



REFLEXIONES SOBRE LA BREVEDAD DE LA VIDA

LUCIANO SÉNECA Y MÁS

Índice

Prólogo

Lucio Anneo Séneca: biografía de un filósofo estoicista

La Percepción del Tiempo: Reflexiones sobre cómo vemos la brevedad de la vida.

Aprovechando el Tiempo: Cómo podemos usar sabiamente nuestra existencia

La Insaciable Avaricia: El peligro de enfocarse en lo material

La Trampa de la Ociosidad: Evitando la inactividad

Ambición y Emulación: Cómo afectan nuestras decisiones

Codicia y Mercancías: Las trampas de la búsqueda desmedida de ganancias

El Precio de la Ambición Militar: Riesgos y consecuencias

Servidumbre Voluntaria: La elección de someterse a otros

Emulando Fortunas Ajenas: Comparándonos constantemente

Inconstancia y Descontento: La búsqueda perpetua de respuestas

El Oráculo de la Vida: ¿Qué parte realmente vivimos?

La Sabiduría de la Naturaleza: Agradeciendo lo que tenemos

La Diligencia Inútil: Trabajos que no nos llevan a nada

El Vino y la Entorpecimiento: Peligros de los excesos

La Militar Inclinación: Riesgos sin aprendizaje

La Veneración No Agradecida: Servir sin reconocimiento

La Livianidad de Opiniones: Fluctuando entre decisiones

La Edad Marchita: Cuando no encontramos propósito

La Verdad del Oráculo: La vida es tiempo

Exprimiendo los Días: Maximizando cada momento

Referencias

Primera edición: mayo 2024

Copyright © 2024 César Alejandro Ferrer

Ilustraciones ©cesarferrer

WEB: <https://eduinnova360.com/>

Mail: cesarferrer19@gmail.com

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

Prólogo

La obra "De la brevedad de la vida", escrita por el filósofo romano Séneca, ha logrado trascender el tiempo, manteniéndose relevante tanto en la antigüedad como en la modernidad. A pesar de los desarrollos y avances tecnológicos que han transformado nuestro mundo, las enseñanzas de Séneca siguen siendo un faro de sabiduría que nos recuerda la importancia de vivir una vida bien aprovechada y llena de significado.

La esencia de la obra del filósofo estoico nos invita a reflexionar sobre nuestra existencia y a reconsiderar nuestras prioridades. Nos desafía a mirar más allá de las ocupaciones superfluas y los vicios cotidianos para encontrar una vida verdaderamente plena y significativa. En un mundo donde la velocidad y la tecnología a menudo dominan nuestras vidas, Séneca nos ofrece una pausa, una oportunidad para contemplar y valorar lo que realmente importa.

Este libro que presentamos a continuación contiene las 21 cartas que Séneca escribió a Paulino. En cada una de estas misivas, el estoico aborda con maestría temas universales que resuenan profundamente en el corazón humano: la fugacidad del tiempo, la importancia de la sabiduría y el valor de la introspección. Sus palabras, llenas de reflexión y sabiduría, nos animan a vivir de manera consciente y significativa.

Tras cada tratado de Séneca, hemos incluido una reflexión contemporánea que busca conectar sus enseñanzas con nuestra realidad actual. Estas reflexiones no solo complementan los escritos del estoico, sino que también ofrecen una perspectiva moderna sobre cómo aplicar sus principios en nuestras vidas hoy en día.

Esperamos que este libro no solo enriquezca tu conocimiento filosófico, sino que también te inspire a llevar una vida más plena y feliz. Que las palabras de Séneca, junto con las reflexiones que las acompañan, te inviten a detenerte, pensar y, sobre todo, a vivir con intención y profundidad.

Lucio Anneo Séneca: biografía de un filósofo estoicista

Lucio Anneo Séneca nació en Córdoba, España, alrededor del año 4 a.C., en el apogeo del Imperio Romano dentro de la provincia de Hispania. Provenía de una familia distinguida y de alta sociedad.

Su padre, Marco Anneo Séneca, fue un renombrado orador y escritor romano, conocido por sus importantes estudios sobre la historia de la oratoria. Muchos de sus trabajos fueron atribuidos a Lucio Anneo durante la Edad Media, época en la que Séneca hijo ganó gran reconocimiento. Para diferenciarlos, se le llamó Séneca el Orador o Séneca el Viejo.

La vida de Séneca el Joven estuvo marcada por diversos eventos que le permitieron reflexionar profundamente sobre temas como las emociones, la ambición, el poder curativo de la filosofía y la muerte. Gran parte de sus escritos se interpretan teniendo en cuenta su biografía. Estudió retórica y filosofía en Roma y su carrera fue exitosa, dramática y políticamente relevante.

Por ejemplo, fue acusado de adulterio y exiliado a Córcega. También fue uno de los asesores del emperador Nerón en tiempos políticamente turbulentos, y finalmente fue acusado de complicidad en la conspiración de Pisón para asesinar a Nerón. Por esta razón, fue obligado a suicidarse en Roma en el año 65.

El estoicismo y los escritos de Séneca

El estoicismo es una escuela filosófica fundada por Zenón de Citio, que se basa en el dominio de las pasiones y en la búsqueda de la felicidad a través de la razón. Durante el periodo imperial, esta escuela tuvo una gran influencia en las obras literarias.

Las tragedias de Séneca, con su importante contenido filosófico, fueron especialmente relevantes. Por ello, Séneca es considerado tanto un filósofo como un poeta, aunque esta diferenciación ha sido objeto de controversia entre los especialistas.

En el pasado, de hecho, se pensaba que habían existido "dos Sénecas": uno filósofo y otro trágico (o poeta). Hoy en día se acepta que el interés de Séneca por la ética y la psicología, especialmente los efectos destructivos de la

emocionalidad excesiva, está presente en toda su obra literaria, tanto en verso como en prosa.

En cualquier caso, sus tragedias son reconocidas por tener un tono más oscuro que sus escritos en prosa. Por ejemplo, en sus escritos en prosa, la muerte aparece como una liberación y justifica el suicidio como una forma ética de morir. Sin embargo, en sus tragedias, la muerte suele presentarse como una transición a sufrimientos mayores.

Séneca adhería a un monismo psicológico, no distinguiendo entre un componente racional y uno no racional del alma, tal como tampoco lo hicieron los estoicos anteriores. Para estos filósofos, el conocimiento se basa en la acción, sin distinción entre razón práctica y teórica. En este sentido, teorizar y reflexionar sobre los aspectos éticos y morales de la vida cotidiana es una forma de producir conocimiento, alcanzar la felicidad y la virtud.

Influencia posterior

El estoicismo de Séneca se reconoce como uno de los antecedentes más importantes de las preocupaciones modernas sobre la formación de nosotros mismos y de nuestras vidas. Su obra, por un lado, enfatiza la filosofía estoica anterior y le añade ciertos detalles. Por otro lado, se caracteriza por la ausencia de tecnicismos y por resaltar las propiedades terapéuticas y las cualidades prácticas de la filosofía.

Séneca defendía la idea de la igualdad de los hombres y promovía un estilo de vida basado en la moderación, considerándolo el camino hacia la felicidad, acompañado del rechazo a las supersticiones. Esta parte de su obra fue retomada significativamente por las corrientes renacentistas y diversas escuelas filosóficas de la modernidad.

Obras representativas

Las **obras representativas** de Séneca abarcan una variedad de géneros y temas, y su filosofía se manifiesta a lo largo de toda su producción literaria. A continuación, te presentamos algunas de sus obras más destacadas:

1. **Cartas a Lucilio:** También conocidas como **Cartas Filosóficas**, estas 124 cartas son consideradas un manual del ideario del estoicismo de Séneca. Aunque están dirigidas a Lucilio, tratan de problemas doctrinales y diversas cuestiones filosóficas y morales que interesan a un público más amplio
2. **Las cartas morales:** Estas cartas también forman parte de las **Epístolas de Séneca** y abordan temas éticos, filosóficos y prácticos. Ofrecen consejos sobre cómo llevar una vida virtuosa y enfrentar los desafíos cotidianos.
3. **Los ensayos morales:** Séneca escribió varios ensayos sobre cuestiones morales y filosóficas. Entre ellos, destaca “De la felicidad” (también conocido como “Sobre la vida feliz”), donde explora la búsqueda de la verdadera felicidad y la importancia de la virtud.
4. **El Codex Ambrosiano:** Este es un conjunto de fragmentos de obras de Séneca que se encontraron en el **Códice Ambrosiano**, una antigua colección de manuscritos. Contiene partes de sus diálogos y tratados filosóficos.
5. **Las preguntas naturales:** En esta obra, Séneca se adentra en la filosofía natural y explora cuestiones relacionadas con la naturaleza, el cosmos y la ciencia. Es un ejemplo de su interés por la relación entre la filosofía y la observación del mundo natural.
6. **La consolación a su madre Helvia:** Escrita durante su exilio en Córcega, esta obra es un consuelo dirigido a su madre Helvia. Séneca reflexiona sobre la adversidad y la superación personal.
7. **La consolación a Polibio:** Similar a la anterior, esta obra es un consuelo dirigido a su amigo Polibio. Séneca ofrece palabras de aliento y sabiduría ante la adversidad.

8. **La consolación de Marcia:** Una de las obras más antiguas que se conocen de Séneca, esta consolación está dedicada a Marcia, la esposa de su amigo y compañero de exilio. En ella, Séneca aborda temas de dolor y pérdida.

La Percepción del Tiempo: Reflexiones sobre cómo vemos la brevedad de la vida.

Capítulo I

La mayor parte de los hombres, oh, Paulino, se queja de la naturaleza, culpándola de que nos haya criado para edad tan corta, y que el espacio que nos dio de vida corra tan veloz, que vienen a ser muy pocos aquellos a quien no se les acaba en medio de las prevenciones para pasarla. Y no es sola la turba del imprudente vulgo la que se lamenta de este opinado mal; que también su afecto ha despertado quejas en los excelentes varones, habiendo dado motivo a la ordinaria exclamación de los médicos, que siendo corta la vida, es largo y difuso el arte. De esto también se originó la querrela (indigna de varón sabio) que Aristóteles dio, que siendo la edad de algunos animales brutos tan larga, que en unos llega a cinco siglos y en otros a diez, sea tan corta y limitada la del hombre, criado para cosas tan superiores.

El tiempo que tenemos no es corto; pero perdiendo mucho de él, hacemos que lo sea, y la vida es suficientemente larga para ejecutar en ella cosas grandes, si la empleáremos bien. Pero al que se le pasa en ocio y en deleites, y no la ocupa en loables ejercicios, cuando le llega el último trance, conocemos que se le fue, sin que él haya entendido que caminaba.

Lo cierto es que la vida que se nos dio no es breve, nosotros hacemos que lo sea; y que no somos pobres, sino pródigos del tiempo; sucediendo lo que, a las grandes y reales riquezas, que si llegan a manos de dueños poco cuerdos, se disipan en un instante; y al contrario, las cortas y limitadas, entrando en poder de pródigos administradores, crecen con el uso. Así nuestra edad tiene mucha latitud para los que usaren bien de ella.

Reflexión

Séneca, con su sabiduría atemporal, nos invita a reflexionar sobre la percepción del tiempo y cómo lo utilizamos. En el mundo actual, donde la tecnología y las redes sociales acaparan gran parte de nuestra atención, es fácil caer en la trampa del ocio improductivo. La vida moderna está llena de distracciones que pueden hacer que el tiempo se nos escape sin darnos cuenta.

Ejemplos actuales de cómo podemos malgastar nuestro tiempo incluyen horas navegando sin rumbo en Internet, viendo series de televisión una tras otra, o desplazándonos por infinitas publicaciones en redes sociales. Estas actividades, aunque placenteras, a menudo no contribuyen a nuestro crecimiento personal o profesional.

Por otro lado, hay quienes han sabido **aprovechar el tiempo** para alcanzar logros significativos. Pensemos en los jóvenes activistas medioambientales que, a pesar de su corta edad, han movilizadado a millones en la lucha contra el cambio climático. O en los emprendedores que, en la misma cantidad de tiempo que otros usan para ver televisión, construyen empresas que resuelven problemas reales.

La reflexión del filósofo nos desafía a ser **administradores prudentes** de nuestro tiempo. Nos alienta a dedicarnos a “loables ejercicios”, que podrían ser aprender una nueva habilidad, participar en voluntariado, o simplemente pasar tiempo de calidad con seres queridos. Al final, no es la cantidad de tiempo lo que importa, sino la calidad de cómo lo empleamos.

