὐζωήσεις / euzôêseis, o "feliz en la vida" (3.12; ninguno de estos tres se reproduce aquí).

Eupatheia (εὐπάθεια): buenas pasiones o emociones (en contraste con el pathos), el resultado de juicios correctos y acciones virtuosas. Diógenes Laercio dice: "Los estoicos afirman que hay tres buenos estados emocionales (eupatheia): alegría, precaución y deseo. . . La alegría es euforia racional. . . La precaución es la evitación racional. . El deseo es una inclinación racional. . Ante todo, deseando colocar buena voluntad, benevolencia, amabilidad y afecto;

Bajo precaución, respeto y modestia; bajo la alegría, el deleite, el buen ánimo y la alegría "(Vidas de los eminentes filósofos 7.116).

Hamartanô (ἁμαρτάνω): hacer el mal, errar, fallar el propósito de uno. El verbo aparece veintiocho veces en Epicteto y treinta y cuatro veces en Marcus.

Además, hamartia (ἁμαρτία) —una falla, falla, error, hacer el mal a otro— aparece tres veces en Marcus, notablemente en 10.30, cuando habla de ver las faltas de otra persona desde el punto de vista de nuestras propias fallas. Tanto Epictetus como Musonius Rufus a menudo usan el anverso como ideal, al estar

libres de error, anamartêtos (ἀναμάρτητος), que, aunque no es posible, es lo que deberíamos esforzarnos (ver especialmente Discursos 4.12.19; Lecturas

2.5.1). Desde la Poética de Aristóteles, el concepto había sido la falla o decisión fatal que lleva a una muerte trágica. Los estoicos se separan de cualquier

pensamiento trágico, por un lado, y, por otro, con cualquier noción de pecado original: todo pecado es el resultado de un mal hábito, Siguiendo la opinión común, y los malos juicios. La filosofía está destinada a ayudarnos a eliminar los errores acumulados de la existencia de nuestras almas.

Hêgemonikon (ἡγεμονικόν): razón dominante o guía; principio rector. AA Long

dice que el término, que significa "adecuado para mandar", fue tomado de Isócrates, el retórico ateniense, y fue tomado por los estoicos tempranos para

representar la parte intelectual del alma como distinta de los sentidos (Modelos griegos de mente y de sí mismo , p. 89). Anotó que, en la época de los estoicos

tardíos, Epicteto lo había aplicado incluso a las almas de los animales, que carecen de racionalidad (Epicteto: una guía estoica y socrática de la vida, p.

211), y dijo que significa "la facultad gobernante de La mente ". Hadot lo llama la parte superior o guía del alma. Marcus lo usa como una propiedad única de

los seres humanos (especialmente en 12.1 y 12.33). Los discursos de Epicteto

(veintiséis referencias): 1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5. Marco Aurelio (cuarenta y seis referencias): 3.9, 4.38, 5.11, 8.48, 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33. Mientras que Epicteto se apoya en gran medida en la prohéresis, Marcus prefiere el

hêgemonikon: "¿Cómo se maneja la razón dominante? Porque en eso está la clave de todo. Sea lo que sea lo que queda, ya sea en el poder de tu elección o no, no es más que un cadáver y un humo "(12.33).

Heimarmenê (εἰμαρμένη): destino, destino. Los estoicos eran compatibilistas sobre la cuestión del libre albedrío y el determinismo: todas las cosas están determinadas, pero nuestra respuesta es totalmente nuestra. Ver pronoiā.

Hexis (ἕξις): sustantivo abstracto construido en echein, to have, have; un estado de ánimo o hábito, disposición hacia algo; De las cosas físicas, un bien natural o tendencia. Epicteto dice que los hábitos deben ser "primero

debilitados y luego borrados" (Discursos 2.18.11b -14); de lo contrario, se convierten en combustible para la destrucción personal (2.18.4-5). Ver ethos.

Hormê (ὁρμή): impulso positivo o apetito hacia un objeto (como resultado de orexis y nuestro consentimiento) que conduce a la acción; Lo opuesto a la

aforma. Estos pueden ser impulsos irracionales para actuar o una elección

razonada para actuar o hacer un esfuerzo hacia un fin. Citando epicteto,

Marcus dice que "debemos prestar especial atención a la esfera de nuestros impulsos, que están sujetos a reserva, a la

bien común (κοινωνικαί), y que están en proporción con el valor real "(11.37).

