

DIEZ REGLAS DE ORO

LA SABIDURÍA DE LOS FILÓSOFOS GRIEGOS

M.A.SOUPIS

P. MOURDOUKUTAS

**DEDICADO A LOS ANTIGUOS GRIEGOS,
LOS GIGANTES DE LA FILOSOFÍA**

ÍNDICE

PRÓLOGO 4

INTRODUCCIÓN La fe y la razón 6

REGLA No. 1 Examina tu vida 8

REGLA No. 2 Preocúpate sólo por aquello que puedes controlar 13

REGLA No. 3 Atesora la amistad 19

REGLA No. 4 Experimenta el auténtico placer 23

REGLA No. 5 Domínate a ti mismo 27

REGLA No. 6 Evita los excesos 31

REGLA No. 7 Sé responsable 35

REGLA No. 8 No seas un necio próspero 39

REGLA No. 9 No hagas daño a los demás 44

REGLA No. 10 La bondad hacia los demás tiende a ser recompensada 48

EPÍLOGO 52

PRÓLOGO

En nuestra cultura, la búsqueda de la buena vida, es decir, una vida rica en oportunidades para el desarrollo humano, se ha convertido en un ideal casi universal, pero su origen no es precisamente reciente. Durante casi toda la historia, las aspiraciones humanas no han ido más allá de la necesidad de conseguir alimentos, ropa y un techo, una situación en la que el concepto de “necesidad más elevada” era sencillamente inconcebible. Hoy, gracias a las ventajas ofrecidas por la ciencia, la industria y la tecnología, los obstáculos materiales que antaño impedían la realización humana han sido superados y un número importante de personas empieza a tomar consciencia de una paradoja, una correlación inversa entre la prosperidad material y la satisfacción espiritual: el bienestar económico en sí mismo no supone una garantía de la satisfacción más plena buscada instintivamente. Puede que a corto plazo, una vida repleta de restaurantes de moda y ropa de diseño divierta y estimule, pero al final provoca una insatisfacción profunda y el ansia de algo más espiritual. La modernidad se enfrenta a un desafío sobrecogedor y sin precedentes, que de algún modo consiste en seguir siendo una cultura de la abundancia y al mismo tiempo ocuparse de las necesidades de la vida interior. Sólo será posible alcanzar una vida que merezca ser vivida enfrentándose a este desafío incongruente de un modo exitoso.

A lo largo de los siglos, la mayoría de las discusiones sobre la cultura occidental se han centrado en los preceptos y las prácticas de la tradición judeocristiana. Durante más de dos mil años, cualquier consideración acerca de la vida espiritual caía dentro de la esfera privilegiada de la religión organizada. Pero el desarrollo del laicismo moderno en los siglos XVIII Y XIX supuso comprometer la credibilidad del sendero religioso y causó un grave dilema para el mundo occidental moderno: Los imperativos espirituales de la vida siguen exigiendo nuestra atención en una época en la cual los mecanismos tradicionales para enfrentarse a dichas necesidades se han vuelto cada vez más disfuncionales e ineficaces.

Un posible remedio para resolver esta situación reside en recurrir a una tradición sumamente distinta, una que no dependa de la fe sino que intente alcanzar una comprensión espiritual recorriendo otra ruta, la de la investigación racional. Dicho enfoque constituye el núcleo del legado del antiguo helenismo, el don que hombres como Sócrates, Platón, Aristóteles, Epícteto, Epicuro y otros otorgaron a la civilización occidental. A diferencia de la perspectiva centrada en el Dios de los hebreos, los antiguos griegos

convirtieron a la humanidad en el centro de su iniciativa cultural. En Antígona, Sófocles tipificó las actitudes griegas en ese sentido, al describir al hombre como las más “maravillosa” de las criaturas. Más que ninguna otra, la característica que distingue a la humanidad, la esencia que otorgó a nuestra especie su potencial único, era la razón, la capacidad racional del hombre que permitió que la humanidad viviera en armonía con el hecho de su existencia y que aseguró nuestra capacidad de alcanzar un código vital independiente del mandato divino. La razón puede proporcionar sus propios criterios espirituales que son únicos, incluso en ausencia de la mitra y el cáliz.

Las diez reglas siguientes representan aspectos duraderos de la sabiduría griega. En un sentido muy real, desafían el tiempo y el espacio y representan conceptos que siguen siendo profundamente pertinentes para la cultura contemporánea. Pueden funcionar como antídotos para una época en la que mucho de lo que es auténtico y valioso ha sido oscurecido por la falsedad y el error. En consecuencia, ofrecemos estos antiguos aforismos a todos aquellos interesados en quitarse el polvo de los ojos.

INTRODUCCIÓN

LA FE Y LA RAZÓN

Durante siglos, y bajo sus numerosas variedades y aspectos, la vida espiritual ha sido el campo especial de la fe en oposición a la razón. Predicadores religiosos de todo tipo y especie establecen sus propias reglas y procedimientos para alcanzar la paz espiritual y la salvación. No cabe duda de que las instituciones religiosas han jugado un papel importante en ampliar el horizonte espiritual de la humanidad. Sin embargo, al mismo tiempo las diversas recetas religiosas han dado lugar a facciones violentamente opuestas. Más que funcionar como una fuente de comprensión espiritual común, con demasiada frecuencia las diferentes teologías han provocado baños de sangre y confusión. La fe religiosa que no tiene en cuenta las posibilidades racionales a menudo ha supuesto un obstáculo para el avance científico y económico y, finalmente, para el estado espiritual de la humanidad.

En este libro argumentamos que los dones de una existencia espiritual pueden ser alcanzados de otra manera, de un modo más universal que mediante las particularidades culturalmente determinadas por la creencia religiosa, a saber, a través de la razón. A pesar de lo accidental o casual que supone el pertenecer a una raza, una etnia, un entorno cultural, etcétera, en última instancia todos los hombres y todas las mujeres comparten un núcleo común unificador bajo la forma de su capacidad de raciocinio. Es este legado el que sobre todo constituye nuestra esencia universal como seres humanos y es dicho legado el que ofrece la oportunidad de alcanzar una comprensión espiritual. En gran medida, éstas son las premisas atribuidas a los grandes pensadores y filósofos de la antigua Grecia. Intelectuales como Platón, Aristóteles, Epicuro y Epícteto proporcionaron su propio tipo de comprensión espiritual sin la agitación ni la inestabilidad que supone la devoción religiosa. Platón, por ejemplo, argumenta que la realización humana requiere una vida sometida a examen y que en cierto sentido, la virtud siempre resulta recompensada. Epícteto y los estoicos hablaban de la *apatheia* (apatía) y de la *adiaphora* (indiferencia), los estados de ánimo ideales de las personas verdaderamente sabias, individuos que sistemáticamente dan por sentados los numerosos problemas que la vida les endilga. Sólo las experiencias positivas pueden acceder a esta ciudadela. A las demás, la razón, el más poderoso de los guardianes, les niega el derecho de admisión. Aristóteles nos dice que hemos de forjar

auténticas amistades alimentadas y atesoradas en relaciones imbuidas de confianza y confraternidad. Epicuro nos indica que debemos evitar los placeres superficiales y pasajeros. Que tu vida sea sencilla, que busques alegrías tranquilizadoras que te proporcionen paz. El verdadero placer es disciplinado y moderado. Pitágoras formula que hemos de ser humanos responsables, que debemos reprocharnos con sinceridad y seriedad por nuestras fechorías; que hemos de asumir la responsabilidad por errores cometidos y estar dispuestos a aceptar las consecuencias. Esquilo nos aconseja que no seamos necios prósperos. Hesíodo nos recomienda que no causemos daño a los demás porque acabaremos por causarnos daño a nosotros mismos, mientras que Esopo nos habla de las recompensas de la bondad humana.

REGLA No. 1
EXAMINA TU VIDA

QUIEN NO EXAMINA SU VIDA
NO MERECE VIVIRLA.

PLATÓN

Cuando a un hombre de ciento tres años de edad que vivía en las montañas de Messinia, en el extremo de la Grecia continental, le preguntaron cuál era su secreto, su respuesta fue bastante sencilla. “Siempre me he mantenido ocupado. He vivido mi vida. Mi cabello se ha vuelto blanco, mis manos y mis pies ya no son tan fuertes como antaño, pero sigo siendo capaz de razonar. Y mientras siga razonando, mientras mantenga la mente ocupada, mi espíritu y mi alma estarán en paz. Aún puedo examinar y experimentar el mundo que me rodea y participar en él, eso es lo que me proporciona felicidad. Sentado bajo el pino, puedo reflexionar acerca de cómo hacer mejores cestas. Ahora me lleva más tiempo, mucho más del que me llevaba hacer cada cesta, pero no importa. Ya no las hago para ganarme la vida, sino por un placer estético, por la placentera idea de ver a los jóvenes que cargan con las uvas en los viñeros. Todavía puedo examinar la vida en la taberna de la aldea, donde debato sobre temas locales, nacionales e internaciones con los aldeanos y conozco a personas nuevas que visitan la zona. Examino la vida en el templo de la aldea, donde vuelvo a plantear la cuestión de nuestra existencia. Examino la vida en la granja, donde sigo plantando y cultivando olivos, soñando con los días en los que la nueva generación cosechará las olivas y cortará ramas para coronar a los que salen victoriosos en los Juegos Olímpicos. Examino la vida junto al fuego del hogar...”, prosiguió el anciano “El día que deje de examinar la vida estaré muerto.” Su muerte aconteció dos años después, justo tres meses antes de cumplir los ciento cinco años.