La vida, según Séneca, es suficientemente larga si se vive plenamente. En nuestra era, esto podría traducirse en vivir con intención y propósito, buscando siempre actividades que enriquezcan nuestras vidas y las de los

demás. Así, cuando llegue nuestro último momento, podremos mirar atrás y ver un camino lleno de significado, en lugar de un sendero perdido en la trivialidad.

[Aprovechando el Tiempo: Cómo podemos usar sabiamente nuestra existencia](#)

Capítulo II

¿Para qué nos quejamos de la naturaleza, pues ella se hubo con nosotros benignamente? Larga es la vida, si la sabemos aprovechar. A uno detiene la insaciable avaricia, a otro la cuidadosa diligencia de inútiles trabajos; uno se entrega al vino, otro con la ociosidad se entorpece; a otra fatiga la ambición pendiente siempre de ajenos pareceres; a unos lleva por diversas tierras y mares la despeñada codicia de mercancías, con esperanzas de ganancia; a otros atormenta la militar inclinación, sin jamás quedar advertidos con los ajenos peligros ni escarmentados con los propios.

Hay otros que en veneración no agradecida de superiores consumen su edad en voluntaria servidumbre; a muchos detiene la emulación de ajena fortuna, o el aborrecimiento de la propia; a otros trae una inconstante y siempre descontenta liviandad, vacilando entre varios pareceres; y algunos hay que no agradándose de ocupación alguna a que dirijan su carrera, los hallan los hados marchitos, y voceando de tal manera, que no dudo ser verdad lo que en forma de oráculo dijo el mayor de los poetas: pequeña parte de vida es la que vivimos: porque lo demás es espacio, y no vida, sino tiempo. Por todas partes los cercan apretantes vicios, sin dar lugar a que se levanten jamás, y sin permitir que pongan los ojos en el rostro de la verdad; y teniéndolos sumergidos y asidos en sus deseos, los oprimen.

Nunca se les da lugar a que vuelvan sobre sí, y si acaso tal vez les llega alguna no esperada quietud, aun entonces andan fluctuando, sucediéndoles lo que al mar, en quien después de pacificados los vientos quedan alteradas las olas, sin que jamás les solicite el descanso a dejar sus deseos. ¿Piensas que hablo de solos aquellos cuyos males son notorios?

Pon los ojos en los demás, a cuya felicidad se arriman muchos, y verás que aun éstos se ahogan con sus propios bienes. ¿A cuántos son molestas sus mismas riquezas? ¿A cuántos ha costado su sangre el vano deseo de ostentar su elocuencia en todas ocasiones? ¿Cuántos con sus continuos deleites se han puesto pálidos? ¿A cuántos no ha dejado un instante de libertad el frecuente concurso de sus paniaguados? Pasa, pues, desde los más ínfimos a los más empinados, y verás que éste ahoga, el otro asiste, aquél pelagra, éste defiende, y otro sentencia, consumiéndose los unos en los otros. Pregunta la vida de estos cuyos nombres se celebran, y verás que te conocen por las señales, que éste es reverenciador de aquél, aquél del otro, y ninguno de sí. Con lo cual es ignorantísima la indignación de algunos que se quejan del sobrecejo de los superiores cuando no los hallan desocupados yendo a visitarlos. ¿Es posible que los que, sin tener ocupación, no están jamás desocupados para sí mismos, han de tener atrevimiento para condenar por soberbia lo que quizá es falta de tiempo? El otro, séase el que se fuere, por lo menos tal vez, aunque con rostro mesurado puso los ojos en ti, tal vez te oyó, y tal vez te admitió a su lado, y tú jamás te has dignado de mirarte ni oírte.

Reflexiones

Séneca nos invita a contemplar la vida desde una perspectiva de gratitud y aprovechamiento. En su reflexión, nos advierte sobre las trampas que nos tendemos a nosotros mismos, distrayéndonos con avaricias, ambiciones y placeres que nos desvían del verdadero propósito de vivir.

En el mundo contemporáneo, estas distracciones se manifiestan de formas nuevas pero igualmente insidiosas. La **tecnología** nos ofrece un sinfín de posibilidades, pero también puede convertirse en una fuente de avaricia digital, donde la acumulación de 'likes', seguidores y notificaciones se convierte en una obsesión. La **ambición profesional** puede llevarnos a sacrificar momentos valiosos con seres queridos, persiguiendo el reconocimiento o el ascenso que siempre parece estar más allá de nuestro alcance.

La **insaciable búsqueda de placeres** se refleja en la cultura del consumo y la gratificación instantánea, donde el próximo producto, la próxima serie o experiencia de ocio prometen la felicidad que nunca llega a ser completa. Y así, como dice Seneca, nos ahogamos con nuestros propios bienes, incapaces de disfrutar de la libertad que la vida nos ofrece.

La reflexión emocional que podemos extraer de las palabras de Séneca es que la vida es un regalo que se nos ha dado para ser vivido plenamente, pero somos nosotros quienes debemos elegir cómo desempaquetarlo. Podemos pasar nuestros días persiguiendo sombras y deseos efímeros, o podemos decidir **vivir conscientemente**, apreciando cada momento y buscando un propósito que dé sentido a nuestra existencia.

La vida es larga, sí, pero solo si la sabemos aprovechar. No se trata de llenarla de actividades, sino de llenarla de vida. De encontrar la belleza en lo simple, de cultivar relaciones genuinas, de aprender y crecer, de contribuir y compartir. En última instancia, la vida que vivimos no se mide por la cantidad de años, sino por la calidad de los momentos que la componen.

Vivamos, pues, no como esclavos de nuestros deseos, sino como maestros de nuestro tiempo, sabiendo que cada día es una nueva oportunidad para ser la mejor versión de nosotros mismos y para dejar una huella positiva en el mundo.

La Insaciable Avaricia: El peligro de enfocarse en lo material

Capítulo III

No hay para qué cargues a los otros estas obligaciones, pues cuando fuiste a buscarlos, no fue tanto para estar con ellos, cuanto porque no podías estar contigo. Aunque concurran en esto todos los ingenios que resplandecieron en todas las edades, no acabarán de ponderar suficientemente esta niebla de los humanos entendimientos. No consienten que nadie les ocupe sus heredades; y por pequeña que sea la diferencia que se ofrece en asentar los linderos, vienen a las piedras y las armas; y tras eso, no sólo consienten que otros se les entren en su vida, sino que ellos mismos introducen a los que han de ser poseedores de ella.

Ninguno hay que quiera repartir sus dineros, habiendo muchos que distribuyen su vida: muéstrense miserables en guardar su patrimonio, y cuando se llega a la pérdida de tiempo, son pródigos de aquello en que fuera justificada la avaricia. Deseo llamar alguno de los ancianos, y pues tú lo eres, habiendo llegado a lo último de la edad humana, teniendo cerca de cien años o más, ven acá, llama a cuentas a tu edad. Dime, ¿cuánta parte de ella te consumió el acreedor, ¿cuánta el amigo, ¿cuánta la República y cuánta tus allegados, ¿cuánta los disgustos con tu mujer, ¿cuánta el castigo de los esclavos, ¿cuánta el apresurado paseo por la ciudad?

Junta a esto las enfermedades tomadas con tus manos, añade el tiempo que se pasó en ociosidad, y hallarás que tienes muchos menos de los que cuentas. Trae a la memoria si tuviste algún día firme determinación, y si le pasaste en aquello para que le habías destinado. Qué uso tuviste de ti mismo, cuándo estuvo en un ser el rostro, cuándo el ánimo sin temores; qué cosa hayas hecho para ti en tan larga edad; cuántos hayan sido los que te han robado la vida, sin entender tú lo que perdías; cuánto tiempo te han quitado el vano dolor, la ignorante alegría, la hambrienta codicia y la entretenida conversación: y viendo lo poco que a ti te has dejado de ti, juzgarás que mueres malogrados.

Reflexiones

Séneca nos propone en este pasaje es un llamado a la introspección y al manejo consciente de nuestra vida y tiempo. Nos invita a considerar cómo, a menudo, permitimos que otros dicten el curso de nuestra existencia, dejando que nuestras vidas sean consumidas por obligaciones y distracciones externas, en lugar de tomar las riendas y vivir de acuerdo con nuestros propios términos.

En la actualidad, esta idea resuena con fuerza en una sociedad donde el **tiempo parece ser el recurso más escaso**. Estamos constantemente bombardeados por demandas externas: el trabajo, las redes sociales, las noticias, las expectativas de otros. A menudo, estas demandas nos alejan de nosotros mismos, de nuestros deseos y necesidades más profundos.

Reflexionemos sobre cómo distribuimos nuestro tiempo:

- **El trabajo** puede consumirnos, dejándonos poco espacio para la reflexión personal o el disfrute de la vida.
- **Las relaciones** pueden ser fuente de alegría, pero también pueden demandar tiempo y energía, a veces a expensas de nuestro propio bienestar.
- **Las distracciones modernas**, como los smartphones y las plataformas de streaming, pueden robarnos horas preciosas que podríamos dedicar a cultivar pasiones o a estar con seres queridos.

Séneca nos desafía a **auditar nuestra vida**: ¿Cuánto tiempo hemos dedicado realmente a lo que importa? ¿Hemos vivido de acuerdo con nuestros valores y aspiraciones, o hemos permitido que las circunstancias y las expectativas ajenas dicten nuestro camino?

La **amenidad** de esta reflexión no radica en su ligereza, sino en la posibilidad de un despertar gozoso al reconocer que tenemos el poder de cambiar el curso de nuestras vidas. No se trata de renunciar a nuestras responsabilidades o placeres, sino de equilibrarlos con un **compromiso consciente** con nosotros mismos.

Vivir coherente significa reconocer que cada minuto es una oportunidad para ser más auténticos, para elegir actividades que nos enriquezcan y para construir una vida que, al final, nos deje con una sensación de plenitud y no de tiempo malgastado. Es un llamado a vivir con propósito y a recordar que, aunque no podemos controlar la duración de nuestra vida, sí podemos influir en su profundidad y significado.

[La Trampa de la Ociosidad: Evitando la inactividad](#)

Capítulo IV

¿Por qué sucede esto? Vivimos como si fuéramos eternos, ignorando nuestra propia fragilidad. No tomamos en cuenta el tiempo que ya ha transcurrido y lo gastamos como si fuera un recurso inagotable, sin considerar que cualquier día podría ser nuestro último. Nos preocupamos por todo como si fuéramos a morir mañana, pero deseamos y planeamos como si fuéramos a vivir para siempre.

Muchos dicen que a los cincuenta años se retirarán a una vida tranquila, y a los sesenta dejarán todos sus deberes y responsabilidades. Pero ¿qué garantía tienes de que vivirás tanto tiempo? ¿Quién te asegura que podrás hacer realidad tus planes? ¿No te parece imprudente dejar para el final de tu vida lo que deberías estar haciendo ahora, relegando la virtud a un tiempo que quizás nunca llegue?

¡Qué decisión más tardía es empezar a vivir cuando la vida está por terminar!
¡Qué absurdo es olvidar nuestra mortalidad y posponer los buenos propósitos hasta una edad que muchos no alcanzan! Escucharás a los poderosos, aquellos en altos cargos, expresar su anhelo por la tranquilidad, elogiándola y valorándola por encima de todas las cosas. Desean, si pudieran hacerlo sin riesgo, abandonar sus posiciones elevadas; porque saben que, en ausencia de adversidades externas, incluso la buena fortuna puede desmoronarse por sí sola.

Reflexión

Estas palabras nos confrontan con una verdad incómoda pero liberadora: la vida es finita y nuestra percepción del tiempo a menudo está distorsionada. Vivimos posponiendo lo esencial para “algún día” en el futuro, un día que, en realidad, no está garantizado para nadie.

La sociedad moderna, con su ritmo acelerado y sus promesas de longevidad y éxito, nos seduce con la ilusión de que siempre habrá más tiempo. Nos venden la idea de que la verdadera vida comienza después de la jubilación, después de alcanzar cierta estabilidad económica o después de cumplir con todas nuestras obligaciones. Pero Séneca nos recuerda que **la vida ocurre ahora**; cada momento que pasa es irrepetible y valioso.

Reflexionar sobre estas palabras implica reconocer que cada día es una oportunidad para vivir con plenitud, para actuar con virtud y para apreciar las pequeñas alegrías. No se trata de vivir con miedo a la muerte, sino con conciencia de que cada acción, cada decisión y cada momento de alegría es parte de la vida que estamos construyendo.