Este es el segundo nivel de auto-coherencia que

Da lugar a nuestras acciones (ver tabla). Marcus vincula repetidamente la

disciplina de hormê con los actos por el bien común (ver también 8.7) y los

reclamos de justicia (4.22). Aparece treinta y cuatro veces en los Discursos de

Epicteto, tres veces en el Enchiridion, y treinta y cinco veces en Marcus.

Séneca usa el ímpetu equivalente en latín setenta y nueve veces en sus cartas

(ver Moral Letters 71.32, donde dice que la virtud reside en nuestro juicio, que da lugar a un impulso y aclara todas las apariencias que dan lugar a un

impulso).

Hulê (ὕλη): materia, material. Esta es una referencia muy común en Epicteto,

que aparece más de cuarenta veces, generalmente con la analogía del material

que los artesanos usan como una forma de hablar sobre dónde debería estar

nuestro enfoque y dónde se verá la evidencia de nuestro progreso en el El arte

de vivir (discursos 1.15.2). Él llama a las cosas externas la materia prima de

nuestra análisis (1.29.1-4a); En otra parte dice: "La materia prima para el trabajo de una persona buena y excelente es su propia razón de guía

(hêgemonikon)" (3.3.1). El término aparece diecinueve veces en Marcus; ver especialmente 8.35, donde habla sobre cómo podemos "convertir cualquier obstáculo en la materia prima para nuestro propio propósito". A veces se usa indistintamente con Ousia.

Hipólôpsis (ὑπόληψις): literalmente "asumir" una opinión, suposición, concepción, noción, comprensión. Hadot traduce el término como "juicio de valor" y ve un movimiento ascendente hacia juicios de valor de nivel superior, desde prolêpsis a hipolêpsis a katalêpsis. Ver Marcus 4.3.4by 9.13, donde habla

sobre cómo nuestras propias suposiciones pueden aplastarnos, por lo que debemos deshacernos de ellas. También dice que "todo gira en torno a nuestras suposiciones" (12.22), y debemos mantener nuestro poder para comprender, o formar opiniones, sagrado (3.9). El término aparece ocho veces en los Discursos de Epicteto (ver 2.19.13-14, donde dice que tenemos opiniones contrarias a lo que deberíamos) y tres veces en el Enchiridion (ver 20, donde habla de cómo son nuestras propias opiniones o suposiciones). lo que alimenta la ira).

Kalos (καλός): hermoso; En el sentido moral, noble, virtuoso. El término equivalente de Séneca, usado con bastante frecuencia, es honestum.

Katalêpsis (κατάληψις): verdadera comprensión, percepción clara y firme convicción necesaria para una conducta correcta. Hadot traduce el término

como "percepción" o "representación objetiva". Este es un término prominente para Epicteto y contrasta con la noción del escéptico de que no se puede saber

nada con certeza (ἀκατάληπτος). Epicteto dice que el verdadero progreso (prokopê) consiste en dar su consentimiento (ver synkatathesis) solo donde

hay katalêpsis (Discursos 3.8.4). Marcus usa el término para elogiar el carácter de Antonino y su celo por "obtener una verdadera comprensión de los asuntos"

(6.30.2), así como en 4.22, donde dice que todo impulso debe estar sujeto a los reclamos de justicia y mantener nuestra convicciones claras.

Kathêkon (καθήκον): deber, acción apropiada en el camino hacia la virtud.

Diógenes Laercio dice que Zenón fue el primer filósofo que usó el término para referirse a la conducta en el sentido de incumbir a un actor (Vidas de los filósofos eminentes, "Zenón", 7.108). Marcus dice que cada deber en la vida es una suma de actos que merecen atención metódica (6.26).