El mensaje de este anciano acerca de la vida manifiesta en voz alta y con toda claridad la primera regla de llevar una vida espiritual centrada en la razón:

**EXAMINA TU VIDA,
DEDÍCATE A VIVIR
INTENSAMENTE; BUSCA SIEMPRE
NUEVOS PLACERES Y NUEVOS
DESTINOS A ALCANZAR
CON TU MENTE.**

Esta regla no es nueva. Se hace eco de las ideas de los antiguos filósofos griegos y, sobre todo, de las de Platón a través de la voz de Sócrates, su héroe. Vivir la vida supone examinarla mediante la razón, el mayor don que la naturaleza ha otorgado a la humanidad. La importancia de la razón en cuanto a percibir y examinar la vida es evidente en todas las fases de ésta, desde el niño pequeño que se esfuerza por explorar su nuevo entorno hasta el abuelo que lee y evalúa los titulares del periódico. La razón permite que los seres humanos participen de la vida. Ser humano significa pensar, evaluar y explorar el mundo, y descubrir nuevas fuentes de placer material y espiritual.

Algunas personas comprenden a fondo el papel importante que desempeña la razón en el examen y la participación en la vida. Abrazan nuevas ideas, ansían cosas nuevas y nuevas relaciones; no dejan de descubrir nuevos intereses y huyen de lo rutinario y aburrido. Se dedican a vivir con entusiasmo, se aferran a la vida con firmeza y procuran expresar hasta la última gota de excitación, satisfacción y alegría. Algunos descubren nuevos retos profesionales, construyen puentes o rascacielos, desarrollan nuevas medicinas o nuevos sistemas informáticos. Otros descubren nuevas aficiones, escalan cimas de montañas o exploran el fondo del mar o lo más profundo de la jungla. Un tercer grupo se ocupa de las dolencias humanas, de los enfermos, los pobres y los desfavorecidos y reúne fondos, alimentos y medicinas para consolarlos y curarlos.

Una vida correctamente examinada protege a las personas del peligro de vivir la vida como espectadores. Proporciona las oportunidades que acompañan cada amanecer y lo hace incluso para aquellos que ya no son jóvenes. Quienes siguen explorando la vida a fondo, aunque ya sean ancianos, aún pueden descubrir que todos los días algo nuevo les espera, tengan la edad que tengan: un lugar nuevo al cual viajar, un libro nuevo que leer, gente nueva a la que conocer. La clave que desencadena el potencial de la razón es la actitud. La persona que se enfrenta a la vida con la mirada maravillada de un niño es la que está mejor preparada para desafiar los límites del tiempo, está más “viva” y participa de la vida en mayor grado a los sesenta o los setenta que el adolescente promedio.

Ése es el caso de John, quien, tras jubilarse a los sesenta años de un empleo como vendedor, obtuvo un empleo en la universidad aconsejando a los estudiantes acerca de sus carreras. De repente, su vida adquirió nuevas metas y un nuevo sentido. Siempre tenía muchas ganas de llegar a su despacho y ayudar a los jóvenes con sus carreras, olvidándose por completo de envejecer o de ganar más dinero. La historia de Nick es más curiosa. Tras retirarse poco después de cumplir sesenta años de su empleo como asesor financiero, puso

una tetería en un centro de jubilados. Su vida también adquirió una nueva meta y un nuevo sentido. Siempre tenía muchas ganas de encontrarse con sus clientes, de compartir una taza de té con ellos, escuchar las historias de su vida, consolarlos y ser consolado. “Retirarse no supone quedarse tirado en el sofá o en la cama. Supone hacer las cosas que quieres hacer. Supone trabajar, pero no por dinero sino por el placer que proporciona lo que logras.” James siguió un camino distinto. Después de jubilarse a los cincuenta y tantos de su empleo en un banco, se trasladó al sur de California donde convirtió su hobby de jugar en bolsa y sus conocimientos del mercado financiero en una nueva carrera. Se convirtió en un asesor financiero y desarrolló una amplia clientela que recurría a sus conocimientos y su experiencia para administrar su economía. A veces James asesoraba a sus clientes de manera gratuita, otras les cobraba una pequeña tarifa. Sin embargo, esta nueva vocación era muy diferente de su antigua profesión: recibía a los clientes en su hogar, sin su jefe que controlara su desempeño.

Por desgracia, no todos comprenden la importancia y el potencial de la razón en toda su amplitud. Algunos no la cultivan ni la utilizan a fondo y por ello su participación en la existencia humana es incompleta.

La vida ofrece muchas posibilidades, pero demasiado a menudo las personas se conforman con una serie de rutinas trasnochadas, con las actividades aburridas y corrientes que han orientado su vida durante años. Abandonan la sensación de aventura que antaño daba color a su vida y en cambio aceptan un compromiso tras otro, permanecen al margen y se aíslan y alejan de sus amigos y familiares. Ése es el caso de Ted, quien, tras aprovechar un acuerdo de jubilación anticipada, puso fin a una carrera de treinta años como informático, vendió su casa de Nueva York y se mudó a un hogar para jubilados. Allí se dedicó a realizar actividades rutinarias como jugar al golf con la misma gente en el mismo lugar, cenar en los mismos restaurantes y ver los mismos programas de televisión. Poco a poco fue perdiendo interés por todo aquello que lo había apartado de sus rutinas, por ejemplo una aventura como emprender un viaje, o la política.

A menudo el origen de estas pautas grises son las ideas convencionales impuestas por la sociedad en la que vivimos. La cultura tiene una gran capacidad para conformar nuestros valores, creencias y puntos de vista, y con frecuencia refleja una tendencia a favor del statu quo; no fomenta el cambio o la innovación, sino más bien la obediencia a las pautas tradicionales.

En otras palabras, el entorno social en el que vivimos nos aconseja que aceptemos las opiniones generales, lo habitual y lo consagrado por la tradición. El precio a pagar por una actitud inconformista con respecto a dichos asuntos suele ser muy elevado. Puede que los que tienen el valor de desafiar a las convenciones se sientan desleales y culpables, y en particular que experimenten una profunda sensación de aislamiento.

En última instancia, el examen crítico de la vida de que habla Sócrates debe considerarse una actitud valiente. Representa el sendero menos recorrido y por ello repleto de incertidumbres y riesgos. No obstante, al mismo tiempo las recompensas que aguardan a quienes poseen el valor de examinar la vida a fondo son muy grandes, porque para dichos individuos cada día supone un nuevo comienzo lleno de perspectivas y posibilidades. Sobre todo, lo que tales individuos llegan a comprender es que las convicciones pueden convertirse en prisiones. Limitan el espíritu humano y delimitan nuestro potencial de vida. La perspectiva vital más rica y más amplia que todos procuramos encontrar está reservada a aquellos que se atienen a lo dicho por Sócrates: quien no examina su vida no merece vivirla.

REGLA No. 2

PREOCÚPATE SÓLO POR LAS COSAS QUE PUEDES CONTROLAR

Libérate por completo del deseo, porque si deseas algunas de las cosas que no controlas, seguro que serás desgraciado... Por lo tanto, quienes quieren ser libres no han de desear nada ni evitar nada que esté bajo el control de los demás, de lo contrario serán unos esclavos... Nunca digas "lo he perdido" acerca de nada, sino "lo he devuelto"... No son las cosas en sí mismas las que perturban a las personas sino su juicio sobre éstas.

EPÍCTETO

Pamela nunca se preocupó por las cosas que controlaba, las cosas a las que podía dedicarse, o no; abandonó la universidad, se casó con alguien a quien había conocido unas semanas antes en un bar y cambió de empleo cada mes. Siempre se preocupó por aquello que no controlaba: cosas ocurridas en el pasado, la conducta de sus padres, su marido, sus hijos y su jefe. Los señalaba con el dedo por todo lo que no funcionaba y malgastaba su energía tratando de cambiarlos, ahora, con casi setenta años y después de tres divorcios, Pamela vive sola y corre de un terapeuta a otro procurando recuperar la cordura y la paz espiritual. En cambio, Tiffany siempre se ha centrado en las cosas que puede controlar: Planificó su educación con mucho esmero y eligió a su marido, se preocupó por lo ocurrido en el pasado, jamás señaló a los otros con el dedo por lo que funcionaba mal en su vida y nunca malgastó su energía tratando de cambiarlos. Ahora, a los sesenta y tantos años, Tiffany vive con su marido, tiene dos hijos adultos que la quieren y jamás han tenido que recurrir a ningún terapeuta para resolver sus problemas.

Las historias de Pamela y Tiffany ilustran la segunda regla de vivir una vida espiritual centrada en la razón:

**SÓLO HAS DE PREOCUPARTE
POR LAS COSAS QUE CONTROLAS,
AQUELLAS QUE PUEDES
MODIFICAR A TRAVÉS DE TUS
ACTOS, NO POR LAS QUE
NO PUEDES
DIRIGIR NI CAMBIAR.**

Esta regla resume diversos aspectos importantes del antiguo pensamiento estoico, aspectos que en la actualidad mantienen una gran vigencia. El más notable es la creencia

de que, a la larga, en el universo opera un orden racional que refleja una providencia benigna que asegura que el resultado de las cosas sea el correcto. Los pensadores como Epícteto no se limitaba a recetar la “fe” como un principio filosófico abstracto; ofrecían estrategias concretas basadas en la disciplina intelectual y espiritual. La clave para enfrentarse a las dificultades y la discordia que importunan la vida de todo el mundo consiste en cultivar cierta actitud frente a las adversidades, basada en la distinción crítica entre las cosas que podemos controlar y las que están más allá de nuestra capacidad de control. Quizá los inversores que se han equivocado al colocar su dinero no logren recuperar el capital, pero pueden resistirse a la tentación de atormentarse por ello. Las víctimas de un desastre natural, una enfermedad grave o un accidente tal vez no logren recuperarse y seguir viviendo como antes, pero ellos también pueden evitar atormentarse. En otras palabras, aunque no podamos controlar todos los resultados que pretendemos obtener en la vida, sí podemos controlar nuestra reacción frente a dichos resultados. En ello reside nuestro potencial para vivir una vida tan feliz como satisfactoria.