Es un llamado a **evaluar nuestras prioridades**: ¿Estamos invirtiendo nuestro tiempo en lo que realmente valoramos? ¿Estamos posponiendo nuestros sueños y aspiraciones para un futuro que quizás nunca llegue? ¿Estamos viviendo de manera que, al mirar atrás, nos sintamos satisfechos con la vida que hemos llevado?

Los poderosos que anhelan la tranquilidad nos muestran que incluso aquellos que han alcanzado el “éxito” según los estándares sociales, en el fondo buscan algo más simple y fundamental: paz y satisfacción personal. Esto nos enseña que la felicidad no se encuentra en la acumulación de logros o bienes materiales, sino en la capacidad de disfrutar y valorar el presente.

Vivir conscientemente significa tomar decisiones que reflejen nuestras verdaderas pasiones y valores, y no solo las expectativas de la sociedad. Significa encontrar un equilibrio entre el trabajo y el descanso, entre las responsabilidades y los placeres, y entre el ser y el hacer.

En última instancia, la reflexión de Séneca es una invitación a **vivir con propósito**, a no dejar para mañana lo que es importante para nosotros, y a recordar que la calidad de nuestra vida se mide no por su duración, sino por cómo elegimos vivirla cada día.

[Ambición y Emulación: Cómo afectan nuestras decisiones](#)

Capítulo V

Augusto, a quien los dioses favorecieron grandemente, siempre anhelaba la paz y quería liberarse de las responsabilidades del gobierno. A menudo hablaba de descansar y se consolaba con la idea de que algún día viviría para sí mismo, lo que le ayudaba a sobrellevar sus tareas. En una carta al Senado, prometió que su retiro no significaría perder su dignidad o su gloria pasada. Valoraba tanto la paz que, aunque no podía alcanzarla, encontraba placer en hablar de ella.

Augusto, que tenía el poder de hacer felices a las naciones, esperaba con ansias el día en que dejaría atrás su grandeza. Sabía por experiencia cuánto esfuerzo le habían costado sus logros y las angustias ocultas que estos conllevaban. Luchó contra sus propios ciudadanos, aliados y familiares, derramando sangre en tierra y mar, enfrentando desafíos en Macedonia, Sicilia, Egipto, Siria, Asia y casi todas las provincias del mundo. Mientras pacificaba los Alpes y expandía el imperio más allá del Rin, el Éufrates y el Danubio, enfrentaba conspiraciones en Roma. Después de superar estas amenazas, tuvo que lidiar con la traición de su propia hija y la deslealtad de jóvenes nobles, así como con los peligros que representaba su esposa con Marco Antonio. Cada vez que resolvía un problema, surgían otros nuevos. Finalmente, anhelaba la paz y encontraba consuelo en la esperanza de ella.

Por otro lado, Marco Tulio Cicerón, acosado por enemigos como Catilina, Clodio, Pompeyo y Craso, sostuvo la república en tiempos difíciles. A pesar de ser alabado por su consulado, a menudo lamentaba su posición y los problemas que enfrentaba. En una carta a su amigo Ático, después de la derrota de Pompeyo y mientras su hijo luchaba en España, Cicerón se describió a sí mismo como “medio libre” en su retiro en Tusculano. Reflexionaba sobre su pasado, se

lamentaba del presente y temía el futuro. Aunque se llamaba a sí mismo “medio libre”, la verdadera sabiduría reside en disfrutar de una libertad completa y sólida, superando a los demás y dominando el destino.

Reflexión

Augusto, a pesar de ser inmensamente favorecido por los dioses y poseer el poder de influir en el destino de las naciones, se encontraba atrapado en un ciclo interminable de conflictos y responsabilidades. Su deseo de paz y retiro refleja una comprensión de que la verdadera felicidad no se encuentra en la acumulación de poder o en la expansión territorial, sino en la tranquilidad del espíritu. La constante lucha por mantener el poder y la estabilidad del imperio le enseñó que cada solución traía consigo nuevos problemas, lo que le llevó a anhelar un descanso que parecía siempre fuera de su alcance.

Por otro lado, **Cicerón**, quien también sostuvo grandes cargas al apoyar la república, experimentó tormentas políticas y personales que lo llevaron a cuestionar el valor de sus logros. Su descripción de sí mismo como “medio libre” en su retiro revela una lucha interna entre el deseo de libertad completa y las cadenas de su pasado y preocupaciones futuras. A pesar de su renombrado consulado, Cicerón comprendió que la verdadera libertad no se mide por el reconocimiento o el éxito, sino por la capacidad de uno para superar las circunstancias y ejercer dominio sobre su propio destino.

La reflexión de Séneca nos invita a considerar que, independientemente de la posición o el poder que uno pueda tener, la paz interior y la libertad del alma son las verdaderas aspiraciones que deberían guiar nuestras vidas. Nos recuerda que la grandeza y la libertad no se definen por nuestras conquistas externas, sino por la serenidad y el control que ejercemos sobre nosotros mismos.

Codicia y Mercancías: Las trampas de la búsqueda desmedida de ganancias

Capítulo VI

Habiendo Livio Druso, hombre áspero y vehemente, removido las nuevas leyes y los daños de Graco, estando acompañado de grande concurso de toda Italia, no habiendo antevisto el fin de las cosas, que no podía ejecutar, ni tenía libertad para retroceder en ellas, detestando su vida desde la niñez inquieta, se cuenta que dijo que él solo era quien siendo muchacho no había tenido un día de descanso.

Atrevió se antes de salir de la edad pupilar y de quitarse la ropa pretexta a favorecer con los jueces las causas de los culpados, interponiendo su favor con tanta eficacia, que consta haber violentado algunos pareceres. ¿Hasta dónde no había de llegar tan anticipada ambición? Claro está que aquella tan acelerada audacia había de parar en grande mal particular y público. Tarde, pues, se quejaba de que no había tenido un día de quietud, habiendo sido sedicioso desde niño y pesado a los Tribunales. Dúdase si se mató él mismo: porque cayó habiendo recibido una repentina herida en la ingle; dudando alguno si en él fue la muerte voluntaria o venida en sazón. Superfluo será el referir muchos que siendo tenidos de los demás por dichosísimos, dieron ellos mismos verdadero testimonio de sí; pero en estas quejas ni se enmendaron, ni enmendaron a otros: porque al mismo tiempo que las publicaban con palabras, volvían los afectos a su antigua costumbre. Lo cierto es que aunque llegue nuestra vida a mil años, se reduce a ser muy corta.

En cada siglo se consumen todas las cosas, siendo forzoso que este espacio de tiempo en que, aunque corre la naturaleza, la apresura la razón, se nos huya con toda ligereza: porque ni impedimos ni detenemos el curso de la cosa más veloz, antes consentimos se vaya como si no fuere necesaria y se pudiese recuperar. En primer lugar, pongo aquellos que jamás están desocupados sino para el vino y Venus, porque éstos son los más torpemente entretenidos; que los demás que pecan engañados con apariencia de gloria vana, yerran con cubierta de bien. Ora me hables de los avarientos, ora de los airados, ora de los guerreros, todos éstos pecan más varonilmente; pero la mancha de los inclinados a sensualidad

y deleites es torpe. Examina los días de éstos, mira el tiempo que se les va en contar, en acechar, en temer, en reverenciar, y cuánto tiempo les ocupan sus conciertos y los ajenos, cuánto los convites (que ya vienen a tenerse por oficio), y conocerás que ni sus males ni sus bienes los dejan respirar: finalmente, es doctrina comúnmente recibida que ninguna acción de los ocupados en estas cosas puede ser acertada, no la elocuencia ni las artes liberales; porque el ánimo estrechado no es capaz de cosas grandes, antes las desecha como holladas; y el hombre ocupado en ninguna cosa tiene menor dominio que en su vida, por ser dificultosísima la ciencia de vivir.

Reflexión

Livio Druso era ese tipo de persona que nunca se toma un descanso. Imagínalo como el chico que siempre está en movimiento, el que nunca se sienta a descansar porque siempre hay algo más que hacer, algo más que cambiar. Desde joven, estaba en el centro de la acción, tratando de arreglar las cosas o, al menos, eso creía él. Pero ¿sabes? A veces, en el afán de cambiar el mundo, uno puede olvidarse de vivir realmente.

Druso tenía tanta energía y ambición que incluso antes de dejar atrás su juventud, ya estaba allí, en los tribunales, luchando con la pasión de un león. Pero esa pasión, esa ambición desenfrenada, a menudo conduce a un camino complicado. Y así, mientras se quejaba de que nunca tenía un momento de paz, en realidad, era él quien no se permitía tenerlo.

Séneca nos hace pensar en cómo vivimos nuestras vidas. Nos dice que la vida es corta, incluso si viviéramos mil años. Todo pasa tan rápido que, si no nos detenemos a disfrutarlo, podríamos perderlo todo en un abrir y cerrar de ojos. Es como esos amigos que solo se desocupan para disfrutar de los placeres de la vida, pero incluso esos momentos están llenos de prisa.

La reflexión es esta: no importa cuánto tiempo tengas, lo que importa es cómo lo usas. ¿Estás viviendo o simplemente existiendo? ¿Estás disfrutando de la vida

o solo pasando por ella? Livio Druso podría haber tenido mil años, pero sin un momento para respirar, ¿realmente vivió?

Así que, la próxima vez que te sientas atrapado en la rutina, recuerda a Druso y pregúntate: ¿Estoy tomando un momento para mí? Porque al final del día, la vida es el arte de vivir, y para dominar ese arte, a veces necesitas tomar un descanso y simplemente ser.

[El Precio de la Ambición Militar: Riesgos y consecuencias](#)

Capítulo VII

De las demás artes dondequiera se encuentran muchos profesores, y algunas hay que aun los muy niños las han aprendido de modo que las pudieran enseñar; más la de vivir, toda la vida se ha de ir estudiando, y lo que más se debe ponderar es que toda ella se ha de gastar en aprender a morir. Muchos grandes varones, habiendo dejado todos los embarazos, renunciando las riquezas, oficios y entretenimientos, no se ocuparon en otra cosa hasta el remate de su vida, sino en el arte de saber vivir: y muchos de ellos murieron confesando que aún no habían llegado a conseguirlo: ¿cómo, pues, lo sabrán los que no lo estudian? Créeme que es de hombres grandes, y que sobrepujan a los humanos errores, no consentir que se les usurpe un instante de tiempo, con lo cual viene a ser larguísima su vida, porque todo lo que ella se extendió fue para ellos, no consintiendo hubiese cosa ociosa y sin cultivar; no entregaron parte alguna al ajeno dominio, porque no hallaron equivalente recompensa con que permutar el tiempo; y así fueron vigilantísimos guardadores de él, con lo cual les fue suficiente: al contrario, es forzoso les falte a los que el pueblo ha quitado mucha parte de la vida. Y no entiendas que éstos dejan de conocer que de aquella causa les procede este daño: a muchos de éstos, a quien la grande felicidad apesga, oirás exclamar entre la caterva de sus paniaguados, o en el despacho de los negocios, o en las demás honrosas miserias, que no les es permitido vivir.

¿Qué maravilla que no se les permita? Todos aquellos que se te allegan te apartan de ti. ¿Cuántos días te quitó el preso, cuántos el pretendiente, cuántos la vieja cansada de enterrar herederos, cuántos el que se fingió enfermo para despertar la avaricia de los que codician su herencia, cuántos el amigo poderoso

que te tiene, no para amistad sino para ostentación? Haz (te ruego) un avanza, y cuenta los días de tu vida y verás cuán pocos y desechados han sido los que has tenido para ti. El otro que llegó a conseguir el consulado que tanto pretendió, desea dejarlo y dice: «¿Cuándo se acabará este año?» Tiene el otro a su cargo las fiestas, habiendo hecho gran aprecio de que le cayó por suerte la comisión, y dice: «¿Cuándo saldré de este cuidado?» Escogen a uno para abogado entre todos los demás, y llenarse el Tribunal de gente para oírle, aun hasta donde no alcanza su voz, y dice:

«¿Cuándo se acabará de sentenciar este pleito?» Cada cual precipita su vida, trabajando con el deseo de lo futuro y con el hastío de lo presente. Pero aquel que aprovecha para sí todo su tiempo, y el que ordena todos sus días para que le sean de vida, ni desea ni teme al día venidero: porque ¿qué cosa le puede arrancar que le sea disgusto? Conocidas tiene con hartura todas las cosas; en lo demás disponga la fortuna como quisiere, que ya la vida de éste está en puerto seguro; podársele añadir algo, pero quitar no; sucediéndole lo que, al estómago, que estando satisfecho, y no cargado, admite algún manjar sin haberle apetecido.