Koinos (κοινός): común, compartido en común. Como señaló Haines, este término y sus cognados aparecen más de ochenta veces en Marcus, y es una parte muy central de su pensamiento y orientación ética. La comunidad, la asociación, la comunión, la vecindad y la cooperación se enfatizan mucho en términos que van desde κοιωνία (5.16, y "acción por el bien común en el momento presente" en 9.6) hasta su propia palabra acuñada κοινονοημοσύνη,

respeto por los sentimientos de los demás (1.16). En 6.30, Marcus nos dice: "La vida es corta, el fruto de esta vida es un buen carácter y actúa por el bien

común". Vea también su ritual matutino para recordarnos que "hemos sido creados por la naturaleza con el propósito de trabajando con los demás "(8.12).

Un término común relacionado que aparece en Marcus y Epicteto es la palabra

ἀλλήλων / allélôn, lo que hace hincapié en cómo estamos hechos "para los

demás" o "uno para el otro" (veintiséis veces en Marcus, especialmente 5.16 y 6.38; y veinte veces en Epicteto, en particular 2.20).

Kosmos (κόσμος): orden que abarca todo, mundo, universo.

Logos / Logikos (λόγος / λογικός): razón o racional; El principio ordenador del cosmos. Logos spermatikos (λόγος σπερματικός) es el principio generador del universo, que crea y recupera todas las cosas (véase Marcus 6.24).

Nomos (νόμος): ley, costumbre.

Oiêsis (οἷσις): engreimiento, autoengaño, ilusión, opinión o noción arrogante.

Epicteto dice (3.14.8) que dos cosas deben ser eliminadas de cada ser

humano: autoengaño y desconfianza / timidez (apistia). Nuestro engreimiento, arrogancia y falsas opiniones son lo que debe eliminarse.

(2.17.1), junto con la pasión (pathos). Epicteto ve un movimiento desde la preconcepción (prolêpsis) a través de la concepción (hipolêpsis) a nuestras

convicciones más firmes (katalêpsis), y todos pueden estar sujetos a error

(hamartia). Heráclito calificó el autoengaño como "una enfermedad terrible"

(Diógenes Laercio, Vidas de los filósofos eminentes, 9.7), y los estoicos

ofrecieron sus prácticas para superarla.

Oikeiôsis (οἰκείωσις): propiedad propia, apropiación a las necesidades del

individuo o especie. Hay un solo ejemplo de este sustantivo en Epicteto

(Discursos 1.19.15), que se refiere a la autoconservación, aunque aparece en

una discusión sobre "el interés común". Marcus también tiene un uso, y se mueve explícitamente al otro. el polo de la apropiación, es decir, a lo que se

presta al "cuidado de los demás" o al compañerismo humano (3.9), y nuestra

razón dominante es lo que nos permite mantenernos de acuerdo con la

naturaleza y efectuar dicha apropiación. Las formas verbales y adjetivas

relacionadas de "apropiarse" y ser "apropiado o apropiado" son más comunes a ambos.

Orexis (ὄρεξις): deseo, inclinación hacia una cosa. Lo contrario de la ekklisis.

En Aristóteles, esto se entendía como "apetito" y era algo compartido con los animales y diferente de la elección intencional (prohairesis), que involucraba

tanto la razón como la deliberación. Epicteto dice que si queremos ser libres,

no debemos desear que algo esté bajo el control de otra persona (Discursos

1.4.18-22). Orexis / ekklisis es el tema del primero de los tres topoi, o áreas de entrenamiento que producen auto-coherencia, los otros dos son hormê /

aphormê y synkatathesis (3.2.1 -3a). La palabra aparece cincuenta y seis veces

en los Discursos y siete veces en el Enchiridion. Aparece cinco veces en Marcus, una vez que dice que los principios deben ser la fuente del deseo y la acción (8.1.5) y limitarse solo a lo que está bajo nuestro control (8.7). La forma verbal, ὀρέγω / oregô, lo que significa alcanzar, anhelar, aparece a menudo y en muchos casos ocurre con "no faltar la marca"; ver hamartanô y apotynchanô.

Ousia (οὐσία): sustancia o ser, a veces se usa indistintamente con hulê (materia, material). Marcus habla vívidamente de que la sustancia es "como el flujo interminable de un río, sus actividades cambian constantemente y causan cambios infinitos, de modo que casi nada se detiene".