Por desgracia, nadie dispone de una energía ilimitada. Preocuparse por las cosas que no están bajo nuestro control supone una pérdida de tiempo y es destructivo. Consume nuestra energía y tiende a prolongar y exacerbar nuestro infortunio. Comprender esta sencilla premisa y poseer la sabiduría, la voluntad y la disciplina necesarias para centrarnos en aquello que podemos controlar, y evitar lo que está más allá de nuestro control, es la base para encauzar nuestras energías de manera eficaz y efectiva, y para vivir en armonía y paz con nosotros mismos y nuestro entorno.

En una sociedad libre, una de las cosas que podemos controlar es el rumbo de nuestra vida social, la opción entre aquello a lo cual nos dedicaremos y las cosas que descartaremos: una carrera, una empresa, una formación o una familia: Otro de los factores bajo nuestro control son las personas con las que elegimos relacionarnos: nuestras parejas, amigos, socios, etc., como también los lugares donde queremos vivir y trabajar, nuestras diversiones, la ropa que vestimos, el deseo de lo que nos gustaría poseer.

Una de las cosas que no controlamos porque está bajo el control de la naturaleza es el envejecimiento, el pasar a través de las diferentes etapas de la vida, el cambio en nuestro aspecto físico y en nuestra actitud mental. Algunos envejecen más rápidamente y otros con mayor lentitud, pero todos envejecemos a medida que transcurren los años. ¡No existen excepciones a esta regla! Otra cosa que no controlamos es la muerte, el acto final de nuestra existencia. Algunos morirán a una edad más temprana debido a accidentes o

enfermedades, mientras que otros morirán a una edad avanzada por causas naturales, pero todos moriremos algún día. ¡Tampoco hay excepciones a esta regla! Al final, la naturaleza recupera lo que nos ha dado. Eso significa que en realidad no perdemos la vida sino que le devolvemos a la naturaleza lo que nos ha dado. Una tercera cosa que tampoco controlamos es la conducta de quienes nos rodean, la de nuestra pareja, nuestros hijos, amigos, socios, compañeros de trabajo y supervisores. Una cuarta cosa que no controlamos es el pasado, aquello que ya ha ocurrido, tanto lo agradable como lo desagradable, porque es irrecuperable e inalterable.

Comprender aquello que afecta nuestra vida, separar lo que está bajo nuestro control de lo que no está, centrarnos únicamente en los problemas que podemos resolver, no resulta fácil. Requiere sabiduría, voluntad, determinación y disciplina. Requiere sabiduría comprender los límites que nos impone la naturaleza, las diversas etapas que nos presenta y también comprender que no podemos cambiar a las personas y las instituciones que no están bajo nuestro control. Requiere voluntad y determinación aceptar las consecuencias negativas de aquello que no controlamos, las consecuencias agradables y desagradables de envejecer, las ideas desagradables relacionadas con nuestra muerte o la de nuestros seres queridos, los efectos adversos de la conducta de los demás y la adversidad de las cosas ocurridas en el pasado. Requiere disciplina aprender a desplazar nuestra energía de aquello que no controlamos y dedicarla a lo que podemos controlar. Requiere disciplina no dejarse arrastrar por las consecuencias desagradables originadas por dedicarnos a aquello que no podemos controlar.

En algunos casos, las personas son lo bastante afortunadas para ser capaces de diferenciar entre lo que pueden controlar y lo que no, y gracias a ello pueden separar un grupo del otro y centrarse exclusivamente en las cosas que pueden controlar. Se levantan por la mañana y se plantean una sencilla pregunta frente a todos los problemas a los cuales se enfrentan: ¿Soy capaz de resolver este problema? De lo contrario, reflexionaré sobre el siguiente, y el que le sigue a éste hasta que logre aislar los problemas que puedo resolver.

Por ejemplo: podemos contemplarnos en el espejo y comprobar que nos estamos quedando calvos o que nuestro cabello se está volviendo blanco y plantearnos la siguiente pregunta: ¿ Puedo hacer algo al respecto? Quizá un trasplante o un tinte sean una solución temporal al problema, pero en absoluto permanente. En ambos casos, el hecho de que el pelo se vuelva más ralo o cano forma parte del proceso de envejecimiento, y quien lo

controla es la naturaleza, no nosotros, y por tanto no hemos de preocuparnos. Ahora pasemos al problema siguiente.

Estoy disconforme con mi empleo. ¿Puedo cambiarlo? ¿Está bajo mi control el hacerlo? En caso de que sea así, esbozaré los pasos que he de dar para conseguir otro. Si no fuera así, mi situación actual me impide cambiar de empleo así que preocuparme no resulta útil. Ahora pasemos a la siguiente cuestión.

En algunos casos, las personas son menos afortunadas. Creemos –o queremos creer– que podemos controlar todo y que podemos cambiar las cosas en el sentido deseado. Algunos de nosotros creemos ----o queremos creer – que la vida es eterna. Nos dedicamos a acumular bienes, inmuebles, dinero, pinturas, cosas cuyo valor aumentará con el paso del tiempo y que nos proporcionarán una vida mejor en el futuro. Otros creen que la vejez y la muerte sólo son el primer acto de nuestra existencia, al que le seguirá una vida diferente descrita en algunos textos religiosos. El resultado es que renuncian a consumir aquello que les da placer en el presente, a cambio de aquello que quizá le proporcione placer en el futuro.

A lo mejor creemos que podemos modificar la conducta de nuestra pareja o nuestros hijos. Esperamos de ellos cosas que no pueden proporcionarnos, y entonces los señalamos con el dedo y les echamos la culpa por las cosas que nos han salido mal, nos peleamos con ellos y malgastamos nuestra energía en tratar de controlar aquello que no está bajo nuestro control.

Otras personas centran su energía mental en el pasado, en aquello que ya ha ocurrido y en las condiciones agradables o adversas que ha provocado. Intentan regresar al pasado y borrar las experiencias negativas o revivir aquellas que tuvieron un efecto positivo en ellas. Y así se ven esclavizadas por las cosas que no controlan y hacen caso omiso de las que sí. Al vivir en el pasado, dejan de vivir en el presente porque disponen de escasa o ninguna energía para dedicarla a aquello que está disponible y que podría mejorar su vida.

En resumen, nadie puede proporcionar panaceas para las tensiones emocionales y los traumas que la vida nos inflige de un modo inevitable. Sin embargo, los antiguos estoicos proporcionaron un enfoque racional para enfrentarse a dichas adversidades. Demostraron con éxito que, en gran medida, somos los autores de nuestras propias desgracias.

Al detenernos en lo irrecuperable, no sólo nos aseguramos muchas noches de insomnio, sino que también derrochamos una gran energía preciosa que podríamos aprovechar para resolver lo que sí tiene remedio. Y tal vez lo más importante sea que nos negamos a nosotros mismos esa sensación de paz espiritual y bienestar que constituye una de las mayores bendiciones de esta vida. Los que lloran por la leche derramada están condenados a pasar la vida limpiando.

La opción racional supone desprendernos de aquello sobre lo que no podemos influir y tomar las medidas que nos permiten vivir una vida fructífera. Preocuparnos por las cosas que están bajo nuestro control requiere sabiduría, la capacidad de diferenciar entre lo que controlamos y lo que no, y disciplina para aprender a dejar de centrarnos en lo que no controlamos y centrarnos en lo que sí controlamos.

REGLA No. 3

ATESORA LA AMISTAD

**LA AMISTAD ES UNA RELACIÓN EN LA QUE DOS
PERSONAS LLEGAN A COMPARTIR LA MISMA ALMA,**

ARISTÓTELES

Gloria es propietaria de una empresa de éxito. Vive en una casa espaciosa elegantemente amueblada, conduce un coche nuevo y compra en las mejores tiendas de la ciudad. Pero no está satisfecha. Aunque conoce a muchas personas a quienes en algún momento consideró sus amigos, aún no conoce la auténtica amistad recíproca. A menudo se siente sola y deprimida. El problema de Gloria se ha convertido en un hecho muy común de la sociedad actual. Nunca ha llegado a comprender que la amistad es una relación basada en la confianza, en la calidad, no en la cantidad, y siempre la ha confundido con las simples relaciones amistosas y las “utilitarias”, y ha contado a sus “amigos” por docenas.

Helen trabaja como secretaria en una pequeña empresa, vive en un apartamento modesto sencillamente amueblado, conduce un coche viejo y compra en las tiendas de rebajas. Pero está conforme con su vida, rara vez se siente sola y deprimida y nunca ha visitado a un terapeuta. Su secreto consiste en que tiene dos buenos amigos con quienes comparte sus alegrías y sus penas. Sabe que la amistad se basa en la calidad, no en la cantidad, y nunca ha confundido las “amistades utilitarias” y las relaciones amistosas con la auténtica amistad. Ha invertido tiempo y energía en cultivar relaciones genuinas.

Las historias de Gloria y de Helen ilustran la tercera regla para vivir una vida espiritual centrada en la razón:

**LA AMISTAD ES UNA RELACIÓN
RECÍPROCA QUE SATISFACE LA
NECESIDAD DE UNIÓN.
LA AMISTAD NO PUEDE
COMPRARSE, SINO QUE HA
DE CULTIVARSE Y ATESORARSE
EN UNAS RELACIONES BASADAS
EN LA CONFIANZA Y LA CONCORDIA**

Según la filosofía griega, una de las características que distinguen a la humanidad y la diferencian de otras formas de vida es un instinto social profundamente arraigado: la vida es un instinto social profundamente arraigado: la necesidad de asociarse y afiliarse con otros, la necesidad de tener amigos. Tanto Sócrates como Platón y Aristóteles consideraban que, más que un sencillo contrato entre individuos no relacionados entre sí, la formación de una sociedad era un reflejo de la profunda necesidad de filiación. Los dioses y los animales no experimentan dicha necesidad, pero para los humanos supone un aspecto indispensable de una vida que merece ser vivida, porque es imposible hablar de una identidad humana completa ni de la verdadera felicidad sin ese vínculo asociativo llamado “amistad”. Ni la riqueza, ni el poder o el estatus social compensan una vida carente de auténticos amigos.

