

polis, en Frigia, hácia el fin del reynado de Nerón, murió de edad muy abanzada, desterrado en Nicópolis; y segun la opinion mas probable, algunos años antes de la muerte de Adriano.




---

MANUAL  
DE EPICTETO.

---

## I.

**T**odo lo que hay en la naturaleza, ó depende de nosotros, ó no depende. Lo que depende de nosotros son nuestras opiniones, nuestras inclinaciones, nuestros deseos, nuestras repugnancias; en una palabra, todas nuestras acciones: lo que no depende son los cuerpos, los bienes, la reputacion, las dignidades; en fin, todo aquello que no es obra nuestra.

## II.

Las cosas que dependen de nosotros son libres por su naturaleza: nada puede forzarlas, ni servirles de obstáculo: las que no dependen, son débiles, esclavas, inciertas y extrangeras.

III. **T**  
 Acuerdate, pues, que si crees libre lo que es dependiente por su naturaleza: si miras lo que no está en tu poder como una cosa que te sea propia, encontrarás obstáculos á cada paso: te verás afligido, turbado: acusarás á los dioses y á los hombres: en vez que si tomas solamente por tuyo lo que es real-

mente tuyo, y por ageno lo que á otro pertenece, no experimentarás jamás embarazo, ni obstáculo en tus acciones: no acusarás ni vituperarás á nadie: nada harás contra tu gusto: nadie podrá ofenderte: no tendrás enemigos; y nada desagradable te sucederá.

IV. **T**  
 Si aspiras en efecto á un fin tan noble, acuerdate, de que para conseguirlo, no debe desearse débilmente; sino que debes renunciar enteramente ciertas cosas: abstenerte por algun tiempo de algunas otras; y sobre todo, velar sobre tí mismo: porque si con los verdaderos bienes buscas aún las riquezas y las dignidades, no obtendrás siquiera

estas últimas ventajas, porque has deseado las otras; y perderás ciertamente aquellos bienes, que solos pueden hacerte libre y dichoso.

## v.

Así, pues, á la vista de algun accidente desagradable, dí al instante: tú no eres mas que una imaginacion, y de ningun modo lo que pareces. Sirveté despues, para determinar su medida de las reglas que has aprendido, sobre todo, de la primera: exâmina si esta desgracia es del número de aquellas cosas que están ó no están en nuestro poder; porque si es de la naturaleza de las que no dependen de nosotros, dí atrevidamente entonces, que ella no te toca.

## vi.

Acuerdate de que el fin de todo deséo, es el de obtener lo que se apetece, así como el fin de toda aversion, es el de evitar lo que la causa; y que el hombre es igualmente desgraciado, sea que el suceso realice sus temores, sea que no corresponda á sus deseos. Si tu aversion, pues, no recae sino sobre cosas que están en tu poder, jamás experimentarás los males que temes; pero si temes la enfermedad, la pobreza ó la muerte, siempre serás miserable. Tranquilo sobre todo lo que no está en tu mano, teme unicamente las cosas que te están sometidas: cercena desde luego todos tus de-

seos ; porque si no tienen por objeto lo que está en tu mano , tus esperanzas quedarán necesariamente frustradas. En quanto á las cosas mismas que dependen de tí , tú no te hallas todavía en estado de conocer las que es bien visto desear : contentate solamente con no buscar nada, ni huír nada , sino con moderacion , con discrecion y con reserva.

Exâmina con atencion la qualidad de cada una de las cosas que contribuyen á tus placeres , que sirven para tus necesidades , ó que tú amas ; y comienza por las mas viles. Si quieres una olla, dí que quieres una olla ; porque si se rompe , no te turbarás. Si

amas á tu hijo ó á tu muger, acuerdate de que son mortales; y si la muerte te los arrebatara , no te alterarás.

Antes de executar , piensa lo que vas á hacer. Si vas al baño , representate lo que en él pasa ordinariamente : allí se arrojan agua , se arrémpujan , se dicen injurias , y se roba. Tú te presentarás en él con mas seguridad , si te dices : “Yo quiero  
 „ bañarme ; pero quiero tambien  
 „ conservar mi independencia ,  
 „ aguantando todo lo que me impone la naturaleza.” Observa esta máxîma en todas tus empresas : por este medio , si algun obstáculo te impide el bañarte , te dirás al punto : “Yo

» no quería bañarme solamente,  
 » quería también conservar mi  
 » libertad y mi carácter; y no  
 » la conservaré si no sé sufrir  
 » con paciencia las insolencias  
 » que aquí se cometen.”