(5.23), remontándose a Heráclito (Vidas de los filósofos eminentes, 9.8).

Paideia (παιδεία): entrenamiento, enseñanza y educación. Askeô, manthanô y meletaô (ver tabla) son parte de la educación que se describe en Epicteto en Discursos 2.9.13-14. Las disciplinas diarias son fundamentales para ser educados para el estoico, y solo los educados son verdaderamente libres (2.1.21-23 y 1.22.9-10a). Trabajar sobre nuestras ideas preconcebidas (prolêpsin) es el punto de la educación (1.2.5 -7).

Pathos (πάθος): pasión o emoción, a menudo excesiva y basada en juicios

falsos. Haines coloca la pasión como el "afecto" que sigue de las hormas que conducen a actos contra la naturaleza. Las cuatro pasiones se dividen en dos

tipos: (1) para las cosas que no están en posesión actual o anticipadas en el

futuro, que son el deseo (ἐπιθυμία) y el miedo (φόβος); y (2) para las cosas que actualmente involucran a una persona, que son placer (ἡδονή) y angustia

(λύπη). Epicteto expresa la posición estoica más claramente en los Discursos

4.1.175: "La libertad no se asegura llenando el deseo de tu corazón sino eliminando tu deseo". Diógenes Laercio dice que Zenón definió la pasión / emoción como un movimiento irracional y antinatural en el mundo. Alma, o como excesiva hormê (Vidas de los filósofos eminentes 7.110). A pesar del error popular, Los estoicos sí celebraron ciertas pasiones como buenas

(eupatheia), aunque en límites racionales: en particular, alegría, precaución y deseo (Vidas de los filósofos eminentes 7.116).

Fantasia (φαντασία): impresión, apariencia, percepción. Epicteto dice (1.1.7-9)

que los dioses nos dieron un poder que gobierna a todos los demás: "la

capacidad de hacer un uso correcto de las apariencias". También dice que la primera y más importante tarea del filósofo es probar (δοκιμάζω, "a prueba") y apariencias separadas (ver también 2.18.24). Utiliza las metáforas de las

corrientes de barrido, la batalla y el entrenamiento riguroso de un atleta para el trabajo que debemos hacer para mantenernos en contra de las impresiones

(2.18.27-28). "La tarea de la persona buena y excelente es manejar sus

impresiones en armonía con la naturaleza" (3.3.1). Hay más de doscientas referencias a la fantasía en los Discursos y nueve en el Enchiridion (34). El

término aparece unas cuarenta veces en las Meditaciones de Marcus (5.2, 5.16, 6.13, 8.7, 8.26, 8.28-29). Marcus tiene un gran ejercicio para no decirse más que las impresiones iniciales ("informe" en 8.49).

Phronêsis (φρόνησις): sabiduría práctica, una de las cuatro virtudes cardinales.

Marcus usa el término repetidamente, el más memorable en 4.37, donde dice que "la sabiduría y el actuar con justicia son lo mismo", y en 5.9, donde dice "no hay nada tan agradable como la sabiduría en sí misma". Ver arête.

Physis (φύσις): naturaleza, el orden natural; De las cosas, de las especies, o del tipo: características. Tanto Epicteto como Marcus declaran repetidamente que

debemos usar nuestro principio rector para mantenernos en armonía con la naturaleza (Discursos 4.4.43; Marcus 3.9). En el pensamiento estoico, Dios y la naturaleza son uno.

Pneuma (πνεῦμα): aire, aliento, espíritu; Un principio en la física estoica. La parte del alma puesta en perturbación por los deseos y aversiones, que Haines llama la parte inferior del alma, distinta de nous (mente). Epicteto tiene una imagen memorable en los Discursos 3.3.20-22, donde habla sobre el movimiento de un cuenco de agua perturbado como el espíritu en el que existen las cosas.

Proêgmena (προηγμένα): cosas preferidas; Indiferente en un sentido moral absoluto, pero de valor positivo relativo, cosas naturalmente deseables, como la salud. Frente a aproêgmena.