Reflexión

Imagina que la vida es como una gran escuela, pero en lugar de matemáticas y ciencias, la asignatura principal es “Cómo Vivir 101”. Y aquí está el giro: no hay graduación. Estamos inscritos desde el primer respiro hasta el último suspiro, y la tarea más importante es aprender a apreciar cada momento, incluso aprender a decir adiós.

Ahora, piensa en esos grandes personajes de la historia que lo dejaron todo: fortunas, trabajos, fiestas... se convirtieron en minimalistas extremos antes de que fuera tendencia. Se dedicaron a dominar el arte de vivir, y justo antes de dar su último adiós, admitieron que todavía estaban aprendiendo. Si estos gigantes no pudieron graduarse, ¿qué esperanza tenemos los demás que ni siquiera hemos abierto el libro?

Séneca nos dice que los verdaderos maestros de la vida son aquellos que no dejan que ni un segundo se les escape. Para ellos, la vida es una maratón de

maratones, porque cada momento es cultivado, nada se deja al azar. No cambian su tiempo por nada, porque, ¿qué podría ser más valioso?

Pero espera, hay más. Piensa en todas las veces que has estado ocupado con cosas que realmente no importan. El vecino que siempre necesita algo, el amigo que solo te llama cuando necesita presumir, los días perdidos en preocupaciones y envidias. Si haces cuentas, te darás cuenta de que los días que realmente has vivido para ti son como esos calcetines perdidos en la lavadora: pocos y valiosos.

Y luego están esos que alcanzan sus grandes metas, como el consulado, y luego se preguntan, “¿Cuándo terminará esto?” O el abogado estrella que llena salas pero sueña con el día en que no tenga que hablar más. Todos parecen estar corriendo hacia el futuro, olvidándose de disfrutar el presente.

Pero aquí está la clave: aquellos que realmente viven cada día como si fuera suyo, no tienen miedo ni ansias por el mañana. Conocen el juego de la vida tan bien que nada los sorprende. La fortuna puede hacer lo que quiera; ellos ya están en puerto seguro. Pueden añadir más experiencias a su vida, pero nada les puede quitar. Son como ese estómago satisfecho que aún puede disfrutar de un bocado extra sin hambre.

Así que, la próxima vez que te sientas abrumado por la vida, recuerda: no se trata de cuánto tiempo tienes, sino de cómo lo usas. Vive cada día como si fuera un plato delicioso, saboreando cada bocado, y verás cómo la vida se convierte en un festín para recordar. ¡Salud por la vida, la asignatura que todos seguimos estudiando!

Servidumbre Voluntaria: La elección de someterse a otros

Capítulo VIII

No juzgues, pues, que alguno ha vivido mucho tiempo por verle con canas y con arrugas; que aunque ha estado mucho tiempo en el mundo, no ha vivido mucho. ¿Dirás tú, por ventura, que navegó mucho aquel que habiendo salido del puerto le trajo la cruel tempestad de una parte a otra, y forzado de la furia de encontrados vientos, anduvo dando bordos en un mismo paraje? Éste, aunque padeció mucho, no navegó mucho. Suélame admirar cuando veo algunos que piden tiempo, y que los que lo han de dar se muestran fáciles. Los unos y los otros ponen la mira en el negocio para que se pide el tiempo, pero no la ponen en el mismo tiempo; y como si lo que se pide y lo que se da fuera de poquísimo valor, se desprecia una cosa tan digna de estimación. Engáñalos el ver que el tiempo no es cosa corpórea, ni se deja comprender con la vista, y así le tienen por cosa vilísima y de ningún valor.

Algunos carísimos varones reciben gajes de otros, y por ellos alquilan su trabajo, su cuidado y su diligencia; pero del tiempo no hay quien haga aprecio: usan de él pródigamente, como de cosa dada gratuitamente. Pon los ojos en los que esto hacen, y míralos cuando están enfermos, y cuando se les acerca el peligro de la muerte y temen el capital suplicio, y verás que dicen, tocando las rodillas de los médicos, que están dispuestos a dar toda su hacienda por conservar la vida: tan diversa es en ellos la discordia de los afectos. Y si como podemos traer a cada uno a la memoria el número de los años que se le han pasado, pudiésemos tener certeza de los que le quedan, ¡oh cómo temblarían aquellos a quien les quedasen pocos, y cómo huirían de disiparlos! La disposición de lo que es cierto, aunque sea poco, es fácil; pero conviene guardar con mayor diligencia aquello que no sabes cuándo se te ha de acabar. Y no pienses que ellos ignoran que el tiempo es cosa preciosa, pues para encarecer el amor que tienen a los que aman mucho, les suelen decir que están prontos a darles parte de sus años. Lo cierto es que, sin entenderlo se los dan; pero dan los quitándose los a sí mismo, sin que se acrezcan a los otros; pero como ignoran lo que pierden, viénteles a ser más tolerable la pérdida del no entendido daño.

No hay quien pueda restituirte los años, y ninguno te restituirá a ti mismo: la edad proseguirá el camino que comenzó, sin volver atrás ni detenerse; no hará ruido ni te advertirá de su velocidad; pasará con silencio; no se prorrogará por mandato de los reyes ni por el favor del pueblo, correrá desde el primer día como se le ordenó; en ninguna parte tomará posada ni se detendrá. ¿Qué se seguirá de esto? Que mientras tú estás ocupado huye aprisa la vida, llegando la muerte, para la cual, quieras o no quieras, es forzoso desocuparte.

Reflexión

La reflexión que nos ofrece Séneca en este pasaje es una invitación a considerar la vida no en términos de su duración, sino de su profundidad y riqueza. Las canas y arrugas pueden ser signos de un largo pasar por el mundo, pero no necesariamente de un vivir pleno. La metáfora del navegante azotado por la tempestad ilustra que no es la cantidad de tiempo en el mar lo que cuenta, sino la distancia recorrida y las experiencias acumuladas.

Nos advierte sobre la facilidad con la que pedimos y concedemos tiempo para asuntos mundanos, sin apreciar el valor intrínseco del tiempo en sí. Nos recuerda que el tiempo es un recurso no renovable, invisible y a menudo subestimado, pero de un valor incalculable. La ironía de la vida es que solo cuando enfrentamos su posible final, en la enfermedad o la vejez, comenzamos a valorar cada momento que nos queda.

El filósofo nos llama a la conciencia de que cada minuto perdido es irrecuperable, y que deberíamos manejar nuestro tiempo con la misma diligencia con la que cuidamos nuestros bienes más preciados. Porque, aunque podamos compartir nuestro tiempo con otros, en realidad, nos lo quitamos a nosotros mismos. Y así, sin darnos cuenta, desperdiciamos lo más valioso que tenemos.

En conclusión, Séneca nos exhorta a vivir conscientemente, a valorar cada instante y a entender que la verdadera medida de la vida no se encuentra en su longitud, sino en cómo y con qué propósito la vivimos. Porque al final, la vida

sigue su curso inexorable, y es nuestra responsabilidad llenarla de significado antes de que el tiempo se nos escape de las manos.

[Emulando Fortunas Ajenas: Comparándonos constantemente](#)

Capítulo IX

¿Por ventura alguno (hablo de aquellos que se precian de prudentes), viviendo con más cuidado, podrá conseguir el vivir con más descanso? Disponen la vida haciendo cambios y recambios de ella, y extienden los pensamientos a término largo, consintiendo la mayor pérdida de la vida en la dilación: ella nos saca de las manos el primer día, ella nos quita las cosas presentes, mientras nos está ofreciendo las futuras: siendo gran estorbo para la vida la esperanza; que pende de lo que ha de suceder mañana. Pierdes lo presente y, disponiendo de lo que está en las manos de la fortuna, dejas lo que está en las tuyas. ¿A dónde pones la mira? ¿Hasta dónde te extiendes? Todo lo que está por venir, es incierto. Vive desde luego, y advierte que el mayor de los poetas, como inflamado de algún divino oráculo, cantó aquel saludable verso: «El mejor día de la primera edad es el primero que huye a los mortales.» ¿Cómo te detienes? (dice). ¿Cómo tardas? El tiempo huye si no le ocupas; y aunque lo ocupes, huye; y así, se ha de contrastar su celeridad con la presteza de aprovecharle, cogiendo con prisa el agua como de arroyo rápido que en pasando la corriente queda seco. También es muy a propósito para condenar los pensamientos prolongados, que no llamó buena a la edad, sino al día.

Reflexión

Séneca, con su característica sabiduría, nos invita a reflexionar sobre la paradoja de la prudencia y el descanso. Vivir con cuidado, ¿nos lleva realmente a vivir con más tranquilidad? El filósofo nos sugiere que no necesariamente. Aquellos que se consideran prudentes a menudo caen en la trampa de planificar excesivamente, de hacer cambios y recambios en sus vidas, siempre mirando hacia un futuro incierto y extendiendo sus pensamientos a largo plazo. En este proceso, la mayor pérdida es la del presente, el aquí y ahora que se nos escapa mientras estamos distraídos por las promesas del mañana.

La esperanza, según Séneca, es un gran estorbo para la vida, ya que nos mantiene atados a lo que aún no ha sucedido, a lo que está fuera de nuestro control. Nos advierte que, al enfocarnos en lo incierto del futuro, dejamos de lado lo cierto del presente, lo que realmente está en nuestras manos.

El llamado a vivir de inmediato es urgente. Séneca nos recuerda que incluso el mayor de los poetas reconoció que el mejor día es el primero que se nos escapa. No hay tiempo que perder, no hay momento para detenerse. El tiempo es como un arroyo rápido que, una vez que la corriente pasa, queda seco. La vida debe ser vivida con la misma presteza con la que se recoge el agua de ese arroyo efímero.

Por tanto, la reflexión que nos propone es una crítica a los pensamientos prolongados y a la dilación. No es la edad en su totalidad lo que se debe llamar buena, sino cada día individualmente. Cada día es una oportunidad para vivir plenamente, para ocupar el tiempo de manera significativa, porque, aunque lo ocupemos, el tiempo huye. Y así, debemos aprender a contrastar su celeridad con la rapidez de aprovechar cada momento, cada día, como si fuera el último.

Inconstancia y Descontento: La búsqueda perpetua de respuestas

Capítulo X

¿Cómo, pues, en tan apresurada huida del tiempo quieres tú con seguridad y pereza extender en una larga continuación los meses y los años, regulándolos a tu albedrío? Advierte que el poeta habló contigo cuando habló del día, y del día que huye. No se debe, pues, dudar que huye el primero buen día a los miserables y ocupados hombres, cuyos pueriles ánimos oprime la vejez, llegando a ella desapercibidos y desarmados. No hicieron prevenciones, y dieron de repente en sus manos, no echando de ver que cada día se les iba acercando; sucediéndoles lo que, a los caminantes, que entretenidos en alguna conversación o alguna lectura, o algún interior pensamiento, echan de ver que han llegado al lugar antes que entendiesen estaban cerca. Así este continuo y apresurado viaje de la vida, en que vamos a igual paso los dormidos y los despiertos, no lo conocen los ocupados sino cuando se acabó

Reflexión

Estas palabras nos confrontan con la fugacidad del tiempo y la inutilidad de intentar extenderlo a nuestro antojo. La vida, nos dice, es un viaje continuo y apresurado, y el tiempo no espera a nadie. Nos advierte que el tiempo huye, especialmente el “primer buen día”, que se escapa de aquellos demasiado ocupados o miserables para notarlo.

La imagen que el estoico pinta es la de personas que, como caminantes absortos en una conversación o en sus pensamientos, no se dan cuenta de que han llegado a su destino hasta que ya están allí. De manera similar, muchos de nosotros no nos damos cuenta de cómo la vida se nos escapa hasta que es demasiado tarde. Nos ocupamos tanto en el día a día que olvidamos mirar hacia adelante y prepararnos para el futuro.

La reflexión que Séneca nos invita a hacer es sobre la importancia de vivir conscientemente, de estar presentes en cada momento y de no dejar que la vejez nos oprima con arrepentimientos de lo que no hicimos. Debemos vivir cada día como si fuera el primero y el último, apreciando cada experiencia y aprendiendo de ella. Porque al final, cuando el viaje de la vida llegue a su fin, lo

único que tendremos serán los recuerdos de los días que vivimos plenamente, no los meses o años que intentamos extender en vano.