## IX.

No son las cosas las que turban á los hombres, sino la opinion que de ellas forman. La muerte, por exemplo, no es un mal; si lo fuera, habria parecido tal á Sócrates. La opinion que se forma de la muerte, es la que la hace tan espantosa. Luego, pues, que nos hallamos impedidos ó turbados, no acusamos de ello sino á nosotros mismos; esto es, á nuestras preocupaciones.

Acusar á los otros de las propias desgracias, es el hecho de un ignorante: hacerlas caer sobre sí, es empezar á instruirse: no acusar á los otros, ni á sí mismo, es ser sabio.

## X.

Jamás te ensoberbezcas con ninguna ventaja que no es tuya. Si un caballo dixera, alabándose, yo soy hermoso, se le podría sufrir; pero tú, quando te glorías de tener un hermoso caballo, sabe que de esto te jactas. Ahora, ¿qué hay en esto que te pertenezca? El uso solo de tu imaginacion. Por lo qual, si sabes arreglarla conforme á la naturaleza, entonces podrás gloriarte; porque á lo menos, te

[78]

aplaudirás del bien, que es verdaderamente tuyo.

XI.

Así como en un viage de mar, si el barco arriba á un Puerto, tú puedes baxar á tierra para hacer agua, y puedes tambien recoger algunas plantas y mariscos que se encuentran en la ruta; pero pensando siempre en tu barco, volviendo á él á menudo la cabeza para estar pronto quando el patron te llame, y á la menor señal arrojar quanto has recogido, no sea que éste te haga atar y meter en el fondo de la embarcacion, como á las bestias: del mismo modo en el viage de la vida, si en vez de un marisco ó de una seta, te se da

[79]

una muger ó un niño, puedes aceptarlos; pero si el patron te llama, corre prontamente, y abandonalo todo sin mirar atrás. Si eres viejo, no te alejes demasiado del barco, no sea que no puedas alcanzarlo ya, quando el patron te llame.

XII.

No pidas que los sucesos se arreglen á tus deseos; sino, conforma tus deseos á los sucesos: éste es el medio de ser dichoso.

XIII.

La enfermedad es un obstáculo para el cuerpo; pero no para la voluntad, á menos que ésta no consienta en ello: tú

eres cojo : ve ahí un obstáculo para tu pie ; pero tu espíritu no dexa por eso de estar libre. Si haces el mismo raciocinio sobre todos los demas accidentes de la vida , hallarás que siempre son un obstáculo para alguna otra cosa , y no para tí.

## XIV.

Á cada impresion que recibas de los objetos exteriores, entra en tí mismo , y busca la facultad que para resistirlos te ha dado la naturaleza. Si ves un hermoso jóven , ó una jóven bella , encontrarás en tí la continencia para defenderte de la seducccion : contra la pena ó el trabajo , hallarás el valor ; y contra las injurias , la paciencia. Si

tomas este hábito , las fantasmas de tu imaginacion no tendrán ya imperio alguno sobre tí.

## XV.

No digas jamás , sobre cosa alguna , yo he perdido aquello ; sino dí , yo lo he vuelto. Si murió tu hijo , tú lo has vuelto : si tu muger ha muerto , tú la has vuelto : si tus campos te han sido arrebatados , ¿ no es una restitucion que tú has hecho ? Pero es un malvado quien te arrojó de ellos. ¡ Eh ! ¿ qué te importa , que aquel que te lo dió te lo vuelva á pedir ? Mientras que te lo dexa gozar , usa de él como de un bien ageno , y como el viajante usa de una Hostería.

Si quieres hacer progresos en la virtud, dexa á un lado estos razonamientos: "Si descuido mis negocios, no tendré de qué vivir; si no corrijo á mi esclavo, se hará malo:" porque es mejor morir de hambre, exento de temor y pesadumbre, que vivir en la abundancia con continuos terrores; y vale mas tambien que tu esclavo sea malo, que no que tú seas infelíz: empieza, pues, á exercitarte en las mas pequeñas cosas. Si te han derramado el aceyte, ó robado el vino, dí: "Á este precio se compra la tranquilidad; y á este precio se vende la constancia: por nada, nada se tiene." Si

llamas á tu esclavo, piensa que puede no oírte; ó, despues de haberte oído, no hacer nada de lo que le has mandado. De este modo, tu esclavo no será mejor; pero tú ganarás en ello infinito, pues le impedirás el que turbe tu alma á su gusto.

Si quieres hacer progresos en la virtud, ten bastante espíritu para pasar por necio é insensato, haciendo ver lo poco que te importan los bienes exteriores. No intentes pasar por sabio: si te miran como un personage, desconfía de tí mismo. Sabe que es difícil el conservar una voluntad conforme á la recta razon, y ocuparse al mismo tiempo en las co-



sas exteriores ; porque es preciso , que el que se aplica á la una, descuide la otra.