La “auténtica” amistad está determinada por una lógica estrictamente cualitativa, es decir, que la amistad es una intimidad espiritual poco común que sólo puede ser compartida por un puñado de personas. El resultado es que alguien puede vivir una vida entera y sólo tener tres o cuatro amigos “de verdad”. Hay demasiados que se consideran afortunados porque son capaces de nombrar cincuenta o sesenta individuos a quienes llaman amigos, pero en realidad tales cifras no indican que sean afortunados ni que gocen de una extraordinaria popularidad, sino una falta de comprensión total acerca del significado de la auténtica amistad. Quienes cuentan a sus amigos por docenas han confundido las relaciones amistosas con las verdaderas amistades. Un individuo es incapaz de hacerse amigo de una multitud, puesto que la amistad exige que uno esté dispuesto a sacrificar su propio bienestar en bien del otro. Semejante devoción íntima sólo puede abarcar unos límites muy reducidos. Por consiguiente, la verdadera amistad no es cuantitativa: debido a su naturaleza, la amistad supone un número reducido de relaciones altamente calificadas.

¿Qué tipo de persona es capaz de establecer una auténtica amistad? Pese a nuestro fuerte instinto social, algunos jamás serán capaces de establecer; y mucho menos de conservar, algo que se parezca al vínculo amistoso, porque la amistad requiere que ambas partes posean cierta talla de moral. La amistad consiste sobre todo en una relación de confianza. Para los individuos moralmente incapaces de respetar y conservar la confianza depositada en ellos por otros, la clase de amistad que consideramos aquí resulta imposible. Ello explica por qué los delincuentes de todo tipo y especie son incapaces de mantener amistades. Sus relaciones siempre son básicamente depredadoras y por lo tanto no conciliables con los vínculos recíprocos establecidos entre los verdaderos amigos. Como

mucho, las relaciones establecidas por quienes son proclives al delito son pasajeras, impulsadas por motivos impuros que en última instancia convierten la amistad en algo imposible.

La amistad no ha de confundirse con la pseudoamistad o las “relaciones utilitarias” que hoy en día se han vuelto tan comunes. Muchos creen erróneamente que las relaciones utilitarias suponen ejemplos aceptables de la amistad, pero no lo son. Las relaciones utilitarias pueden ser contractuales, pueden ser una alianza económica o pueden suponer alguna clase de vínculo político, pero ninguna de éstas debe ser confundida con la amistad porque el vínculo siempre está impulsado por una segunda intención. Ése es el caso de las amistades de George. Como presidente de una gran empresa, se jactaba de los muchos amigos que tenía. Un día sí y el otro también, alguien lo invitaba, a él y a su familia, a cenar. La lista de invitados a su fiesta de Navidad incluía docenas de personas que jamás rechazaban la invitación. Sin embargo, en su mayoría se trataba de “amistades utilitarias”, alianzas económicas que acabaron en cuanto abandonó su puesto.

Los asuntos económicos, los políticos y la posibilidad de establecer contactos fructíferos no son la base idónea para establecer auténticas amistades. Más bien suponen una explotación tácita en la que, en cierto sentido, unas personas son “utilizadas” en beneficio de otras. Pese a las cortesías superficiales que suelen acompañarlas, de lo que dichas relaciones pueden carecer es de una preocupación significativa por el otro como persona, uno de los aspectos fundamentales de una verdadera amistad.

Resumiendo, una amistad es un vínculo casi sagrado entre dos individuos, un sentimiento de nobleza mutuo que requiere deberes, obligaciones, compromisos y sacrificios, un estándar difícil de alcanzar y que supone un reto, rara vez encontrado en la mayoría de las relaciones que experimentamos. No obstante, cuando en raras ocasiones somos lo bastante afortunados para forjar semejante relación, nuestra vida cambia por completo. Todo lo que experimentamos adquiere un nuevo sentido cuando podemos compartir con alguien que se ha convertido en “otro yo”. El poder, el dinero y el estatus demasiado a menudo sustituyen la preciosa dicha que supone tener un verdadero amigo. Como dijo Aristóteles, la amistad es una relación en la que dos personas llegan a compartir la misma alma. En ausencia de dicho compañero del alma, la vida carece de energía y significado.

REGLA NO. 4

**EXPERIMENTA EL AUTÉNTICO
PLACER**

**AL DECIR PLACER, NOS REFERIMOS A LA AUSENCIA
DE DOLOR CORPORAL Y DE CONFUSIÓN
Y AGITACIÓN MENTAL.**

EPÍCURO

María nunca ha visto cumplido sus deseos y necesidades. Siempre se ha dedicado a los placeres pasajeros y superficiales, y se ha complicado la vida con excesivas diversiones y una sobrecarga de trabajo. Los fines de semana sale a cenar en los mejores restaurantes de la ciudad y corre de un club nocturno al siguiente en busca de cualquier hombre que demuestre un poco de interés por ella. Durante la semana en dos empleos, ninguno de los cuales le gusta pero que resultan necesarios para financiar su lujoso tren de vida.

Últimamente su descanso se ha visto afectado por diversas ideas angustiosas acerca de su existencia insensata y desordenada. Parece incapaz de desprenderse de las trivialidades que abarrotan su vida.

Pamela irradia la sensación de tener un propósito y unas prioridades. Nunca se ha dedicado a seguir las modas y las tendencias que dominan la vida de los demás. La sencillez y el equilibrio son los principios que gobiernan sus asuntos. En vez de gastar dinero cenando en restaurantes de lujo, prefiere dedicarse a su familia y sus escasos amigos íntimos. Hace tres años que mantiene una sólida relación con un hombre. Comparten diversos intereses, que incluyen la poesía y el teatro. Pamela es maestra de primaria y obtiene una gran satisfacción ayudando a los niños a desarrollar su potencial. A diferencia de muchas mujeres de su edad, ha llegado a apreciar la virtud y la necesidad de dedicar cierto tiempo a evaluar las diversas facetas de su vida.

Las historias de María y Pamela ilustran la cuarta regla para vivir una vida espiritual centrada en la razón:

EVITA LOS PLACERES

SUPERFICIALES Y PASAJEROS.

TU VIDA DEBE SER SENCILLA.

BUSCA PLACERES TRANQUILOS

QUE TE APORTEN PAZ ESPIRITUAL.

EL VERDADERO PLACER ES DISCIPLINADO Y MODERADO

Todos los seres humanos intentan alcanzar el placer en sus diversas formas. Es el mayor bien de esta vida, pero no todos los placeres se parecen. Algunos son “cinéticos”: superficiales y pasajeros, y se desvanecen en cuanto lo que los ha generado llega a su fin. A menudo les sigue una sensación de vacío y de dolor y sufrimiento psicológicos. Otros placeres son “catastemáticos”: profundos y prolongados, y continúan incluso cuando lo que los ha generado se acaba; son los que aseguran una vida bien vivida. Ése es el mensaje de los filósofos de la escuela Epicuro, que han sido calumniados e incomprensidos durante siglos, sobre todo en la época moderna, en la que las teorías sobre la buena vida se han confundido con las doctrinas que abogan por un hedonismo flagrante.

A modo de ilustración, quienes como María se han dedicado erróneamente a los placeres cinéticos acaban cayendo en la rutina y necesitan nuevos estímulos de manera constante con el fin de que su existencia resulte aceptable. Los entretenimientos que son flor de un día, tales como una cena exquisita, una diversión que dure toda la noche y unas relaciones sexuales sin sentido, sólo resultan placenteros mientras duran. Una vez acabados, dichos placeres cinéticos dejan de proporcionar goce e incluso pueden causar pena y sufrimiento a largo plazo.

A pesar de su reputación, los epicúreos no dejaban de advertir acerca de las consecuencias negativas vinculadas con la gratificación de los deseos excesivos y antinaturales. El glotón que ingiere comida más allá de un límite razonable experimenta malestares y enfermedades, al igual que el adicto al sexo que mantiene relaciones con desconocidos y corre el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual y sufrir embarazos no deseados.

Los ejecutivos codiciosos que lo quieren todo acaban perdiéndolo todo, como los funcionarios gubernamentales corruptos que aprovechan su puesto para enriquecerse en vez de servir al público. El verdadero placer requiere límites y moderación, y si éstos no están presentes hasta los placeres naturales pueden convertirse en una fuente de dolor, sufrimiento y tristeza. La satisfacción de las necesidades físicas y psicológicas reales supone la realización de actividades que proporcionan placer, pero éstas han de tener en cuenta los límites y las consecuencias.

No se aprende a evitar los placeres cinéticos y tender a los catastemáticos en una sola lección, antes bien se trata de una disciplina cotidiana que conduce a la que los epicúreos denominan “ataraxia”, o sea, la paz espiritual, el placer más elevado que se puede alcanzar,

un estado de equilibrio mental que excluye la confusión interior sugerida por un término moderno: estrés. Todos cuantos han pasado una noche en vela preocupados por las complejidades de la vida cotidiana deben comprender la importancia que supone alcanzar dicho estado mental y dicha tranquilidad emocional.

Las personas sabias que intentan alcanzar la “ataraxia” hacen un inventario de sus prioridades, relaciones, valores y actividades con el fin de lograr que sus vidas sean menos complicadas.

Quienes ejercen un empleo sometido a mucha presión y trabajan largas horas, han de preguntarse si la remuneración económica compensa la ansiedad emocional y psicológica que suelen sufrir.

En algún punto, las personas interesadas en la auténtica calidad de vida deben preguntarse lo siguiente: “¿Acaso merece la pena? ¿Es que la vida se limita a ser febril competitividad?” Sólo cuando los individuos empiezan a reflexionar al respecto podrán iniciar el proceso de alcanzar la “ataraxia”. Una vez alcanzada, los beneficios espirituales de una vida semejante compensan con creces las recompensas de la riqueza y el estatus causantes de ansiedad. Como la comunidad médica moderna no deja de advertir, el estrés mata: puede provocar hipertensión, infartos y enfermedades coronarias. La “ataraxia” es el equivalente antiguo del biofeedback, y como estrategia de vida puede que hoy sea más pertinente que nunca.