[El Oráculo de la Vida: ¿Qué parte realmente vivimos?](#)

Capítulo XI

Si hubiera de probar con ejemplos y argumentos lo que he propuesto, ocurriéramos muchos con que hacer evidencia que la vida de los ocupados es brevísima. Solía decir Fabiano (no de estos filósofos de cátedra, sino de los verdaderos y antiguos) que contra las pasiones se había de pelear con ímpetu y no con sutileza, ahuyentando el escuadrón de los afectos, no con pequeños golpes, sino con fuertes encuentros; porque para deshacerle no bastan ligeras escaramuzas, sino heridas que corren. Mas para avergonzarlos de sus culpas, no basta condolernos de ellos; menester es enseñarles. En tres tiempos se divide la vida: en presente, pasado y futuro.

De éstos, el presente es brevísimo, el futuro dudoso, el pasado cierto; porque éste, que con ningún imperio puede volver atrás, y en él perdió ya su derecho la fortuna, es el que no gozan los ocupados, por faltarles tiempo para poner los ojos en lo pasado; y si tal vez le tienen, es desabrida la memoria de las cosas pasadas, porque contra su voluntad reducen al ánimo los tiempos mal empleados, sin tener osadía de acordarse de ellos; porque los vicios que con algún halago de deleite presente se iban entrando con disimulación, se manifiestan con la memoria de los pasados.

Ninguno otro, sino aquel que reguló sus acciones con el nivel de la buena conciencia (que jamás se deja engañar culpablemente), hace con gusto reflexión en la vida pasada; pero el que con ambición deseó muchas cosas, el que las despreció con soberanía y las adquirió con violencia, el que engañó con asechanzas, robó con avaricia y despreció con prodigalidad, es forzoso tema a su misma memoria. Esta parte del tiempo pasado es una cosa sagrada y delicada, libre ya de todos los humanos acontecimientos, y exenta del imperio de la fortuna, sin que le aflijan pobreza o miedo, ni el concurso de varias

enfermedades. Ésta no puede inquietarse ni quitarse, por ser su posesión perpetua y libre de celos.

El tiempo presente es sólo de días singulares, y su presencia consiste en instantes. Pero los días del tiempo pasado, siempre que se lo mandares, parecerán en tu presencia, consintiendo ser detenidos para ser residenciados a tu albedrío; si bien para este examen falta tiempo a los ocupados; que el discurrir sobre toda la vida pasada, es dado solamente a los entendimientos quietos y sosegados. Los ánimos de los entretenidos están como debajo de yugo; no pueden mirarse ni volver la cabeza. Anegase, pues, su vida, y aunque le añadas lo que quisieres, no fue de más provecho que lo es la nada, si no exceptuaron y reservaron alguna parte. De poca importancia es el darles largo tiempo, si no hay en qué haga asiento y se guarde; piédeselas por los rotos y agujereados ánimos. El tiempo presente es brevísimo, de tal manera, que algunos dicen que no le hay, porque siempre está en veloz carrera; corre y precipitarse, y antes deja de ser que haya llegado, sin ser más capaz a detenerse que el orbe y las estrellas, cuyo movimiento es sin descanso y sin pararse en algún lugar. No gozan, pues, los ocupados más que del tiempo presente, el cual es tan breve, que no se puede comprender, y aun éste se les huye estando ellos distraídos en diversas cosas.

Reflexión

La reflexión sobre este texto nos lleva a una profunda contemplación sobre la naturaleza efímera del tiempo y cómo lo ocupamos. El estoico nos invita a considerar que la vida está dividida en tres tiempos: el presente, el pasado y el futuro. El presente es **fugaz**, el futuro **incierto**, y el pasado es lo único **seguro**. Sin embargo, aquellos que están constantemente ocupados pierden la oportunidad de disfrutar y aprender del pasado porque no se toman el tiempo para reflexionar sobre él.

El texto sugiere que solo aquellos que han vivido con **buena conciencia** y han regulado sus acciones con integridad pueden mirar hacia atrás con satisfacción. Por otro lado, aquellos que han vivido con ambición desmedida, desprecio, violencia, engaño, avaricia o prodigalidad, temen a su propia memoria. El pasado

se convierte en un santuario intocable, libre de la influencia de la fortuna y los eventos humanos, y solo puede ser disfrutado por aquellos que han vivido de manera virtuosa.

El presente, descrito como un conjunto de **instantes singulares**, es tan breve que algunos argumentan que no existe, ya que se desvanece tan rápido como llega. Los ocupados, distraídos por sus múltiples tareas, apenas pueden disfrutar de este tiempo presente.

Séneca nos advierte que la vida de los ocupados se desvanece como el agua entre los dedos, y aunque se les otorgue más tiempo, este se pierde si no se reserva y protege una parte para la reflexión y el crecimiento personal. En resumen, el texto nos exhorta a vivir con **conciencia y propósito**, asegurándonos de que no solo estamos ocupados, sino que también reservamos tiempo para reflexionar sobre nuestras acciones y aprender de ellas.

[La Sabiduría de la Naturaleza: Agradeciendo lo que tenemos](#)

Capítulo XII

¿Quieres, finalmente, saber lo poco que viven? Pues mira lo mucho que desean vivir. Mendigan los viejos decrepitos, a fuerza de votos, el aumento de algunos pocos años. Fíñanse de menos edad, y lisonjéense con la mentira; engáñense con tanto gusto como si juntamente engañaran a los hados. Pero cuando algún accidente les advierte la mortalidad, mueren como atemorizados, no como los que salen de la vida, sino como excluidos de ella. Dicen a voces que fueron ignorantes en no haber vivido, y que, si escapan de aquella enfermedad, han de vivir en descanso; conocen entonces cuán en vano adquirieron los bienes que no han de gozar, y cuán perdido fue todo afán. Pero ¿qué cosa estorba que la vida de los que la pasan apartados de negocios no sea larga? Ninguna parte de ella se emplea en diferente fin, nada se desperdicia, nada se da a la fortuna, nada con negligencia se pierde, nada se disminuye con dádivas, nada hay infructuoso; y para decirlo, en una palabra, toda ella está dando réditos, y así, por pequeña que sea, es suficiente.

De que se seguirá que cada y cuando que al varón sabio se llegare el último día, no se detendrá en ir a la muerte con paso deliberado.

¿Preguntarse, por ventura, a qué personas llamo ocupadas? No pienses que hablo sólo de aquellos que para que desocupen los tribunales es necesario soltar los perros, y que tienen por honrosos los encontrones que les dan los que los siguen, y por afrentosos los que reciben de los que no los acompañan, ni aquellos a quienes sus oficios los sacan de sus casas para chocar con las puertas ajenas, ni aquellos a quienes enriquece la vara del juez con infames ganancias, que tal vez crían postema. El ocio de algunos está ocupado en su aldea o en su cama; pero en medio de la soledad, aunque se apartaron de los demás, ellos mismos se son molestos; y así de éstos no hemos de decir que tienen vida descansada, sino ocupación ociosa.

Reflexión

El filósofo, en este texto, nos confronta con la paradoja del deseo humano por una vida larga frente a la realidad de cómo se vive esa vida. La gente, especialmente en la vejez, anhela más años, pero Séneca cuestiona la calidad de esos años adicionales. La vida, según él, no se mide por su duración, sino por cómo se utiliza el tiempo. Aquellos que viven con **virtud y sabiduría** no temen a la muerte; se enfrentan a ella con **paso deliberado**, conscientes de que han vivido una vida plena y significativa.

También critica a aquellos que están **ocupados** en apariencia, pero cuyas ocupaciones son vacías y sin propósito. No se refiere solo a los que están físicamente ocupados, sino también a los que, incluso en el ocio, están inquietos y no encuentran paz. Estos últimos tienen una “**ocupación ociosa**”, llenando su tiempo con actividades que no aportan valor ni satisfacción.

La reflexión que el filósofo estoico nos invita a hacer es sobre la importancia de vivir una vida **consciente y con propósito**, no solo para llenar nuestros días con actividades, sino para asegurarnos de que esas actividades tienen significado y contribuyen a una vida bien vivida. En última instancia, una vida rica y plena no

es necesariamente una vida larga, sino una vida que se ha vivido con **integridad y autenticidad**.

[La Diligencia Inútil: Trabajos que no nos llevan a nada](#)

Capítulo XIII

¿Llamarás tú desocupado al que gasta la mayor parte del día en limpiar con cuidadosa solicitud los vasos de Corinto, estimados por la locura de algunos, y en quitar el orín a las mohosas medallas? ¿Al que sentado en el lugar de las luchas está mirando las peticiones de los mozos? Porque ya (¡oh grave mal!) no sólo enfermamos con vicios romanos. ¿Al que está apareando los rebaños de sus esclavos, dividiéndolos por edades y colores, y al que banquetea a los que vencen en la lucha? ¿Por qué llamas descansados a aquellos que pasan muchas horas con el barbero mientras les corta el pelo que creció la noche pasada, y mientras se hace la consulta sobre cualquiera cabello, y mientras las esparcidas guedejas se vuelven a componer, o se compele a los desviados pelos que de una y otra parte se junten para formar copete? Por cualquier descuido del barbero se enojan como si fueran varones; enfuréceme si se les cortó un átomo de sus crines, o si quedó algún cabello fuera de orden, y si no entraron todos en los rizos.

¿Cuál de éstos no quieres más que se descomponga la paz de la república que la compostura de su cabello? ¿Cuál no anda más solícito en el adorno de su cabeza que en la salud del Imperio, preciándose más de lindo que de honesto? ¿A éstos llamas tú desocupados, estando tan ocupados entre el peine y el espejo? ¿Pues qué dirás de aquellos que trabajan en componer, oír y aprender tonos, mientras con quiebras de novísima melodía violentan la voz que naturaleza les dio, con un corriente claro, bueno y sin artificio? ¿Aquellos cuyos dedos midiéndolo algún verso están siempre haciendo son? ¿Aquellos que llamados para cosas graves y tristes se les oye una tácita música? Todos éstos no tienen ocio, sino perezoso negocio.

Tampoco pondré convites de éstos entre los tiempos desocupados, viéndolos tan solícitos en componer los aparadores, en alinear las libreas de sus criados,

que suspensos están en cómo vendrá partido el jabalí por el cocinero, con qué presteza han de acudir los pajes a cualquier seña, con cuánta destreza se han de trinchar las aves en no feos pedazos, cuán curiosamente los infelices mozuelos limpian la saliva de los borrachos. Con estas cosas se afecta granjear fama de curiosos y espléndidos, siguiéndoles de tal modo sus vicios hasta el fin de la vida, que ni beben ni comen sin ambición. Tampoco has de contar entre los ociosos a los que se hacen llevar de una parte a otra en silla o en litera, saliendo al encuentro a las horas del paseo, como si el dejarle no les fuera lícito. Otro les advierte cuándo se han de lavar, cuándo se han de bañar, cuándo han de cenar; y llega a tanto la enfermedad de ánimo relajado y dejativo, que no pueden saber por sí si acaso tienen hambre. Oí decir de uno de estos delicados (si es que se puede llamar deleite ignorar la vida y costumbres de los hombres) que, habiéndole sacado de un baño en brazos, y sentádole en una silla, que dijo, preguntando, si estaba sentado. ¿Piensas tú que este que ignora si está sentado, sabe si vive, si ve y si está ocioso? No sé si me compadezca más de que lo ignorase o de que fingiese ignorarlo. Muchas son las cosas que ignoran, y muchas en las que imitan la ignorancia; deléitanles algunos vicios, y teniéndolos por argumento de su felicidad, juzgan que es de hombres bajos el saber lo que han de hacer. Dirás que los poetas han fingido muchas cosas para zaherir las demasías. Pues créeme, que es mucho más lo que se les pasa por alto, que lo que fingen; habiendo en este nuestro infeliz siglo (para sólo esto ingenioso) pasado tan adelante la abundancia de increíbles vicios, que podemos llegar a condenar la negligencia de las sátiras, habiendo alguno tan muerto en sus deleites, que someta a juicio ajeno el saber si está sentado o no.

Reflexión

Nos invita a reflexionar sobre lo que realmente significa estar “**desocupado**”. A través de ejemplos irónicos, nos muestra cómo las personas pueden estar ocupadas en actividades que son, en esencia, triviales y sin sustancia. Desde la meticulosa limpieza de objetos antiguos hasta la preocupación excesiva por la apariencia personal, Séneca critica la tendencia humana a llenar el tiempo con tareas que no aportan valor real a nuestras vidas.

La **ocupación** no siempre equivale a **productividad** o **significado**. La verdadera desocupación no se encuentra en la inactividad, sino en la libertad de dedicar nuestro tiempo a lo que realmente importa. En lugar de preocuparnos por la perfección de nuestro peinado o la afinación de nuestra voz, el filósofo nos anima a buscar actividades que enriquezcan nuestro espíritu y contribuyan a nuestro crecimiento personal.