Prohairesis (προαίρεσις): elección razonada o deliberativa, nuestro libre albedrío para elegir, la esfera de elección. El término se remonta a la Ética de Aristóteles y tradicionalmente se ha traducido allí como "elección intencional".

AA Long, en un intento por liberarlo de los conceptos morales modernos, lo

traduce como "volición", un término que encontramos demasiado alejado de la comprensión diaria para las generaciones anteriores, se tradujo como

"propósito moral" (WA Oldfather, George Long y otros). Estamos evitando cargar el término con el sentido moral de la tradición cristiana o con el sentido de la voluntad modernista, tan coloreados desde Schopenhauer y Nietzsche.

AA Long ve esto como el término preferido de Epicteto para lo que distingue a

los seres humanos de los animales (que también tienen hêgemonikon en su

lectura de Epicteto; Epicteto: Una guía estoica y socrática de la vida, p.

211), algo que ni siquiera los dioses pueden tocar (Discursos 1.1.23). El término se usa sesenta y nueve veces en los Discursos (1.4.18-22, 1.18.21-23, 1.22.10,

1.29.1-4a, 2.1.12-13, 2.5.4-5, 2.6.25, 2.10.1, 2.16.1-2a, 2.22.19-20, 3.1.39b -

40a, 3.3.18-19, 3.7.5, 3.10.18, 3.19.2-3, 3.21.1-3, 3.22. 13, 4.4.23, 4.5.34-37) y seis veces en el Enchiridion (13). Marcus lo usa cinco veces en negativo

(ἀπροαίρετα), o fuera de nuestra elección, y tres veces en el sentido positivo de elección deliberada (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). Donde este es el punto focal del sistema de Epicteto, Marcus se inclina fuertemente hacia el

hêgemonikon.2-3, 3.21.1-3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34-37) y seis veces en el Enchiridion (13). Marcus lo usa cinco veces en negativo (ἀπροαίρετα), o fuera

de nuestra elección, y tres veces en el sentido positivo de elección deliberada (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). Donde este es el punto focal del sistema de Epicteto, Marcus se inclina fuertemente hacia el hêgemonikon.2-3, 3.21.1-3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34-37) y seis veces en el Enchiridion (13). Marcus lo usa cinco veces en negativo (ἀπροαίρετα), o fuera de nuestra elección, y tres veces en el sentido positivo de elección deliberada (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33).

Donde este es el punto focal del sistema de Epicteto, Marcus se inclina fuertemente hacia el hêgemonikon.

Prokopê (προκοπή): progreso o mejora; en el camino hacia las virtudes del autocontrol, el coraje, la justicia y la sabiduría. Consulte Epicteto, Discursos 1.4, subtítulo "en progreso", especialmente 1.4.18-22; también 3.19.2-3. La

palabra aparece catorce veces en Epicteto (más a menudo en 1.4). Salir con las personas equivocadas puede limitar nuestro progreso, según Epicteto (4.2.1-5), y Musonius Rufus nos recuerda lo mismo (Lecturas 11.53.21-22; perder nuestra alma).

Prolêpsis (πρόληψις): una concepción primaria, o preconcepción, poseída por todos los seres racionales. Epicteto habla de mantenerlos listos como armas pulidas (Discursos 4-5a, 6b). Vea también 1.22 y 1.2.5-7, donde habla sobre cómo trabajar sobre nuestras ideas preconcebidas y el verdadero significado de la educación.

Pronoia (πρόνοια): presciencia, previsión, divina providencia. Epicteto dice que podemos alabar la providencia si tenemos dos cualidades: ver las cosas con claridad y gratitud (1.6.1-2). Marcus habla de confiar el futuro a la providencia en 12.1. La palabra aparece diez veces en Epicteto (ver 3.17.1) y doce veces en Marcus.

Prosochê (προσοχή): atención, diligencia, sobriedad. Ver especialmente los Discursos 4.12.1-21. En el 1.20.8-11, Epicteto dice que es particularmente necesario para las cosas que podrían guiarnos erróneamente. Marcus usa el término una vez en el cuerpo de sus Meditaciones para hablar sobre el poco tiempo que tenemos en la vida para evitar que las cosas indiferentes consuman nuestra atención (11.16; no aquí).