REGLA No. 5

DOMÍNATE A TI MISMO

QUIEN NO ES EL AMO DE SÍ MISMO NO ES LIBRE.

EPÍCTETO

John era un exitoso mecánico de automóviles, un maestro en su especialidad. Era capaz de hacer magia con los motores e identificar y solucionar los problemas más difíciles. También era un buen padre y esposo, crio a tres hijos y les pagó los estudios, era un buen ciudadano y votaba en las elecciones municipales y parlamentarias. Pero no se dominaba a sí mismo, no dominaba los deseos íntimos que determinaban su vida. Era un fumador y un bebedor empedernido y sentía un deseo permanente de consumir comida basura. Y aún peor, nunca intentó analizar sus deseos íntimos con sinceridad. En cambio, se engañaba a sí mismo racionalizando sus deseos equivocados mediante todo tipo de argumentos espurios, como “las personas no mueren porque fuman, beben o comen, lo que las mata es el estrés y la ansiedad causada por los límites que les imponen los médicos” ¡Pero resulta que mueren precisamente por eso! John murió poco después de cumplir cuarenta años como consecuencia de un infarto.

La historia de John no es nueva ni excepcional. Ilustra la incapacidad de las personas de dominarse a sí mismas y destaca la quinta regla para vivir una vida espiritual centrada en la razón:

**RESÍSTETE A CUALQUIER FUERZA
EXTERNA QUE PUEDA DELIMITAR TUS IDEAS Y TUS ACTOS;
NO TE DEJES ENGAÑAR CREYENDO SÓLO LO QUE
CONSIDERAS ÚTIL
Y CONVENIENTE; UNA LIBERTAD COMPLETA
REQUIERE UNA LUCHA INTERIOR, UNA BATALLA PARA
DOMINAR
LAS FUERZAS PSICOLÓGICAS Y ESPIRITUALES NEGATIVAS
QUE IMPIDEN UNA EXISTENCIA SANA;
EL AUTODOMINIO EXIGE UNA SINCERIDAD IMPLACABLE.**

Uno de los vínculos más concretos entre la época antigua y la moderna es la idea de que la libertad personal es un estado sumamente deseable y una de las grandes bendiciones de la vida. Hoy en día, se tiende a asociar la libertad sobre todo con la libertad política. Por tanto, la libertad a menudo es percibida como una recompensa de lucha política, y medida en cuanto a la capacidad de ejercer “derechos” individuales. Ello es así sobre todo en las sociedades “auténticamente democráticas” como las de Estados Unidos y la Unión Europea, donde las libertades y los derechos individuales están garantizados por la ley y las personas se consideran los amos de sus propias vidas.

Sin embargo, puede que los individuos que gozan de una protección completa en un sistema de derechos políticos y disfrutan de inmunidad frente a la opresión exterior, no dispongan de una protección total frente a las fuerzas psicológicas y espirituales negativas. Las constituciones y las leyes democráticas administran la libertad de los ciudadanos y los protegen de la opresión, pero su alcance no basta para asegurar la libertad más global implícita en el concepto de “autodominio” de Epícteto.

Mucho antes de Sigmund Freud y la llegada de la psicología moderna, los antiguos afirmaban que la obtención de la verdadera libertad suponía una doble batalla. En primer lugar, una batalla exterior contra cualquier fuerza extraña que pudiera delimitar el pensamiento y la acción. En segundo lugar, una batalla interior, una lucha contra las fuerzas psicológicas y espirituales que impiden una independencia sana. La antigua sabiduría comprendía claramente que la humanidad tiene una capacidad infinita de autoengaño, de buscar lo útil y conveniente a costa de la verdad y la realidad, todo ello con consecuencias desastrosas. Los inversores individuales a menudo se engañan a sí mismos aferrándose a acciones de dudoso valor, y creen en lo que quieren creer. Suelen acabar echándole la culpa a los analistas y corredores de bolsa cuando en realidad son ellos quienes tomaron la decisión de comprar las acciones en primer lugar. Los estudiantes también se engañan a sí mismos y se convencen de que pueden aprobar un curso sin estudiar, y acaban por culpar a los profesores por su fracaso final. Los pacientes también se engañan a sí mismos creyendo que pueden curarse mediante “remedios alternativos” que no suponen la vida restrictiva de los métodos convencionales.

El autodominio no es un don divino recibido al nacer sino una lucha cotidiana, una guerra interior, un combate entre elementos racionales e irracionales, que es mucho más difícil e intimidatorio que cualquier lucha contra adversarios externos. Ganar dicha guerra requiere una sinceridad implacable y la capacidad de evaluar de un modo crítico las opciones, los

valores y el estilo de vida que elegimos; exige que dejemos de culpar a los demás de nuestros defectos o de perder el tiempo ideando excusas.

En el proceso que supone reconstruirse, quienes se dominan a sí mismos proceden sin piedad ni indulgencia: evalúan sus defectos con sinceridad, sobre todo los malos hábitos que minan su bienestar.

Y lo más importante: el autodomínio requiere saber quiénes somos y una imagen de uno mismo precisa e inequívoca que alimente, informe y actualice cuanto hacemos. El autodomínio requiere una orientación interior y una autodeterminación conformes a las normas y los principios que se alcanzan a través del crisol que supone autoexamen crítico. Las personas que se dominan a sí mismas son seguras sin ser autosuficientes, confiadas sin ser vanidosas u orgullosas. Resumiendo, el individuo que se domina a sí mismo representa la personalidad integrada, una persona que funciona al más alto nivel y a la que se considera “libre”, porque la libertad más elevada supone un autoconocimiento que rechace las apariencias.

REGLA No. 6

EVITA LOS EXCESOS

NADA EN EXCESO

Solón

María ha cometido excesos en casi todos los aspectos de su vida. Algunos días vigila su dieta y apenas come lo suficiente, otros devora cuanto encuentra. Algunos fines de semana sale hasta las tantas, otros se queda en casa tumbada en el sofá viendo culebrones. A veces sale a gastar dinero a lo loco y acumula deudas imposibles de pagar comprando con su tarjeta de crédito cosas que no necesita, otras se niega a comprar cosas esenciales, como café, leche y pan.

María es la personificación de quienes viven en un mundo de excesos e ilustra la sexta regla de vivir una vida espiritual centrada en la razón:

**DEBES VIVIR UNA VIDA
ARMÓNICA Y EQUILIBRADA,
EVITAR LOS EXCESOS Y NO IR DE
UN EXTREMO AL OTRO. INCLUSO
LO BUENO O, SI SE BUSCA O
CONSIGUE SIN MODERACIÓN,
PUEDE CONVERTIRSE EN UNA
FUENTE DE DOLOR Y
SUFRIMIENTO**

Esta regla se hace eco de los escritos de los antiguos pensadores griegos que consideraban que la moderación era nada menos que la solución del enigma de la vida. La idea de evitar las numerosas oportunidades de cometer excesos constituía un elemento principal en una vida vivida correctamente, como lo resume la máxima de Solón: “Nada en exceso” (siglo VI a C.). Los griegos comprendieron el elevado coste del exceso. Sabían que cuando se violan

los límites del término medio razonable, las consecuencias van de la frustración a la más absoluta catástrofe. Es por eso por lo que adjudicaban un valor tan grande a ideales como la moderación, el equilibrio, la armonía y la proporción, parámetros según los cuales es posible vivir una vida productiva. No obstante, si permitimos que el exceso destruya la armonía y el equilibrio, vivir una vida que merezca la pena resulta imposible.

Hoy en día, tales postulados son tan importantes e imperiosos como en el pasado, tal vez incluso más. A diferencia de nuestros homólogos de la Antigüedad, vivimos en una época llena de oportunidades para cometer excesos y despilfarros; de hecho, nuestra sociedad fomenta la desproporción de todo tipo, tanto en la comida como en la ropa, la vida hogareña, la conducción de vehículos y el entretenimiento. A menudo acabamos comprando alimentos que no consumiremos, ropa que jamás nos pondremos y coches que rara vez conduciremos.

En comparación, la vida de los antiguos era sencilla. Según el estándar moderno, el nivel del desarrollo tecnológico y material era absolutamente primitivo. En consecuencia, las oportunidades para dejarse entretener y seducir resultaban menores. En otras palabras, hace dos mil años las ocasiones de vivir de un modo excesivo eran muchas menos que las actuales. La cultura moderna no sólo ha producido una enorme cantidad de objetos seductores, también ha desarrollado los medios para convencer a quienes los consuman en exceso. En particular, la publicidad ha fomentado una visión de la realización humana que insiste en que la vida “ha de ser vivida a fondo”, es decir, más comida, más dinero, más lujo, más poder. El mensaje de la cultura moderna es claro: “los límites son para los perdedores”, y el resultado es que a quienes conscientemente intentan vivir una vida guiada por la proporción y la armonía se les considera ingenuos y fuera de sintonía con la “buena” vida.

Aquí, lo que ha de ser considerado es el efecto pernicioso de una cultura dedicada al exceso. En un reciente programa televisivo que ensalzaba el estilo de vida de los ricos y famosos, presentaron un par de zapatillas de baloncesto incrustadas de diamantes que costaban 50,000 dólares, un reloj de pulsera de un millón de dólares y una casa del sur de Florida que costaba 30 millones de dólares. Todos debemos tener muy claro lo que representan estos artículos: no sólo son una violación del término medio, sino que suponen una burla de mal gusto con respecto a cualquier cosa que sugiera un límite. Dichos bienes suponen un indicio inconfundible de una patología social que refleja valores distorsionados.

Por desgracia, lo que estos consumidores de objetos caros acaban por descubrir en algún momento de su vida es que los valores distorsionados terminan por provocar vidas distorsionadas. La lección aprendida a través de una existencia basada en la ostentación y el despilfarro es que la desproporción escamotea la auténtica felicidad. El coche de lujo no nos vacuna contra el divorcio; el yate no nos protege de la adicción a las drogas y la mansión de Hollywood no evita que recurramos al terapeuta.