La vida no se trata de estar constantemente ocupados, sino de estar **conscientemente presentes** y comprometidos con acciones que reflejen nuestros valores más profundos y que nos permitan vivir de manera auténtica y significativa.

[El Vino y la Entorpecimiento: Peligros de los excesos](#)

Capítulo XIV

Éste, pues, no se debe llamar ocioso; otro nombre se le ha de poner: enfermo está, o por ejemplo decir, muerto. Ocioso es el que conoce su oficio; pero el que para entender sus acciones corporales necesita de quien se las advierta, éste solamente es medio vivo. ¿Cómo tendrá dominio en el tiempo? Sería prolijidad referir todos aquellos a quienes los dados, el ajedrez, la pelota, o el cuidado de curtirse al sol, les consume la vida. No son ociosos aquellos cuyos deleites los traen afanados, y nadie duda que los que se ocupan en estudios de letras inútiles, de que ya entre los romanos hay muchos, fatigándose no poco, obran nada. Enfermedad fue de los griegos investigar qué número de remeros tuvo Ulises; si se escribió primero la Iliada o la Odisea; si son entrambos libros de un mismo autor, con otras impertinencias de esta calidad, que calladas, no ayudan a la conciencia, y dichas, no dan opinión de más docto, sino de más enfadoso. Advierte cómo se ha ido apoderando de los romanos la inútil curiosidad de aprender lo no necesario.

Estos días oí a un hombre sabio, que refería que Druilo fue el primero que venció en batalla naval, que Curio Dentado el primero que metió elefantes en el triunfo; aunque la noticia de estas cosas no mira a la gloria verdadera, tocan sus ejemplos en materias civiles; no siendo útil su conocimiento nos deleita con tira

gustosa vanidad. Perdonemos también a los que inquietan cuál fue el primero que persuadió a los romanos a la navegación. Éste fue Claudio Candex, llamado así porque los antiguos llamaban candex a la trabazón de muchas tablas, y las tablas se llaman códices, y los navíos, que según la antigua costumbre portean los bastimentos, se llaman caudicatas. Permítase asimismo saber que Valerio Corvino fue el primero que sujetó a Mesina, y el primero que de la familia de los Valerios se llamó Mesana, tomando el nombre de la ciudad rendida, y que mudando el vulgo poco a poco las letras, se vino a llamar Mesala.

¿Permitirás, por ventura, el averiguar si fue Lucio Sila el primero que dio en el coso leones sueltos, habiendo sido costumbres hasta entonces darles atados? ¿Y que el rey Boco envió flecheros que los matasen? Permítase también esto; pero ¿qué fruto tiene el saber que Pompeyo fue el primero que metió en el Coliseo dieciocho elefantes que peleasen en modo de batalla con los hombres delincuentes? El príncipe de la ciudad, y el mejor de los príncipes, como publica la fama, siendo de perfecta bondad, tuvo por fiestas dignas de memoria matar por nuevo modo los hombres. ¿Pelean? Poco es. ¿Despedázanse? Poco es; queden oprimidos con el grave peso de aquellos animales. Harto mejor fuera que semejantes cosas se olvidaran, porque no hubiera después algún hombre poderoso que aprendiera y envidiara tan inhumana vanidad.

Reflexión

Reflexionando sobre sus palabras, podemos extraer varias enseñanzas relevantes tanto para su época como para la nuestra.

Séneca comienza diferenciando entre la verdadera ociosidad y la inactividad que resulta de la enfermedad o de la muerte. Para él, la ociosidad auténtica es una condición positiva y productiva, donde uno tiene el dominio sobre su tiempo y lo emplea en actividades que mejoran la mente y el espíritu. En contraste, critica duramente a aquellos que, aunque ocupados, se dedican a pasatiempos y estudios que considera triviales y sin valor real. Juegos como los dados, el ajedrez, la pelota, o incluso el broncearse al sol, son actividades que según él, consumen la vida sin aportar verdadero conocimiento o crecimiento personal.

Además, el estoico se muestra particularmente severo con los estudios que él juzga como inútiles, como las investigaciones sobre detalles menores de las obras de Homero o la historia de los primeros navegantes romanos. Estas actividades, aunque eruditas, no contribuyen a la virtud ni a la mejora del carácter, sino que simplemente llenan la mente de datos irrelevantes.

Su reflexión nos invita a cuestionar nuestras propias actividades y el valor que les otorgamos. ¿Cuántas veces dedicamos tiempo a actividades que, en el fondo, no nos enriquecen ni nos acercan a nuestros objetivos más profundos? En una era como la nuestra, donde la distracción está a un clic de distancia, es crucial considerar qué tipo de conocimiento y actividades verdaderamente valen nuestro tiempo.

El autor también toca un tema que sigue siendo relevante: la búsqueda de la gloria y el reconocimiento a través de logros cuestionables o vanidosos. Él critica eventos crueles y espectáculos diseñados para impresionar y entretener, pero que en realidad muestran una falta de humanidad y de valores auténticos. Esta crítica podría aplicarse hoy a muchas formas de entretenimiento que, aunque populares, pueden ser moralmente cuestionables o incluso perjudiciales.

La reflexión de Séneca es una llamada a la autoconciencia y a la reevaluación de nuestras prioridades. Nos insta a considerar si estamos utilizando nuestro tiempo de manera que realmente nos beneficie y enriquezca nuestra vida, o si estamos atrapados en una serie de actividades que, aunque ocupen nuestras horas, no aportan verdadero valor a nuestra existencia.

La Militar Inclinación: Riesgos sin aprendizaje

Capítulo XV

¡Oh qué grande ceguera pone a los humanos entendimientos la grande felicidad! Juzgó aquel que entonces se empinaba sobre la naturaleza, cuando exponía tanta muchedumbre de miserables hombres a las bestias nacidas debajo de otros climas, cuando levantaba guerras entre tan desiguales animales; cuando derramaba mucha gente en la presencia del pueblo romano, a quien poco después había de forzar a que derramara mucha, y él mismo después, engañado por la maldad alejandrina, se entregó a la muerte por mano de un vil esclavo, conociéndose entonces la vana jactancia de su sobrenombre. Pero volviendo al punto de que me divertí, mostraré en otra materia la inútil diligencia de algunos. Contaba este mismo sabio que triunfando Metelo de los cartagineses, vencidos en Sicilia, fue solo entre los romanos el que llevó delante del carro ciento veinte elefantes cautivos.

Que Sila fue el último de los romanos que extendió la ronda de los muros, no habiendo sido costumbre de los antiguos alargarla cuando se adquiría nuevo campo en la provincia, sino cuando se ganaba en Italia. El saber esto es de más provecho que averiguar si el monte Aventino está fuera de la ronda, como este mismo afirmaba, dando dos razones: o porque la plebe se retiró a él, o porque consultando Remo en aquel lugar los agüeros, no halló favorables las aves, diciendo otras innumerables cosas que, o son fingidas, o semejantes a ficciones; porque, aunque les concedas escriban estas cosas con buena fe y con riesgo de su crédito, dime: ¿qué culpas se enmendarán con esta doctrina? ¿Qué deseos enfrena? ¿A quién hace más justo y más liberal? Solía decir nuestro Fabiano que dudaba si era mejor no ocuparse en algunos estudios o embarazarse en éstos.

Solos aquellos gozan de quietud que se desocupan para admitir la sabiduría, y solos ellos son los que viven; porque no sólo aprovechan su tiempo, sino que le añaden todas las edades, haciendo propios suyos todos los años que han

pasado; porque si no somos ingratos, es forzoso confesar que aquellos clarísimos inventores de las sagradas ciencias nacieron para nuestro bien y encaminaron nuestra vida: con trabajo ajeno somos adiestrados al conocimiento de cosas grandes, sacadas de las tinieblas a la luz. Ningún siglo nos es prohibido, a todos somos admitidos; y si con la grandeza de ánimo quisiéramos salir de los estrechos límites de la imbecilidad humana, habrá mucho tiempo en que poder espaciarnos. Podremos disputar con Sócrates, dificultar con Carnéales, aquietarnos con Epicuro, vencer con los estoicos la inclinación humana, adelantarla con los cínicos, y andar juntamente con la naturaleza en compañía de todas las edades.

¿Cómo, pues, en este breve y caduco tránsito del tiempo no nos entregamos de todo corazón en aquellas cosas que son inmensas y eternas y se comunican con los mejores? Estos que andan pasando de un oficio en otro, inquietando a sí y a los demás, cuando hayan llegado a lo último de su locura, y cuando hayan visitado cada día los umbrales de todos los ministros, y cuando hayan entrado por todas las puertas que hallaron abiertas, cuando hayan ido por diferentes casas, haciendo sus interesadas visitas, a cuantos podrán ver en tan inmensa ciudad, divertida en varios deseos; ¡qué de ellos encontrarán, cuyo sueño, cuya lujuria o cuya descortesía los desechen! ¡Cuántos que después de haberles atormentado con hacerles esperar, se les escapan con una fingida prisa! ¡Cuántos que, por no salir por los zaguanes, llenos de sus paniaguados, huirán por las secretas puertas falsas, como si no fuera mayor inhumanidad engañar que despedir! ¡Cuántos soñolientos y pesados con la embriaguez, contraída la noche antes con un arrogante bocezo, abriendo apenas los labios, pagarán a los miserables que perdieron su sueño por guardar el ajeno, las saluciones infinitas veces repetidas! Solos aquellos, podemos decir, están detenidos en verdaderas ocupaciones, que se precian tener continuamente por amigos a Zenón, a Pitágoras, a Demócrito, a Aristóteles y Teofrastró, y los demás varones eminentes en las buenas ciencias.

Ninguno de éstos estará ocupado, ninguno dejará de enviar más dichoso, y más amador de sí, al que viniere a comunicarlos; ninguno de ellos consentirá que los que comunicaren salgan con las manos vacías. Éstos a todas horas de día y de

noche se dejan comunicar de todos; ninguno de ellos te forzará a la muerte, y todos ellos te enseñarán a morir. Ninguno hollará tus años, antes te contribuirán de los suyos. Ninguna conversación suya te será peligrosa; no será culpable su amistad ni costosa su veneración.

Reflexión

Las palabras de Séneca nos invitan a reflexionar sobre la naturaleza de la verdadera felicidad y la sabiduría, así como sobre las distracciones y vanidades que a menudo nos desvían del camino correcto. La ceguera de la que habla Séneca se refiere a la falsa sensación de seguridad y éxito que a menudo acompaña a la grandeza y el poder. Esta ceguera puede llevarnos a acciones y decisiones que, a pesar de parecer grandiosas en el momento, son en realidad vacías y perjudiciales tanto para nosotros mismos como para la sociedad.

Un ejemplo clásico es el de aquellos líderes y conquistadores que, en su afán de gloria, provocan guerras y destrucción, creyendo que su poder y logros son eternos. Sin embargo, como nos recuerda el filósofo, estos mismos individuos a menudo terminan sus días de manera trágica y humillante, demostrando la fugacidad y la falsedad de sus aparentes triunfos.

Por otro lado, el estoico exalta el valor de la sabiduría y el conocimiento verdaderos, aquellos que no solo nos enriquecen personalmente, sino que nos conectan con las mentes más brillantes de la historia. La verdadera sabiduría, según Séneca, no está en acumular hechos o logros superficiales, sino en dedicar nuestro tiempo y esfuerzo a las enseñanzas y reflexiones que nos hacen mejores personas, más justas y conscientes de nuestra propia naturaleza y la del mundo que nos rodea.

Los sabios de la antigüedad, como Sócrates, Epicuro y los estoicos, representan modelos de pensamiento y conducta que trascienden las limitaciones del tiempo. A través de sus enseñanzas, podemos encontrar una compañía eterna y una guía constante, que nos ayuda a navegar las complejidades de la vida con serenidad y propósito.

En contraste, aquellos que persiguen la fama, el poder o las riquezas de manera desmedida, a menudo se encuentran atrapados en un ciclo de insatisfacción y frenesí. Al final del día, estas personas descubren que han perdido el verdadero valor de la vida, habiendo intercambiado su paz interior y su desarrollo personal por efímeros placeres y reconocimientos externos.

Esta reflexión es una llamada a la introspección y a la revalorización de nuestras prioridades. Nos recuerda que la verdadera felicidad y la realización personal no se encuentran en el bullicio y el ruido del mundo exterior, sino en la calma y la profundidad del conocimiento y la sabiduría interior. Al dedicarnos a estos valores, podemos alcanzar una vida plena, conectada con lo eterno y lo verdaderamente significativo.