Psychê (ψυχή): estado de ánimo, alma, vida, principio de vida. Aparece cuarenta y tres veces en los Discursos, y el lacónico Marcus lo usa sesenta y nueve veces en sus Meditaciones. Marcus tiene una bella imagen del alma racional como una esfera en 11.12 (no aquí); Epicteto lo ve como un cuenco de agua en 3.3.20-22. El término de Séneca es animus, el alma racional. Los estoicos eran materialistas, por lo que el alma misma tiene sustancia.

Sophos (σοφός): sabio, sabio virtuoso y el ideal ético de un estoico practicante.

Simpatía (συμπάθεια): simpatía, afinidad de partes al todo orgánico, interdependencia mutua.

Synkatathesis (συγκατάθεσις): asentimiento; Aprobación de impresiones, concepciones y juicios, permitiendo que la acción tenga lugar. Vea a Marcus

citando a Epicteto en 11.37 (en forma verbal) y cómo se relaciona con la katalêpsis; Además, en 5.10, Marcus habla de cómo todo consentimiento a las impresiones está sujeto a error. Este es el tercer nivel de auto-coherencia, en relación con la voluntad y el juicio y lo que elegimos rechazar (ver tabla).

Aparece ocho veces en forma de sustantivo y veintiuna en forma de verbo en Epicteto: 3.2.1-3a, 3.8.4 y 4.11.6 -7.

Technê (τέχνη): artesanía, arte en el sentido de profesión o vocación. Marcus dice que nuestra técnica es ser un buen ser humano (11.5). Epicteto usa las analogías de las artesanías y los oficios con bastante frecuencia, particularmente al enfocar el material apropiado de nuestro trabajo como seres humanos.

Telos (τέλος): la meta final u objetivo de la vida.

Theôrêma (θεώρημα): principio general o percepción, una verdad de la ciencia; se usa indistintamente con dogmata al discutir la acumulación de juicios de la mente.

Theos (θεός): dios; El poder divino y creativo que ordena al universo y le da a los seres humanos su razón y libertad de elección. En cuanto a la teología, a pesar de reflejar el politeísmo de su cultura y hacer referencias a los dioses de todas las tendencias, los estoicos tardíos fueron monistas y panteístas: Dios =

naturaleza. Además, eran materialistas, por lo que incluso la chispa divina en nosotros, y el alma, es corpórea. Epicteto era un frigio de nacimiento y tenía

una visión muy vívida y personalista de Dios. Se refirió a Dios como un padre bondadoso (ver particularmente Discursos 1.6, 3.24). AA Long, el principal

erudito de Epicteto, lo expresó de esta manera: "Ya sea que [Epicteto] habla de Zeus o Dios o la Naturaleza o los dioses, está completamente comprometido

con la creencia de que el mundo está organizado providencialmente por un poder divino cuya agencia creativa alcanza su máxima manifestación en los seres humanos "(Epicteto: Una guía estoica y socrática de la vida, pág. 134).

Long cree que Epicteto fue

reviviendo el fuerte sentido religioso de Cleantes (sucesor de Zenón). No hay un dios trascendente para ninguno de los estoicos, una diferencia clave del cristianismo. Epicteto dice que debemos tratar de atar nuestra elección con la voluntad de Dios (Discursos 4.1.89). Marcus tiende a referirse a lo divino de una manera más relajada, a menudo más politeísta (ver 9.1.1), pero comparte

los puntos de vista de Epicteto, especialmente cuando dice: "mantenga sagrada su capacidad de comprensión", un regalo de Dios que requiere obediencia a Dios. (3.9). Séneca también habla a menudo de lo divino en plural, pero los tres están de acuerdo en que debemos aceptar el destino y tratar de corregir nuestras faltas en lugar de culpar a los demás o a los dioses (Moral Letters 107.12).

Tonos (τόνος): tensión, un principio en la física estoica que explica la atracción y la repulsión; Una forma de ver lo que da origen a la virtud y al vicio en el alma.