Vivir una vida equilibrada y moderada no significa vivir como un asceta. Una existencia monástica, con sus numerosas prohibiciones y renunciaciones, constituye una violación del término medio en sí misma. No, los antiguos no recetaban una dieta de miel silvestre y langostas. Más bien, abogaban por una vida bien construida, situada estratégicamente entre los extremos. La comida es un aspecto positivo y necesario de la vida, pero tanto la glotonería como la inanición son distorsiones. La prosperidad material constituye un aspecto deseable y esencial de la buena vida, pero ni la riqueza obscena ni la miseria generan la felicidad. Sobre todo, el mensaje de Solón supone el concepto de que incluso lo bueno, buscado u obtenido sin moderación, puede convertirse en una fuente de sufrimiento. La clave consiste en comprender que hay circunstancias en las que menos es más. Ésta lección especialmente difícil de aceptar en la época moderna, dada la notable abundancia que nos rodea. Sin embargo, si nuestra vida carece del equilibrio que supone la frase “nada en exceso”, nunca experimentaremos la satisfacción física, mental y espiritual necesarias para vivir una vida que merezca ser vivida, por tanto, vivir de manera equilibrada es una regla que no nos conviene ignorar.

REGLA No. 7

SÉ RESPONSABLE

REPRÓCHATE TUS ERRORES.

PITÁGORAS.

Tracy rara vez ha asumido la responsabilidad de sus actos y siempre ha culpado a los demás de sus propios errores y defectos. En la escuela, culpaba a los maestros de sus malas notas, a sus compañeros de no ayudarla con los deberes y a sus padres de no sintonizar con sus problemas personales. Pero nunca se culpó a sí misma de eludir sus prioridades, pasarse horas delante de la tele viendo una comedia tras otra en vez de estudiar, hacer novillos y pasar el tiempo en las cafeterías. En su trabajo, culpaba al jefe por lo que consideraba críticas sesgadas e injustas en vez de criticarse a sí misma por llegar tarde, por negarse a entenderse con sus colegas y por no llevar a cabo las tareas que le asignaban. Cuando salía con alguien, Tracy no era sincera consigo misma y se negaba a reconocer su responsabilidad por lo que no funcionaba en la relación. Al final, la falta de responsabilidad y sinceridad hizo fracasar sus oportunidades, relaciones y perspectivas de vivir una vida que valiera la pena.

La historia de Tracy ilustra y subraya la séptima regla de vivir una vida espiritual centrada en la razón:

**REPRÓCHATE CON SINCERIDAD
Y ESMERO TUS ERRORES;
DEBES MANTENER
UNA ESPECIE DE HIGIENE
ESPIRITUAL; DEJA DE CULPAR
A LOS DEMÁS DE TUS ERRORES Y DEFECTOS.
DEBES SER SINCERO CONTIGO
MISMO Y ESTAR DISPUESTO
A ASUMIR LA RESPONSABILIDAD
Y ACEPTAR LAS CONSECUENCIAS**

Esta regla proviene de Pitágoras, el célebre matemático y filósofo, y es especialmente importante para todos nosotros debido a la tendencia generalizada a rechazar la responsabilidad por nuestros errores.

Hay muy pocos individuos dispuestos a hacerse cargo de los errores y contratiempos que inevitablemente ocurren. En cambio, tienen a endilgarles dichas situaciones a los demás, aduciendo que son circunstancias de “escapan a su control”. Claro que existen situaciones que de vez en cuando nos arrastran y frente a las cuales no podemos hacer gran cosa. Pero con una frecuencia mucho mayor, nos enfrentamos a dilemas creados por nosotros mismos, dilemas de los que nos negamos a hacernos cargo.

A menudo oímos a la gente decir: “En realidad no fue culpa mía. Si John o Mary hubieran actuado de otro modo, yo no habría reaccionado así.” Escurrir el bulto supone la reacción normal de la mayoría y refleja la infinita capacidad humana de racionalizar, señalar con el dedo y negarse a aceptar la responsabilidad.

Por desgracia, dicha tendencia a inventar excusas tiene consecuencias negativas. Quienes se alimentan de una dieta constante de fricciones que los disculpan corren el peligro de vivir de mala fe, es más: se arriesgan a corromper su mismísima esencia humana.

Pitágoras es famoso por el teorema que lleva su nombre y menos conocido por una doctrina relacionada directamente con el carácter humano. Creía que el alma era la parte más elevada y mejor del ser humano, y que la prioridad de la vida era el cuidado y el trato que damos a nuestra parte espiritual.

Por ello, Pitágoras impuso a sus seguidores un estricto código de conducta que incluía la exigencia de una conducta personal ejemplar. Por lo visto, reprocharse a uno mismo con sinceridad y esmero los errores cometidos formaba parte de la disciplina personal que recomendaba a sus discípulos.

Pitágoras creía que al hacerlo, una persona era capaz de mantener cierta higiene espiritual. A la inversa, quienes no dejaban de echarle la culpa a los demás, quienes negaban el papel que ellos mismos desempeñaban en sus errores y fechorías, arriesgaban la salud de sus almas. Es posible que la capacidad humana de “fabricar” una verdad sea ilimitada, pero hay un tipo de falsedad que resulta especialmente letal para la felicidad humana: la mentira autoengañososa.

Es la “gran” deshonestidad que distorsiona y paraliza cualquier oportunidad, relación e incluso toda posibilidad de vivir una vida que valga la pena. El antídoto para dicha enfermedad es una autoincriminación sincera y detallada, una auténtica disposición a confesar la responsabilidad y no adjudicarles a otros la culpa que en realidad debemos adjudicarnos a nosotros mismos.

La observación de Pitágoras también supone el concepto de consecuencia. Una aceptación completa y sincera de la responsabilidad ha de incluir la correspondiente disposición a aceptar las consecuencias. En ausencia de tal disposición, cualquier reproche a uno mismo pierde significado.

La sociedad contemporánea ofrece numerosos ejemplos de ello: los políticos, los ejecutivos de empresa y los abogados que se colocan ante las cámaras y declaran su disposición a aceptar “toda la responsabilidad”. Pero al final nadie renuncia a su puesto, nadie es enjuiciado, no se produce ninguna consecuencia importante. Más que una autoinculpación genuina, las manifestaciones públicas de este tipo son puro teatro y de resultas constituyen una especie de doble deshonestidad.

No reflejan una verdadera aceptación de responsabilidades ni un interés sincero por la evaluación personal. Semejantes individuos se pierden de los beneficios del concepto de Pitágoras, a saber, que la sinceridad con uno mismo es uno de los grandes imperativos de la vida, y que sin ella es imposible convertirse en un ser humano adulto y maduro.

REGLA NO. 8

NO SEAS UN NECIO PRÓSPERO

**UN NECIO PRÓSPERO SUPONE
UNA CARGA DOLOROSA.**

ESQUILO

John siempre ha estado obsesionado con la acumulación de riqueza. A los veintiún años abandonó la universidad para trabajar en una importante empresa como asesor financiero. A los veinticinco ganaba una suma de seis cifras, vivía en un hogar confortable y poseía una cartera de acciones por un valor de casi un millón de dólares. A los treinta y cinco años, las propiedades de John incluían bienes inmuebles, artículos de colección, yates y relojes de diseño, y jamás perdía la oportunidad de exhibirlos y jactarse de ellos en los seminarios que dictaba sobre sus inversiones.

“En esta vida, se trata de acumular riqueza”, solía decir en tono arrogante a los nuevos reclutas. “El dinero lo compra todo, todos los trofeos de este mundo. Y eso fue lo que me ocurrió a mí.” Mientras amasaba su fortuna, a veces John actuaba de manera implacable, y otras, temeraria, comprometiendo su integridad, destruyendo relaciones importantes, y creando una vida carente de sentido y metas. Jamás titubeó y se aprovechó de todos los que se interponían en su camino, incluidos sus padres: hipotecó su primera residencia para invertir en los mercados financieros, usó el dinero del seguro de su tío minusválido para cobrar comisiones y le vendió productos financieros inadecuados a su vecino jubilado con el fin de maximizar los ingresos propios en vez de los de su vecino. Jamás invitaba a nadie a almorzar a menos que supusiera algún provecho para él. Nunca pensó en casarse y formar una familia porque lo consideraba un impedimento para ganar dinero. Sólo se dedicaba a incrementar sus ganancias. Hoy, a los sesenta y tantos, John vive solo en una mansión vacía, sin familia, sin amigos y sin vecinos. Por fin ha empezado a comprender que la riqueza en sí misma no es la clave de la felicidad.

La historia de John no es nueva ni excepcional. Abundan los ejemplos de personas que se enriquecen destruyendo sus relaciones y suponen un mal modelo para quienes sí siguieron su ejemplo. Andrew Carnegie y John Rockefeller, los ídolos de la edad de oro estadounidense, son dos ejemplos de ello: amasaron su fortuna explotando y oprimiendo a sus obreros y socios.

La vida de John y los primeros años de Andrew Carnegie y John Rockefeller ilustran y subrayan la octava regla para vivir una vida espiritual centrada en la razón:

LA PROSPERIDAD EN SÍ MISMA

NO COMPENSA UNA VIDA

**MAL ORIENTADA,
Y PUEDE SUPONER UNA FUENTE
DE NECEDAD PELIGROSA.
EL DINERO ES UN INGREDIENTE
NECESARIO PERO NO
SUFICIENTE PARA
VIVIR UNA BUENA VIDA
Y ALCANZAR LA FELICIDAD
Y LA SABIDURÍA.**

La prosperidad significa cosas diferentes para personas diferentes. Para algunos, la prosperidad significa acumular riqueza en forma de dinero, de bienes inmuebles y valores. Para otros, significa acumular poder y estatus que acompaña el nombramiento para un puesto empresarial o gubernamental. En ambos casos, la prosperidad exige sabiduría: el uso racional de los propios recursos y energías. En ausencia de dicha sabiduría, Esquilo tenía razón al hablar de los necios prósperos.