La Veneración No Agradecida: Servir sin reconocimiento

Capítulo XVI

De su comunicación sacarás el fruto que quisieres, sin que por ellos quede el que consigas más cuanto más sacares. ¡Qué felicidad y qué honrada vejez espera al que se puso debajo de la protección de ésta! Tendrá con quien deliberar de las materias grandes y pequeñas, a quien consultar cada día en sus negocios, y de quien oír verdades sin injurias, y alabanzas sin adulación, y una idea cuya semejanza imite. Solemos decir que no estuvo en nuestra potestad elegir padres, habiéndonoslos dado la fortuna; con todo eso, habiendo tantas familias de nobilísimos ingenios, nos viene a ser lícito nacer a nuestro albedrío. Escoge a cuál de ellas quieres agregarte, que no sólo serás adoptado en el apellido, sino para gozar aquellos bienes que no se dan para guardarlos con malignidad y bajeza, siendo de calidad que se aumentan más cuando se reparten en más. Estas cosas te abrirán el camino para la eternidad, colocándote en aquella altura de la cual nadie será derribado.

Sólo este medio hay con que extender la mortalidad, o para decirlo mejor, para convertirla en inmortalidad. Las honras y las memorias, y todo lo demás, que o por sus decretos dispuso la ambición, o levantó con fábricas, con mucha brevedad se deshace; no hay cosa que no destruya la vejez larga, consumiendo con más prisa lo que ella misma consagró. Sólo a la sabiduría es a quien no se puede hacer injuria; no la podrá borrar la edad presente, ni la disminuirá la futura, antes la que viene añadirá alguna parte de veneración; porque la envidia siempre hace su morada en lo cercano, y con más sinceridad nos admiramos de lo más remoto. Tiene, pues, la vida del sabio grande latitud, no la estrechan los términos que a la de los demás; él sólo es libre de las leyes humanas; sírvanle todas las edades como a Dios; comprende con la recordación el tiempo pasado, aprovechándose del presente, y dispone el futuro; con lo cual, la unión de todos los tiempos hace que sea larga su vida; siendo muy corta y llena de congojas la de aquellos que se olvidan de lo pasado, no cuidan de lo presente y temen lo futuro, y cuando llegan a sus postrimerías, conocen tarde los desdichados que estuvieron ocupados mucho tiempo en hacer lo que en sí es nada.

Reflexión

Las palabras del estoico resuenan hoy en día, ofreciéndonos una perspectiva valiosa sobre cómo podemos vivir una vida plena y significativa en un mundo que a menudo nos empuja hacia la superficialidad y la distracción. Séneca nos recuerda que la verdadera sabiduría y la auténtica felicidad se encuentran en la compañía de las grandes mentes y en la reflexión profunda, más que en la búsqueda incesante de éxitos materiales y reconocimiento social.

En nuestra era digital, donde la información y el entretenimiento están al alcance de un clic, es fácil perderse en la vorágine de noticias, redes sociales y estímulos constantes. Sin embargo, Séneca nos invita a buscar la compañía de los sabios, a aprender de aquellos que han dedicado sus vidas al conocimiento y a la virtud. Hoy, podemos hacerlo de maneras que el filósofo nunca habría imaginado: a través de libros, documentales, podcasts y cursos en línea. La tecnología nos da acceso a un vasto universo de sabiduría acumulada a lo largo de los siglos, y depende de nosotros aprovecharla de manera constructiva.

Séneca habla de la libertad que otorga la sabiduría, una libertad que trasciende las limitaciones del tiempo y el espacio. Al nutrir nuestra mente con ideas profundas y valores duraderos, nos liberamos de las ataduras de la moda y la opinión popular. Nos volvemos más capaces de enfrentar los desafíos con serenidad y perspectiva, sabiendo que nuestras acciones están guiadas por principios sólidos y no por impulsos momentáneos.

Además, resalta la importancia de la inmortalidad del conocimiento. Mientras que las construcciones físicas y los honores mundanos son efímeros y vulnerables al paso del tiempo, la sabiduría perdura y crece con cada generación que la acoge y la transmite. En este sentido, cada vez que nos sumergimos en las enseñanzas de los grandes pensadores, estamos extendiendo nuestra propia vida y contribuyendo a una cadena de conocimiento que se enriquece continuamente.

En términos prácticos, esto significa que debemos ser selectivos con la forma en que invertimos nuestro tiempo. En lugar de dejarnos llevar por la rutina y las obligaciones sin sentido, deberíamos dedicar momentos de nuestro día a la lectura, la meditación y la reflexión. Esto no solo nos hará más sabios, sino también más tranquilos y centrados, capaces de encontrar un propósito más profundo en nuestras acciones cotidianas.

[La Livianidad de Opiniones: Fluctuando entre decisiones](#)

Capítulo XVII

Y no tengas por suficiente argumento para probar que tuvieron larga vida, el haber algunas veces llamado a la muerte; atórmelos su imprudencia con inconstantes afectos, que incurriendo en lo mismo que temen, desean muchas veces la muerte porque la temen. Tampoco es argumento para juzgar larga la vida el quejarse de que son largos los días y que van espaciosas las horas para llegar al tiempo señalado para el convite.

Porque si tal vez los dejan sus ocupaciones, se abrazan en el descanso, sin saber cómo le desecharán o cómo lo aprovecharán; y así luego buscan alguna ocupación, teniendo por pesado el tiempo que están sin ella; sucediéndoles lo que a los que esperan el día destinado para los juegos gladiatorios, o para otro algún espectáculo o fiesta, que desean pasen a prisa los días intermedios, porque tienen por prolija la dilación que retarda lo que esperan para llegar a aquel tiempo, que al que le ama es breve y precipitado, haciéndose más breve por su culpa, porque sin tener consistencia en los deseos, pasan de una cosa en otra. A éstos no son largos, sino molestos los días; y al contrario, tienen por cortas las noches los que las pasan entre los lascivos abrazos de sus amigos o en la embriaguez, de que tuvo origen la locura de los poetas, que alentaron con fábulas las culpas de los hombres fingiendo que Júpiter, enviciado en el adulterio de Alcmena, había dado duplicadas horas a la noche. El hacer autores de los vicios a los dioses, ¿qué otra cosa es sino animar a ellos, y dar a la culpa una disculpable licencia con el ejemplo de la divinidad?

A éstos, que tan caras compran las noches, ¿podrán dejar de parecerles cortísimas? Pierden el día esperando la noche, y la noche con el temor del día; y aun sus mismos deleites son temerosos y desasosegados con varios recelos, entrando en medio del gusto algún congojoso pensamiento de lo poco que dura. De este afecto nació el llorar los reyes su poderío, y sin que la grandeza de su fortuna los alegrase, les puso terror el fin que les esperaba. Extendiendo el insolentísimo rey de los persas sus ejércitos por largos espacios de tierras, sin poder comprender su número ni medida, derramó lágrimas considerando que dentro de cien años no había de haber vivo alguno de tan florida juventud, siendo el mismo que los llora el que les había de apresurar la muerte; y habiendo de consumir en breve tiempo a unos en tierra, y a otros en mar, a unos en batallas, a otros en huidas, ponía el temor en el centésimo año

Reflexiones

Imagínate estar siempre esperando que llegue el fin de semana, unas vacaciones, o ese evento especial que has estado anticipando durante meses. Durante ese tiempo de espera, los días parecen interminables, llenos de tareas monótonas y obligaciones que no nos motivan. Sin embargo, cuando finalmente llega el momento esperado, pasa tan rápido que apenas podemos disfrutarlo antes de que ya estemos esperando el próximo escape. Este ciclo de anticipación y desilusión es lo que Séneca describe con tanta claridad.

Cuando nos dejamos llevar por la búsqueda constante de entretenimiento o placer, acabamos sintiendo que el tiempo vuela. Las noches dedicadas a la diversión, a veces excesiva, pueden parecer demasiado cortas. Nos entregamos a actividades que, aunque placenteras, no nos satisfacen profundamente y nos dejan con un sentimiento de vacío. Además, estos placeres fugaces a menudo

están acompañados de un trasfondo de ansiedad y temor, ya sea por las consecuencias de nuestras acciones o por la simple percepción de lo efímero del momento.

Séneca también señala la paradoja de aquellos que, a pesar de su deseo de muerte, se aferran a la vida con miedo. Este temor a la muerte les hace desearla en sus momentos de desesperación, pero en realidad, es su imprudencia y su incapacidad para encontrar estabilidad emocional lo que los hace sufrir. Viven en un estado constante de insatisfacción, pasando de una actividad a otra sin encontrar verdadero reposo ni disfrute duradero.

Podemos aprender mucho de esta reflexión de Séneca. Nos invita a reconsiderar cómo empleamos nuestro tiempo y qué valoramos en nuestras vidas. En lugar de buscar constantemente la próxima fuente de placer o distracción, podríamos enfocarnos en vivir de manera más consciente y plena. Esto implica apreciar el momento presente, encontrar alegría en nuestras actividades diarias y buscar una satisfacción más profunda que no dependa de estímulos externos constantes.

Además, al enfrentar nuestra mortalidad con serenidad, sin dejar que el miedo a la muerte nuble nuestra existencia, podemos vivir más libres y plenamente. La clave está en encontrar un equilibrio entre el trabajo, el descanso y el disfrute, y en cultivar una mentalidad que nos permita apreciar cada momento por lo que es, sin apresurarnos a que pase ni lamentar su fugacidad.

Capítulo XVIII

Son, pues, sus gustos cargados de recelos, porque no estriban en fundamentos sólidos, y así, con la misma vanidad que les dio principio se deshacen. ¿Cuáles, pues, juzgarás son aquellos tiempos, aun por su misma confesión miserables, pues aún en los que se levantan, sobrepujando el ser de hombres, son poco serenos? Los mayores bienes son congojosos, y nunca se ha de dar menos crédito a la fortuna que cuando se muestra favorable. Para conservarnos en una buena dicha, necesitamos de otra y de hacer votos para que duren los buenos sucesos; porque todo lo que viene de mano de la fortuna es inestable, y lo que subió más alto está en mayor disposición de caída, sin que cause deleite lo que amenaza ruina: y así es forzoso que no sólo sea brevísima, sino miserable la vida de aquellos que con gran trabajo adquieren lo que con mayor han de poseer. Consiguen con su sudor lo que desean, y poseen con ansias lo que adquirieron con trabajo; y con esto no cuidan del tiempo, que, pasando una vez, jamás ha de volver. A las antiguas ocupaciones sustituyen otras de nuevo; una esperanza despierta a otra, y una ambición a otra ambición; no se busca el fin de los trabajos, pero múdase la materia. Nuestras honras nos atormentan, pero más tiempo nos consumen las ajenas; acábese el trabajo de nuestra pretensión, y comenzamos el de las intercesiones. Dejamos la molestia de ser fiscales, y conseguimos la de ser jueces; acabóse la judicatura, pasa a contador mayor; envejeció siendo mercenario procurador de haciendas ajenas, y hállase embarazado con la propia. Dejó a Mario la milicia, y ocupó el consulado. Solicita Quintio el huir de la dictadura, y sacarle para ella desde el arado. Irá Escipión a las guerras de África sin madura edad para tan gran empresa; volverá vencedor de Aníbal y de Antíoco, será honor de su consulado y fiador del de su hermano. Y si él no lo impidiere, le harán igual a Júpiter; y a éste que era el amparo de la patria acosarán civiles sediciones. Y al que supo en la juventud desechar los debidos honores, le deleitará en la vejez la ambición de un pertinaz destierro. Nunca han de faltar causas de cuidado, ora felices, ora infelices; con las ocupaciones se cierra la puerta a la quietud, deseándose siempre sin llegar a conseguirse.

Reflexión

Séneca señala que nuestros gustos a menudo carecen de fundamentos sólidos y están cargados de celos. Aunque busquemos la felicidad, incluso en los momentos de éxito, seguimos siendo vulnerables y poco serenos. Los mayores bienes pueden ser congojosos, y la fortuna es inestable. Aquello que sube alto está propenso a caer.

La vida de aquellos que adquieren con esfuerzo lo que desean es breve y a menudo miserable. Nos atormentan nuestras propias ambiciones y las expectativas de los demás. Cambiamos de ocupaciones, pero las preocupaciones persisten. La búsqueda de honores y poder consume nuestro tiempo.