AUSENCIA A LAS TRADUCCIONES,

REFERENCIAS Y FUENTES

Todas las traducciones en este volumen fueron prestadas con la ayuda de dos primarios e indispensables.

fuentes. El primero es el incomparable tesoro de la Biblioteca Clásica Loeb

(Harvard University Press), que ha sido el recurso estándar para los textos en el idioma original durante generaciones. Hoy en día, además de los atractivos

volúmenes impresos en verde y rojo que aman muchos, los textos completos

en griego y en latín ahora están disponibles a través de suscripción en línea,

con excelentes capacidades de búsqueda en ambos idiomas, así como en

inglés para el lector general, en www.loebclassics.com. He encontrado que

este servicio es una bendición en la organización y gestión de mi trabajo.

Desde un punto de vista léxico, los recursos en www.perseus.tufts.edu han

demostrado ser de un valor incalculable, y ofrecen, además de capacidades de

búsqueda, enlaces al léxico superlativo de Liddell y Scott (griego) y al

diccionario de Lewis y Short (latín).)junto con estadísticas de uso comparativo y ocurrencias entre autores y períodos de tiempo. También utilicé ampliamente

las ediciones impresas de ambas obras (Oxford University Press) para pasajes

particularmente difíciles y para textos fuente que no están disponibles en línea (Musonius Rufus). Por supuesto, las traducciones fueron informadas por el

excelente trabajo de los traductores de Loeb WA Oldfather, CR Haines, Richard

M. Gummere, John W. Basore y otros. En el caso de Epicteto, disfruté

especialmente consultando las obras de Thomas Wentworth Higginson, un

compañero graduado en divinidad de Harvard, y George Long (ambos

disponibles en forma impresa y en www.perseus.tufts.edu). Ha habido

bastantes traducciones más recientes de Marcus Aurelius, y entre ellas Ryan y

yo disfrutamos de la lírica Gregory Hays (Modern Library); Para una

representación moderna más literal, En especial por su precisión con los términos filosóficos, la traducción de Robin Hard (Oxford University Press) es

difícil de superar. Con respecto a las traducciones, el objetivo era hacer que el trabajo de estos pensadores estoicos tardíos fuera lo más accesible, digerible y coherente posible. En los términos principales del pensamiento estoico y su

desarrollo en Epicteto y Marcus, mi esfuerzo se ha centrado en la coherencia y

en evitar el anacronismo, al tiempo que señalo cualquier lugar de diferencia en

el énfasis o el uso según sea necesario. Además de la terminología central, las

traducciones se han hecho con el objetivo de permanecer lo más literal posible,

y solo se toman algunas libertades cuando sea necesario para resaltar un

punto o evitar imágenes o frases repetidas. Un agradecimiento especial a

Amanda C. Gregory por su revisión de mi glosario y mis traducciones. La

traducción de Robin Hard (Oxford University Press) es difícil de superar. Con

respecto a las traducciones, el objetivo era hacer que el trabajo de estos pensadores estoicos tardíos fuera lo más accesible, digerible y coherente posible. En los términos principales del pensamiento estoico y su desarrollo en Epicteto y Marcus, mi esfuerzo se ha centrado en la coherencia y en evitar el anacronismo, al tiempo que señalo cualquier lugar de diferencia en el énfasis o el uso según sea necesario. Además de la terminología central, las traducciones se han hecho con el objetivo de permanecer lo más literal posible, y solo se toman algunas libertades cuando sea necesario para resaltar un punto o evitar imágenes o frases repetidas. Un agradecimiento especial a Amanda C. Gregory por su revisión de mi glosario y mis traducciones. La traducción de Robin Hard (Oxford University Press) es difícil de superar. Con respecto a las traducciones, el objetivo era hacer que el trabajo de estos pensadores estoicos tardíos fuera lo más accesible, digerible y coherente posible. En los términos principales del pensamiento estoico y su desarrollo en Epicteto y Marcus, mi esfuerzo se ha centrado en la coherencia y en evitar el anacronismo, al tiempo que señalo cualquier lugar de diferencia en el énfasis o el uso según sea necesario. Además de la terminología central, las traducciones se han hecho con el objetivo de permanecer lo más literal posible, y solo se toman algunas libertades cuando sea necesario para resaltar un punto o evitar imágenes o frases repetidas. Un agradecimiento especial a Amanda C. Gregory por su revisión de mi glosario y mis traducciones. el objetivo era hacer que el trabajo de estos pensadores estoicos tardíos fuera lo más accesible, digestible y coherente posible. En los términos principales del pensamiento estoico y su desarrollo en Epicteto y Marcus, mi esfuerzo se ha centrado en la coherencia y en evitar el anacronismo, al tiempo que señalo cualquier lugar de diferencia en el énfasis o el uso según sea necesario. Además de la terminología central, las traducciones se han hecho con el objetivo de permanecer lo más literal posible, y solo se toman algunas libertades cuando sea necesario para resaltar un punto o evitar imágenes o frases repetidas. Un agradecimiento especial a Amanda C. Gregory por su revisión de mi glosario y mis traducciones. el objetivo era hacer que el trabajo de estos pensadores estoicos tardíos fuera lo más accesible, digestible y coherente posible. En los términos principales del pensamiento estoico y su desarrollo en Epicteto y Marcus, mi esfuerzo se ha centrado en la coherencia y en evitar el anacronismo, al tiempo que señalo cualquier lugar de diferencia en el énfasis o el uso según sea necesario. Además de la terminología central, las traducciones se han hecho con el objetivo de permanecer lo más literal posible, y solo se toman algunas libertades cuando sea necesario para resaltar un