Demasiado a menudo las personas suponen que basta con hacer fortuna para que todo se aclare y sentirse felices y realizados. Aunque alcanzar la seguridad económica constituye un paso necesario en la búsqueda de la felicidad, no es suficiente. Quienes hacen fortuna pero en el proceso comprometen su integridad acaban por destruir las relaciones humanas importantes y generan una vida carente de sentido y objetivos, al igual que John, Andrew Carnegie y John Rockefeller. ¿Qué es lo que realmente obtuvieron, a fin de cuentas?

Quienes vinculan la prosperidad con una vida feliz y significativa son unos necios, por prósperos que sean, porque han malinterpretado la jerarquía de los valores que gobiernan una vida vivida correctamente. Los necios no comprenden que el dinero es un medio, una herramienta, un bien práctico cuyo valor reside en su capacidad de obtener objetos que

poseen un valor intrínseco. En otras palabras, el dinero es un medio para alcanzar fines más elevados e importantes y no un fin en sí mismo. Los que no lo han comprendido han provocado un caos y unas desgracias inconmensurables. Y es en este sentido que Esquilo tenía razón: los necios prósperos suponen una carga, ante todo para sí mismos porque al no comprender la naturaleza puramente instrumental del dinero se condenan a llevar vidas carentes de mérito y sustancia.

Sin embargo, la referencia de Esquilo a la “carga” no acaba con las heridas que el necio próspero se infringe a sí mismo. Los necios que poseen importantes recursos económicos también tienen la capacidad de fomentar y diseminar sus insensatos puntos de vista entre la sociedad, en particular en épocas como la actual, en las que el impacto de los medios de comunicación de masas se ha vuelto inevitable. Con frecuencia la televisión, las películas y las imágenes impresas promocionan el estilo de vida de esos individuos como merecedor de ser imitado. El resultado es que los erróneos puntos de vista del necio próspero gozan de la oportunidad de convertirse en una especie de norma cultural general, y al hacerlo se convierten en una “pesada carga” para toda la sociedad. De lo que no se suele informar en medio de todo el jolgorio y el oropel es del desastre asociado a la prosperidad y la necesidad: la drogadicción, los matrimonios fracasados y la insatisfacción permanente con la vida.

Resumiendo, la máxima de Esquilo conlleva tres claros mensajes para los que creen que la prosperidad resuelve todos los problemas y asegura una vida buena y llena de sentido. El primer mensaje es que la riqueza no ofrece inmunidad contra el error y la estupidez. Puede que las personas que demuestran una considerable habilidad para amasar una fortuna ignoren una de las lecciones más importantes de la vida. El segundo mensaje es que hemos de tener mucho cuidado al establecer modelos culturales. La riqueza en sí misma no garantiza la felicidad, por no hablar de la sabiduría. Por consiguiente, debemos evitar que los necios prósperos se conviertan en iconos culturales. En este caso, el fracaso supone que los necios ricos ya no son una mera carga para sí mismos sino que se convierten en cargas generalizadas de toda la cultura. El tercer mensaje es que cada uno de nosotros tiene la obligación --tanto consigo mismo como con la comunidad—de no ser un necio. Quizás ésta sea la mayor sabiduría que los griegos pueden ofrecer al mundo moderno. Somos animales racionales y como tales, la felicidad que buscamos exige la presencia de la inteligencia. Por más dinero, poder o privilegios que acumulemos, no podremos liberarnos de los defectos de una existencia necia.

REGLA No. 9**NO HAGAS DAÑO A LOS DEMÁS****EL HOMBRE QUE HACE DAÑO A LOS DEMÁS,
SE LO HACE A SÍ MISMO.****HESÍODO**

Patrick siempre ha disfrutado tramando e intrigando, manipulando a las personas y metiéndolas en problemas. En la escuela solía enfrentar a sus compañeros con el maestro entregándoles los deberes equivocados o las respuestas incorrectas y enfrentaba a un compañero con otro difundiendo rumores y falsas acusaciones.

Cuando obtuvo su primer empleo como asesor de ventas en unos grandes almacenes, difundió rumores negativos sobre sus colegas y su jefe, a veces con el fin de conseguir una importante bonificación, otras con la vista puesta en un ascenso rápido. También lo hacía con la única intención de hacer quedar mal a los demás y quedar bien él. En ambos casos, perjudicar al prójimo se convirtió en una costumbre que corrompió su personalidad y envenenó sus relaciones con los demás: se transformó en una persona amargada, rencorosa, triste, neurótica que vivía constantemente con el temor de que otros le hicieran lo mismo a él.

La historia de Patrick ejemplifica la novena regla para vivir una vida espiritual centrada en la razón:

**COMETER MALDADES ES
UNA COSTUMBRE PELIGROSA,
UNA ESPECIE DE REFLEJO AL QUE RECURRIMOS
DEMASIADO A MENUDO Y QUE JUSTIFICAMOS
CON DEMASIADA FACILIDAD, Y QUE TIENE
UN EFECTO DURADERO Y PERNICIOSO EN LA BUSQUEDA
DE LA BUENA VIDA. HACER DAÑO A LOS DEMÁS
PROVOCA DOS VÍCTIMAS: LA QUE SUBRE EL DAÑO,
Y EL PROPIO VICTIMARIO, EL QUE LO PROVOCA.
CON EL TIEMPO LA MALDAD PROLIFERA Y SE ENCONA HASTA**

QUE CORROMPE TODA LA PERSONALIDAD Y EL RESULTADO ES UNA PERSONA LLENA DE TRASTORNOS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS.

La sociedad contemporánea está repleta de mensajes confusos cuando se refiere al trato que damos a los demás seres humanos. El mensaje religioso del legado judeo-cristiano, por ejemplo, es que hacer daño a los demás es un pecado; ensalza la virtud de ejercer la misericordia, el perdón, la caridad, el amor y el pacifismo. Pero, como todos sabemos, en la práctica dichos ideales inspirativos tienden a escasear. La sociedad moderna es un entorno competitivo y duro que aboga por aprovechar la circunstancia en detrimento del “otro”. Bajo tales condiciones, o resulta sorprendente que a menudo las personas estén dispuestas a causar daño a los demás. Dichas actividades se suelen justificar invocando excusas como una “venganza”, un “ajuste de cuentas” o “hacerles daño a los demás antes de que te lo hagan a ti”. Todas estas frases suponen el concepto de que la maldad cometida con los demás puede justificarse basándose en la reciprocidad o como un gesto preventivo contra un posible daño. Lo que no se tiene en cuenta es el modo en que estos intentos de hacer daño afecta a la persona dedicada a estos menesteres. Nuestra cultura ha supuesto ingenuamente que el “ajuste de cuentas” es una reacción aceptable frente a la maldad; es el ojo por ojo, diente por diente. Lo que ignoramos es el impacto psicológico, emocional y espiritual que la victimización de otros tiene sobre el victimario.

Hesíodo era un antiguo poeta griego que se oponía a la maldad desde una perspectiva racionalista. Describió dos puntos sumamente importantes acerca de los efectos de la maldad en quien la comete. El primero es que realizar maldades puede convertirse en un hábito con facilidad, una especie de acto refleja al que recurrimos con excesiva rapidez y justificamos con demasiada facilidad. El segundo es que quienes desarrollan la costumbre de hacer daño a los demás sufren empobrecimiento espiritual: se vuelven menos humanos y en consecuencia menos capaces de encontrar el camino hacia la buena vida. Eso significa que cometer maldades tiene un efecto de rebote. Cuando alguien le hace daño a otro, hay dos víctimas: la que sufre el daño y la que lo comete. Es precisamente esta consecuencia de la maldad lo que a la mayoría le cuesta aceptar, a saber, que hacer daño a los demás constituye una especie de herida espiritual autoinfligida que acaba por convertir al

malhechor en una persona amargada, rencorosa y triste. Los malhechores también sufren una pérdida de oportunidad de disfrutar de las virtudes del “camino elevado”: una poderosa fuente de enriquecimiento espiritual.

A la inversa, quienes evitan hacer daño a los demás de un modo sistemático, incluso cuando hacerlo quizás esté justificado según las normas convencionales, a menudo son recompensados con una sensación de satisfacción y de paz interior. A diferencia de quienes permiten que la maldad infecte su espíritu, los que se mantienen por encima de esos bajos institutos a menudo experimentan una profunda sensación de autosatisfacción originada a partir de su disciplina y su moderación poco habituales. Llegan a verse a sí mismos como funcionando en un nivel espiritual más elevado, tras renunciar a sentimientos como el afán de venganza. En vez de malgastar energía tramando e intrigando, las personas que evitan hacer daño a los tienen la oportunidad de concentrar su esfuerzo en actividades constructivas que producen tranquilidad y felicidad. Sus vidas son más ricas y satisfactorias porque se niegan a comprometer su dignidad y su valor dedicándose a cometer actos que pudieran degradarlos moral y humanamente.

Debemos tomar nota de que los antiguos griegos no eran pacifistas respecto de estos asuntos. Hesíodo no propone que “pongamos la otra mejilla” y jamás hubiera sugerido que no nos defendamos de las intenciones malvadas de enemigos. Su verdadero mensaje se limita a lo siguiente: los seres humanos no sólo han de evitar manchar su alma con maldad, también deben hacer todo lo posible para experimentar la alegría que supone ser una buena persona.

REGLA No. 10

**LA BONDAD HACIA LOS DEMÁS TIENDE A SER
RECOMPENSADA**

NINGÚN ACTO BONDADOSO RESULTA INÚTIL.

ESOPO

Bob siempre ha sido bondadoso con los demás. De niño era bondadoso con sus hermanos menores, siempre los cuidaba y los aconsejaba. En el colegio, Bob ayudaba a sus compañeros a hacer los deberes, les prestaba dinero para el almuerzo y trataba de edificar puentes entre los que se peleaban. Finalmente, gracias a su bondad para con los demás, Bob, desarrolló una personalidad cálida y agradable que atraía a quienes lo rodeaban y lo ayudó a ampliar su horizonte tanto emocional como espiritual.