## XVIII.

Si deseas que tus hijos , tu muger y tus amigos vivan eternamente , eres un loco ; porque es querer , que las cosas que no dependen de tí , dependan , y que fe pertenezca lo que es de otro. Del mismo modo serás un loco, si pretendes que tu esclavo no cometa jamás faltas ; porque esto es querer , que el vicio no lo sea , sino que sea otra cosa.

## XIX.

Nuestro dueño es aquel que tiene el poder de arrebatarnos lo

que queremos , y de que hagamos por fuerza lo que nos repugna. ¿ Quieres ser libre ? pues ni busques , ni huyas nada de lo que á otros pertenece : si no , serás necesariamente esclavo.

## XX.

Acuerdate de portarte en la vida como en un festin. Si alargan un plato hácia tí , extiende la mano , y tómalo modestamente : si lo alejan , no lo retengas ; si no viene por tu lado , no hagas conocer de lejos que lo deseas ; sino espera con paciencia que lo arrimen. Usa de la misma moderacion con tu muger y tus hijos , con los honores y las riquezas , y serás digno entonces de ser admitido en la mesa de

[86]

los Dioses. Y si pudiendo gozar de estos bienes, los desechas y desprecias; entonces, no solo serás convidado de los Dioses, sino que partirás con ellos el soberano poder. Por este medio, Diógenes, Heráclito y sus semejantes, fueron justamente llamados hombres divinos, y lo fueron en efecto.

XXI.

Si ves á alguno affigido, y llorando la pérdida de su fortuna, la muerte, ó la ausencia de su hijo, ten cuidado de que no te engañe tu imaginacion, y vayas á creer, que este hombre es desgraciado por la privacion de estos bienes exteriores: entra al instante dentro de tí mismo, y haz esta distincion: "Esta des-

[87]

„gracia no es la que affige á es-  
„te hombre, supuesto que ella  
„no mueve á otro; luego es la  
„opinion que él tiene de ella  
„la que le affige." Haz seguidamente todos tus esfuerzos para curarle de sus preocupaciones con razones sólidas; y tambien, si es necesario, no dexes de llorar con él. Pero ten cuidado que tu compasion no pase á tu alma, y que este dolor simulado no se vuelva real.

XXII.

Ten presente que estás en el mundo, como en un teatro, para representar en él el papel que el dueño te señale. Que sea corto ó sea largo, poco importa. Si aquel quiere que hagas el de po-

F 4

bre, procura representar bien este personage. Haz lo mismo, sea el que fuere el que te encargue, ya de un cojo, ya de un Príncipe, ó de un simple particular; porque á tí toca desempeñar bien el papel que te se da, y á otro el escogerlo.

## XXIII.

Si el graznido de un Cuervo presagia algunas desgracias, no se turbe por eso tu imaginacion, haz al instante este razonamiento, y dí: " Ninguno de » estos contratiempos me toca, » si no antes á este cuerpo vil, á » mi caudal, á mi reputacion, » á mis hijos ó á mi muger; pero por lo que hace á mí, no » hay nada que no me anuncie » mi felicidad, si yo lo quiero;

» porque sean los que fueren los » sucesos, en mí está el sacar de » ellos un gran partido."

## XXIV.

¿Quieres ser invencible? pues no te expongas jamás á un combate, en el qual no veas que has de lograr la victoria.

## XXV.

Si ves á un hombre colmado de honores, ó elevado á un gran poder, ó bien distinguido con alguna otra ventaja, no te dexes deslumbrar de esas vanas apariencias, ni digas que es feliz; porque si la perfecta dicha y el reposo del espíritu consisten en las cosas que dependen de noso-

[90]

tros, los bienes extraños no deben hacernos envidiosos ni zelosos; y tú mismo no querrás ser General de Ejército, Senador, ni Consul, sino libre. Ahora, solo hay un medio de serlo, y éste es el despreciar las cosas que no dependen de nosotros.

xxvi.

No olvides que la ofensa no está, ni en el insulto, ni en los golpes que recibes, sino en tu opinion. Luego, pues, que alguno exalta tu cólera, sabe que ese hombre no es quien te irrita, sino la opinion que has formado de él. Procura, sobre todo, no turbarte con las fantasmas de tu imaginacion; porque si una vez ganas tiempo, y ob-

[91]

tienes espera, serás mas facilmente dueño de tí mismo.

xxvii.

Ten incesantemente delante de tus ojos la muerte, el destierro, y todo lo que espanta á los hombres; pero sobre todo, la muerte. Por este medio, no tendrás pensamiento alguno báxo y cobarde, y nada desearás con demasiado ardor.

xxviii.