punto o evitar imágenes o frases repetidas. Un agradecimiento especial a Amanda C. Gregory por su revisión de mi glosario y mis traducciones. mi esfuerzo se ha centrado en la coherencia y en evitar el anacronismo al tiempo que señalo cualquier lugar de diferencia en el énfasis o el uso según sea necesario. Además de la terminología central, las traducciones se han hecho con el objetivo de permanecer lo más literal posible, y solo se toman algunas libertades cuando sea necesario para resaltar un punto o evitar imágenes o frases repetidas. Un agradecimiento especial a Amanda C. Gregory por su revisión de mi glosario y mis traducciones. mi esfuerzo se ha centrado en la coherencia y en evitar el anacronismo al tiempo que señalo cualquier lugar de diferencia en el énfasis o el uso según sea necesario. Además de la terminología central, las traducciones se han hecho con el objetivo de permanecer lo más literal posible, y solo se toman algunas libertades cuando sea necesario para resaltar un punto o evitar imágenes o frases repetidas. Un agradecimiento especial a Amanda C. Gregory por su revisión de mi glosario y mis traducciones.

Todas las referencias de fuente y línea dadas, a menos que se indique lo contrario, corresponden a los textos originales que se encuentran en www.perseus.tufts.edu, y la mayoría de los restantes son a los textos de Loeb (versión en línea, que en ocasiones difiere de las ediciones impresas en numeración de líneas). Las piezas de Musonius Rufus provienen de una edición del texto griego del trabajo de Cora Lutz en 1947, *Musonius Rufus, Lectures and Fragments* (Yale), que obtuve de una reimpresión en India (pero solo contiene las Lectures y falta su introducción). Los Fragmentos, y gran parte de las notas textuales). He hablado con el director de Yale University Press sobre la posibilidad de volver a imprimir ese trabajo, y está bajo revisión.

SUGERENCIAS PARA MAYOR LECTURA

Además de los Loeb Classics y los recursos en línea en www.perseus.tufts.edu y los otros impresos

las traducciones mencionadas anteriormente, hay un puñado de trabajos recientes excepcionales de académicos accesibles que debe leer:

Hadot, Pierre. *La Ciudadela Interior: Las Meditaciones de Marco Aurelio*, traducido por Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001).
———. *¿Qué es la filosofía antigua?* Traducido por Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, nueva edición, 2004).

Long, AA *Epictetus: Una guía estoica y socrática de la vida* (Nueva York: Oxford University Press, 2004).

———. Modelos griegos de la mente y el yo (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015). Nussbaum, Martha. La terapia del deseo: teoría y práctica en la ética helenística (Princeton, NJ: Princeton University Press, reeditada en 2009). Robertson, Donald. La filosofía de la terapia conductual cognitiva (Londres: Karnac Books, 2010).