El estoico sugiere que la tranquilidad es esquiva. A pesar de nuestras luchas, deseamos más, y el tiempo sigue su curso implacable. Quizás la verdadera riqueza esté en encontrar la paz interior y aceptar la fugacidad de todo lo que nos rodea.

[La Verdad del Oráculo: La vida es tiempo](#)

Capítulo XIX

Desvíate, pues, oh clarísimo Paulino, del vulgo, y recógete a más seguro puerto, y no sea como arrojado por la vejez. Acuérdate de los mares que has navegado, las tormentas propias que has padecido y las que, siendo públicas, has hecho tuyas. Suficientes muestras han dado tu virtud en inquietas y trabajosas ocasiones; experimenta ahora lo que hace en la quietud. Justo es hayas dado a la República la mayor y mejor parte de la edad; toma también para ti alguna parte de tu tiempo. Y no te llamo a perezoso y holgazán descanso, ni para que sepultes tu buena inclinación en sueño ni en deleites estimados del vulgo; que eso no es aquietarse. Hallarás retirado y seguro ocupaciones más importantes de las que hasta ahora has tenido. Administrando tú las rentas del Imperio con moderación de ser ajenas, con la misma diligencia que si fueran propias y con la rectitud de ser públicas, consigues amor de un oficio en que no es pequeña hazaña evitar

el odio. Pero créeme, que es más seguro el estar enterado de la cuenta de su vida, que de las del pósito del trigo público. Reduce a ti ese vigor de ánimo copadísimo de grandes cosas, y apártale de ese ministerio que, aunque es magnífico, no es apto para vida perfecta; y persuádate que tantos estudios como has tenido desde tu primera edad en las ciencias, no fueron a fin de que se entregasen a tu cuidado tantos millares de hanegas de trigo; de cosas mayores y más altas habías dado esperanzas. No faltarán para esa ocupación hombres de escogida capacidad y de cuidadosa diligencia. Para llevar cargas, más aptos son los tardos jumentos que los nobles caballos, cuya generosa ligereza, ¿quién hay que la oprima con paso grave? Piensa asimismo de cuánto fastidio sea el exponerte a tan grande cuidado. Tu ocupación es como los estómagos humanos, que ni admiten razón ni se mitigan con equidad, porque el pueblo hambriento no se aquieta con ruegos. Pocos días después que murió Cayo César (si es que en los difuntos hay algún sentido, llevando ásperamente el haber muerto quedando el pueblo romano en pie y con bastimentos para siete u ocho días, mientras jugando con las fuerzas del Imperio junta puentes a las naves, llegó a los cercados el último de los males, que es la falta de los bastimentos; y el querer imitar a un furioso rey extranjero con infelicidad soberbia, le hubo de costar la pérdida y la hambre, y lo que a ella se sigue, que es la ruina de todas las cosas. ¿Qué pensamiento tendrían entonces aquellos a quien estaba encomendada la provisión del trigo público, esperando recibir hierro, piedras, fuego y espadas? Encerraban con suma disimulación, y no sin causa, en sus pechos tantos encubiertos males, por haber muchas enfermedades que se han de curar ignorándolas los enfermos, habiendo habido muchos a quien el conocer su enfermedad fue causa de su muerte.

Reflexión

A través de una carta dirigida a Paulino, Séneca nos invita a considerar la necesidad de encontrar un equilibrio entre el servicio público y el cuidado de uno mismo.

Séneca comienza sugiriendo a Paulino que se aleje del vulgo y busque un puerto más seguro, recordándole las tempestades y dificultades que ha enfrentado en su vida. Es un llamado a la introspección y a valorar la paz interior después de

años de dedicación a los asuntos públicos. Este consejo resuena con la idea de que, tras haber contribuido significativamente al bien común, es justo y necesario reservar un tiempo para el crecimiento personal.

La reflexión se extiende al considerar las ocupaciones del retiro. No se trata de un descanso ocioso, sino de una ocupación noble y significativa. Es aquí donde la filosofía estoica de Séneca brilla: el verdadero retiro no es una evasión, sino una oportunidad para enfocarse en actividades que nutran el espíritu y fomenten la virtud. Este retiro es visto como una fase natural y necesaria de la vida, en la que uno puede aplicar la sabiduría y el vigor adquiridos durante los años de servicio activo a una vida más contemplativa y filosófica.

Las preocupaciones mundanas, como la gestión de los suministros de trigo que menciona, pueden consumir la mente y el tiempo de una persona hasta el punto de desviar su atención de lo que realmente importa: el cultivo de la virtud y la sabiduría.

La analogía de los estómagos humanos que no se calman con razones ni se sacian con equidad es poderosa. Ilustra cómo los problemas materiales y las necesidades inmediatas pueden ser insaciables y desagradecidos, en contraposición con la satisfacción duradera que puede ofrecer la búsqueda de la sabiduría y la virtud.

El filósofo nos recuerda la fragilidad de la vida y la importancia de la preparación espiritual para enfrentarla. Menciona cómo el conocimiento de una enfermedad puede ser más letal que la enfermedad misma, subrayando la importancia de una mente tranquila y preparada para enfrentar las adversidades sin sucumbir al pánico o la desesperación.

Esta carta es un llamado a reevaluar nuestras prioridades, a reconocer el valor de la vida interior y a entender que el verdadero retiro no es una renuncia a la acción, sino una reorientación hacia las ocupaciones que realmente enriquecen el espíritu y nos preparan para vivir una vida plena y virtuosa.

Exprimiendo los Días: Maximizando cada momento

Capítulo XX

Recógete a estas cosas, más tranquilas, más seguras y mayores. ¿Piensas que es igual ocupación cuidar que el trigo se eche en los graneros, sin que la fraude o negligencia de los que le portean le hayan maleado, atendiendo a que con la humedad no se dañe o es caliente, para que responda al peso y medida?, ¿o el llegarte a estas cosas sagradas y sublimes, habiendo de alcanzar con ellas la naturaleza de los dioses? ¿Y qué deleite, qué estado, qué fortuna, qué suceso espera tu alma, y en qué lugar nos ha de poner la naturaleza cuando estemos apartados de los cuerpos? ¿Qué cosa sea la que sustenta todas las cosas pesadas del mundo, levantando al fuego a lo alto, moviendo en su curso las estrellas, con otras mil llenas de maravillas? ¿Quieres tú, dejando lo terreno, mirar con el entendimiento éstas superiores? Ahora, pues, mientras la sangre está caliente, los vigorosos han de caminar a lo mejor. En este género de vida te espera mucha parte de las buenas ciencias, el amor y ejercicio de la virtud, el olvido de los deleites, el arte de vivir y morir y, finalmente, un soberano descanso. El estado de todos los ocupados es miserable; pero el de aquellos que aún no son suyas las ocupaciones en que trabajan, es miserabilísimo; duermen por sueño ajeno, andan con ajenos pasos, comen con ajena gana; hasta el amar y aborrecer, que son acciones tan libres, lo hacen mandados. Si éstos quisieren averiguar cuán breve es su vida, consideren qué parte ha sido suya. Cuando vieres, pues, a los que van pasando de una a otra judicatura, ganando opinión en los tribunales, no les envidies; todo eso se adquiere para pérdida de la vida; y para que sólo se cuente el año de su consulado, destruirán todos sus años. A muchos desamparó la edad mientras trepando a la cumbre de la ambición luchaban con los principios; a otros, después de haber arribado por mil indignidades a las dignidades supremas, les llega un miserable desengaño de que todo lo que han trabajado ha sido para el epitafio del sepulcro. A otros desamparó la cansada vejez, mientras como juventud se dispone entre graves y perversos intentos para nuevas esperanzas.

Reflexión

El fragmento estoico que nos ofreces es una invitación a reflexionar sobre el verdadero sentido de nuestras ocupaciones y la búsqueda de una vida más elevada y significativa. Nos insta a retirarnos de las preocupaciones mundanas, como la gestión de los recursos materiales, y a dirigir nuestra atención hacia las cuestiones más sublimes y espirituales. La comparación entre la supervisión del trigo y la búsqueda del entendimiento de las maravillas del universo nos plantea una cuestión fundamental: ¿qué es lo que realmente merece nuestra energía y atención?

El autor sugiere que dedicar nuestra vida a las ocupaciones terrenales, por necesarias que sean, no debe ser nuestro único objetivo. En cambio, nos anima a aspirar a un conocimiento superior, a explorar la naturaleza del cosmos, la esencia de la vida y el lugar del alma después de la muerte. Esta búsqueda, según Séneca, nos acerca a la naturaleza de los dioses y nos ofrece una perspectiva mucho más profunda y enriquecedora de la existencia.

La reflexión final es particularmente poderosa: muchos sacrifican toda su vida en la búsqueda de reconocimiento y poder, sólo para descubrir al final que han trabajado únicamente para su epitafio. La ambición desmedida, la lucha constante por el estatus y el poder, a menudo llevan a un desengaño amargo cuando uno se da cuenta de que estos logros no aportan la verdadera satisfacción.

En resumen, nos invita a reconsiderar nuestras prioridades y a dedicar nuestro tiempo y energía a la búsqueda del conocimiento, la virtud y la sabiduría. Esta búsqueda nos promete un "soberano descanso", una paz interior que no se puede obtener a través de las ocupaciones mundanas. Es un llamado a vivir de manera consciente, valorando cada momento y buscando lo que realmente enriquece el espíritu y eleva nuestra existencia.

Capítulo XXI

Torpe es aquel a quien, estando en edad mayor, coge la muerte ocupada en negocios de no conocidos litigantes, procurando las lisonjas del ignorante vulgo; y torpe aquel que, antes cansado de vivir que, de trabajar, murió entre sus ocupaciones. Torpe el enfermo de quien, por verle ocupado en sus cuentas, se ríe el ambicioso heredero. No puedo dejar un ejemplo que me ocurre. Hubo un viejo, llamado Turanio, de puntual diligencia; y habiéndole Cayo César jubilado en oficio de procurador sin haberlo él pedido, por ser de más de noventa años, se mandó echar en la cama y que su familia le llorase como a muerto. Lloraba, pues, toda la casa el descanso de su viejo dueño, y no cesó la tristeza hasta que se le restituyó aquel su trabajo: tanto se estima el morir en ocupación. Muchos hay de esta opinión, durando en ellos más el deseo que la potencia: para trabajar pelean con la imbecilidad de su cuerpo, sin condenar por pesada a la vejez por otro algún título más de por qué la aparta del trabajo. La ley no compele al soldado en pasando de cincuenta años, ni llama al senador en llegando a sesenta. Más dificultosamente alcanzan los hombres de sí mismos el descanso que de la ley; y mientras que son llevados o llevan a otros, y unos a otros se roban la quietud, haciendo los unos a los otros alternadamente miserables, pasan una vida sin fruto, sin gusto y sin ningún aprovechamiento del ánimo. Ninguno pone los ojos en la muerte; todos alargan las esperanzas, y algunos disponen también lo que es para después de la vida grandes máquinas de sepulcros, epitafios en obras públicas, ambiciosas dotaciones para sus exequias. Ten por cierto que las muertes de éstos se pueden reducir a hachas y cirios, como entierro de niños.

Reflexiones

Séneca nos llama a reconsiderar nuestras prioridades. En lugar de desperdiciar nuestras energías en la búsqueda de aprobaciones efímeras y en trabajos sin sentido, deberíamos enfocar nuestra vida en el crecimiento personal, la sabiduría y la paz interior. Sólo así podremos vivir y morir con dignidad, alejados de la torpeza que él tan claramente denuncia.

Referencias

Griffin, M. (2013). **Séneca: Una vida humana**. Editorial Acantilado.

Holiday, R. (2014). **El obstáculo es el camino: El arte intemporal de convertir las pruebas en triunfo**. Paidós.

Irvine, W. B. (2009). **El arte de la buena vida: Una guía para los tiempos difíciles**. Oniro.

Pigliucci, M. (2017). **Cómo ser un estoico: Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna**. Ediciones Urano.

Séneca, L. A. (1987). **La brevedad de la vida**. (D. Navarro, Trad.). Editorial Arte y Literatura.

Séneca, L. A. (1997). **Diálogos: Sobre la firmeza del sabio. Sobre la tranquilidad del alma. Sobre la brevedad de la vida**. (J. M. Pabón, Trad.). Editorial Planeta.

Séneca, L. A. (2002). **De la brevedad de la vida**. (C. Codoñer Merino, Trad.). Editorial Gredos. (Obra original publicada en el siglo I).

Séneca, L. A. (2011). **Sobre la felicidad. Sobre la brevedad de la vida**. (G. Páez, Trad.). Editorial Alianza.