Si te aplicas al estudio de la sabiduría, espera ser silvado, y burlado de la multitud, que dirá: "Este hombre se ha hecho  
"filósofo en un momento; ¿de  
"dónde le viene esa frente or-

„gullosa?” Pero tú, procura no desplegar fausto ni fiereza; sino, aplicarte fuertemente á lo que te parezca mejor, y permanecer quieto en ello, como si fuera un puesto en que el mismo Dios te hubiera colocado. Acuérdate, además, de que si sostienes este carácter con entereza, los que habian comenzado á burlarse de tí, acabarán por admirarte: en vez de que si los bufones te hacen mudar de resolución, les darás un nuevo motivo de ridiculizarte.

## XXIX.

Si alguna vez te sucede el explayarte con franqueza, queriendo agradar á alguno, sabe que caes de tu estado. Contien-

tate, pues, con ser filósofo. Si quieres parecerlo, haz que solo sea á tus propios ojos, y esto basta.

## XXX.

No perturbes tu reposo con estos vanos razonamientos: “Yo viviré sin honores: no harán caso alguno de mí.” Porque si la privacion de los honores es un mal, ya no pende de otro, ni el hacerte feliz, ni hacerte vicioso. ¿Depende de tí el gozar del supremo poder, ó ser convidado á un festín? De ningun modo. ¿Pues en dónde está por eso la ignominia? ¿Cómo no serías nada en el mundo, tú que debes ser alguna cosa, en lo que pende de tí, y en aquello que puedes tambien valer lo que quieras?

“Pero yo no puedo socorrer  
 „á mis amigos.” ¿Qué quiere  
 decir esto? ¿Qué no les fran-  
 quearás tu dinero , ni les obten-  
 drás el derecho de ciudadanos de  
 Roma? ¿Pero quién ha dicho  
 que estos bienes dependen de no-  
 sotros , y no nos son extraños?  
 ¿Puede darse á los otros lo que  
 no se tiene? Juntad bienes , di-  
 cen ellos , para que tambien los  
 tengamos nosotros. Si yo puedo  
 enriquecerme conservando el ho-  
 nor , la buena fé y la magnani-  
 midad , consiento en ello : mues-  
 trame el camino , y nada dexa-  
 ré de hacer para conseguirlo; pe-  
 ro si exígis que yo pierda mis  
 verdaderos bienes para adquirir  
 los falsos , reflexionad quan in-  
 justos y sin razon sois. ¿Qué que-  
 reis mas , el dinero , ó un ami-

go fiel y honrado? Ayudadme  
 mas bien á conservar estas vir-  
 tudes , y no pretendais de mí  
 cosas que me las hagan perder.

“Pero dirás todavía : yo no  
 „seré útil á mi patria de ningun  
 „modo.” ¿Qué servicios puedes  
 hacerla? Verdad es que no la  
 darás pórticos ni baños públicos;  
 pero ¡qué! Tampoco son los Her-  
 reros los que la surten de zapa-  
 tos , ni los Zapateros los que for-  
 jan las armas. Preciso es que ca-  
 da qual exerza su oficio. Pero  
 si das á la patria un ciudadano  
 honrado y virtuoso , ¿no la ha-  
 rías servicio alguno? Es cierto  
 que no podrías hacerla otro ma-  
 yor , y en tal caso no la serías  
 inútil.

¿Qual será mi clase en el  
 pueblo? preguntas : la que pue-

das obtener conservando costumbres puras é irreprehensibles. Pero si por servir á tu patria abandonas esas virtudes, ¿de qué utilidad la servirás, luego que te hayas vuelto un impúdico y un péfido?

## XXXI.

Si prefieren á otro que á tí en un festín, en una visita ó en algun consejo, mira bien si estas preferencias son bienes verdaderos, y felicita á los que las han obtenido; pero si son males, ¿por qué has de sentir el que te hayan exceptuado de ellos? Acuérdate, de que no haciendo nada para merecer estas distinciones, que no dependen de nosotros, no tienes derecho alguno á ellas.

Del mismo modo que aquel que jamás va á la puerta de los grandes: que no los acompaña quando salen, y que no los lisongea: que no puede ni debe esperar el ser tratado tan bien como aquel que diariamente les hace la corte: que se halla siempre al paso, y que sin cesar los alaba. Tú eres injusto é insaciable, si quieres obtener estos favores sin comprarlos por su justo precio.

¿Cuanto cuestan las lechugas en el mercado? Un quarto, por exemplo. Si alguno da este quarto, y se las lleva; tú, que nada ofreces, ¿creerás tener menos que aquel á quien las vendieron por su dinero? Si él tiene sus lechugas, tú tambien tienes tu quarto. Lo mismo sucede con todos esos honores. No te han convi-