La historia de Bob ilustra la décima regla para vivir de un modo espiritual mediante la razón:

**EL TRATO BONDADOSO HACIA LOS DEMÁS
ES UNA BUENA COSTUMBRE QUE TIENE
UN EFECTO DURADERO POSITIVO QUE REFUERZA
LA BÚSQUEDA DE LA BUENA VIDA.
AYUDAR A OTROS PROPORCIONA
UNA SENSACIÓN DE SATISFACCIÓN
QUE TIENE DOS BENEFICIARIOS:
EL QUE RECIBE LA AYUDA Y EL QUE LA PROPORCIONA.
CON EL TIEMPO, QUIENES ACTÚAN CON BONDAD
DESARROLLAN UNA PERSONALIDAD
AMABLE Y DICHOSA QUE ATRAE A SUS SEMEJANTES
Y LOS VUELVE MÁS BONDADOSOS.**

Muchas de las importantes religiones del mundo hablan de la obligación de tratar a nuestros semejantes con bondad. Pero dicha bondad a menudo es considerada como

una inversión para una salvación futura, como un billete de entrada al paraíso. Sin embargo, los antiguos griegos no lo consideraban así, puesto que veían la bondad a través de la lente de la razón y subrayaban sus efectos positivos no sólo en quienes la recibían sino también en quien la proporcionaba, no para la salvación del alma en la otra vida sino en ésta. Simplificando, la bondad tiende a revertir sobre quienes actúan bondadosamente, como demostró Esopo en su fábula del ratoncito que cortó la red para liberar al león. Esopo vivió en el siglo VI a.C., y adquirió una importante reputación en la Antigüedad por lo instructivas que resultaban sus encantadoras historias. Pese a los muchos siglos transcurridos, los consejos de Esopo han resistido la prueba del tiempo porque en realidad son observaciones eternas acerca de la condición humana, tan pertinentes y llenas de significado hoy en día como hace más de dos mil años.

Da la casualidad de que los antiguos griegos no eran “idealistas” como a veces se los retrata. Incluso las enseñanzas de los grandes filósofos y poetas tendían a lo utilitario, incluido el concepto del acto bondadoso. Un acto bondadoso como un fin en sí mismo o como un tema de deber personal no formaba parte de su horizonte moral. No obstante, al mismo tiempo su sentido de la utilidad en dichos asuntos no era burdo ni carecía de tacto. Para Esopo, una acción bondadosa no supone un cálculo y tampoco una inversión consciente realizada con la esperanza de obtener un dividendo. En cambio, sugiere que la bondad tienda a revertir sobre quienes hacen el bien, una especie de recompensa “kármica”. Y así, en la fábula de Esopo, cuando el león está inextricablemente atrapado en la red, es el humilde ratón al que antaño le perdonó la vida quien roe las cuerdas y lo libera: una buena obra espontánea correspondida bajo circunstancias que nadie podría haber anticipado.

En la actualidad, la premisa de Esopo de que ningún acto bondadoso resulta inútil conlleva dos mensajes importantes para las relaciones modernas que tienden a fomentar los caprichos y el fomento del ego individual.

El primer mensaje es que somos criaturas sociables, que para llegar a realizarnos necesitamos al “otro”. Este mensaje se olvida con frecuencia debido a que malgastamos mucho tiempo y energía en fomentar nuestras propias causas y nos despreocupamos de los demás. No cabe duda de que al menos una parte de la conducta neurótica observada en la sociedad moderna (la alienación, la drogadicción, la depresión), está relacionada con la ausencia de las relaciones sociales significativas. Esopo consideraba que la benevolencia humana facilitaba el establecimiento de los vínculos sociales. En ausencia de un gesto bondadoso, las barreras permanecen bajadas y las personas no

están dispuestas a confiar o comprometerse. Pero cuando un ser humano se arriesga a expresarle al “otro” una auténtica bondad, algo ofrecido gratuitamente a cambio de nada, entonces toda la dinámica social se ve modificada y hay vía para una verdadera comunicación, para el establecimiento de lo que ha sido denominado la relación “Yo-Tú”. Hemos de tomar nota de que dichas relaciones son las que mayor trascendencia suelen tener.

El segundo mensaje es que la bondad tiene un efecto positivo sobre el benefactor. Podemos afirmar que la generosidad hacia los demás contribuye al desarrollo humano del benefactor. Al ayudar a los demás ampliamos nuestro horizonte emocional como espiritualmente. Crecemos como seres humanos y adquirimos una nueva comprensión de nosotros mismos y de nuestros vínculos con los otros. Sobre todo, hacer el bien suele proporcionar una profunda satisfacción. Los que realizan actos generosos, los que no se preguntan “¿Y yo qué obtengo de ello?”, sino que se limitan a actuar con generosidad, experimentan una satisfacción interior que los eleva y ennoblece. Tales individuos tienen el derecho de considerarse a sí mismos de un modo positivo, porque son seres humanos más completos que el resto.

En resumen, los actos bondadosos generan una auténtica oportunidad de establecer relaciones derribando los muros que aíslan y dividen. En cuanto al desarrollo personal, quizá la generosidad hacia los demás haga que el benefactor acceda a un nivel más elevado de realización y satisfacción espiritual. Además, es de esperar que los hombres y las mujeres generosos creen circunstancias mediante las cuales se conviertan en destinatarios de actos de bondad similares, como el que el león recibió del ratón.

EPÍLOGO

La vida espiritual no está reservada exclusivamente a la enseñanza religiosa. Existen otros caminos para alcanzar la satisfacción espiritual. Entre las muchas ventajas de la razón se encuentra la capacidad de examinar la vida; de comprender lo que podemos controlar y lo que está fuera de nuestro control; la capacidad de diferenciar entre los placeres falsos y los verdaderos; la de identificar las verdaderas amistades, la de alcanzar una existencia equilibrada, todo lo cual contribuye a alcanzar una espiritualidad significativa, como la expresada por la sabiduría de los antiguos sabios griegos.

1. **EXAMINA TU VIDA.** Vive a fondo; busca siempre nuevas oportunidades para ampliar tu horizonte mental y espiritual.

2.- **PREOCÚPATE SÓLO POR AQUELLO QUE PUEDES CONTROLAR.** Preocúpate de las cosas que puedes modificar mediante tus actos, no por lo que está más allá de tu control y no puedes modificar.

3.- **ATESORA LA AMISTAD.** La amistad es un vínculo recíproco que satisface la necesidad de filiación. La amistad no se compra en el mercado, debe alimentarse y atesorarse mediante relaciones basadas en la confianza y en la concordia.

4.- **EXPERIMENTA EL AUTÉNTICO PLACER.** Evita los caprichos superficiales y pasajeros. Procura que tu vida sea sencilla. Busca experiencias tranquilizadoras que te proporcionen paz mental. Los auténticos placeres suponen límites naturales.

5.- **DOMÍNATE A TI MISMO.** Resístete a cualquier fuerza externa que pudiera limitar tus pensamientos y acciones; deja de engañarte a ti mismo y creer solamente en lo que te resulte útil y conveniente. La libertad completa requiere una lucha interior, una batalla para vencer las fuerzas psicológicas y espirituales que impiden una dependencia saludable. Se implacablemente sincero contigo mismo.

6.- **EVITA LOS EXCESOS.** Procura vivir una vida armoniosa y pacífica. No caigas en los extremos. Incluso lo bueno, perseguido sin moderación, puede convertirse en una fuente de desgracia y sufrimiento.

7.- **SÉ RESPONSABLE.** Repróchate con sinceridad tus malas acciones; conserva una higiene espiritual; deja de culpar de tus errores y defectos a los defectos a los demás. La "gran" deshonestidad, la mentira y el autoengaño resultan letales para tu felicidad, distorsionan y paralizan cualquier oportunidad, cualquier relación y cualquier perspectiva de vivir una vida significativa. Acúsate a ti mismo sin remilgos, has de estar dispuesto a confesar tu responsabilidad y aceptar las consecuencias.

8.- **NO SEAS UN NECIO PRÓSPERO.** La prosperidad en sí misma no es la panacea para una vida mal orientada y puede ser la fuente de una temeridad peligrosa. El dinero es un elemento necesario pero no suficiente para vivir una buena vida.

9.- **NO HAGAS DAÑO A LOS DEMÁS.** Cometer maldades es una costumbre peligrosa a la que recurrimos demasiado a menudo y que justificamos con excesiva facilidad; tiene un efecto negativo que mina la búsqueda de la buena vida. Hacer daño a los demás causa dos víctimas: el que sufre el daño y el que lo comete. Con el tiempo, las heridas

se extienden y enconan hasta corromper toda la personalidad y el resultado es una persona amargada, rencorosa, triste y neurótica.

10.- LA BONDAD HACIA LOS DEMÁS TIENDE A SER RECOMPENSADA. Ser bondadoso con los demás es una buena costumbre que tiene efectos duraderos y positivos que sostienen y refuerzan la búsqueda de la buena vida. Ayudar a los demás proporciona una satisfacción de la que se benefician dos: quien recibe la ayuda, y quien la proporciona. Con el tiempo, quienes actúan con bondad desarrollan una personalidad amable y dichosa que atrae a los demás.

DIEZ REGLAS DE ORO

LA SABIDURÍA DE LOS FILÓSOFOS

GRIEGOS EN TUS MANOS.

Platón, Aristóteles, Sócrates, Epícteto, Epicuro, Pitágoras, Esopo: las reflexiones y enseñanzas de los filósofos de la antigua Grecia han perdurado a través de los siglos y permanecen vigentes. Los autores han destilado la sabiduría intemporal de éstos y otros filósofos griegos, convirtiéndola en diez reglas fáciles de comprender y recordar cuya observación ayudará a los lectores de nuestros días a llevar una vida más rica y significativa.