



SÉNECA

DE LA TRANQUILIDAD DEL ÁNIMO

2003 - Reservados todos los derechos

Permitido el uso sin fines comerciales

SÉNECA

DE LA TRANQUILIDAD DEL ÁNIMO

A SERENO

I. SERENO: Cuando me examinaba a mí mismo, ¡oh Séneca!, aparecían en mí algunos vicios, puestos tan al descubierto que podía cogerlos con la mano; otros más oscuros y apartados, otros no continuos, sino que vuelven de cuando en cuando, de los cuales est Sin embargo, el estado en que principalmente me encuentro (¿por qué no he de confesarte la verdad como a un médico?) es el de ni estar liberado por completo de aquellas cosas que temía y odiaba, ni totalmente sometido a ellas; así estoy colocado en un es Esta flaqueza del ánimo, que permanece dudosa entre lo uno y lo otro y ni se inclina fuertemente a lo recto ni a lo depravado, no te la puedo exponer de una vez, sino que he de ir por partes; yo te contaré lo que me pasa y tú encontrarás un nombre para Me gusta seguir los mandatos de los maestros y lanzarme a la política; me gusta alcanzar los honores y haces, no por andar vestido de púrpura y rodeado de varas, sino para estar más dispuesto y ser más útil a los amigos, a los parientes, a todos los ciud En los estudios a fe mía que pienso que lo mejor es contemplar a las mismas cosas y hablar movido por ellas, dando palabras a las cosas de modo que, a donde ellas lleven, les siga el discurso con espontaneidad, "¿Qué necesidad hay de escribir libros que Para no detenerme más en cada cosa, en todas me sigue esta flaqueza de una inteligencia que es buena. Temo que no vaya yo cayendo poco a poco o, lo que aun es más de preocupar, que no esté tambaleándome siempre como el que va a caer y que esto sea quizá II. SÉNECA: A fe mía, oh Sereno, que ya hace tiempo que ando buscando en silencio a qué se parece este estado de ánimo y no encuentro ejemplo que más se le acerque que el de aquellos que habiendo salido de una larga y grave enfermedad, se ven todavía mol A este asiento firme del ánimo los griegos le llamaban eutymia o estabilidad y sobre ella hay un bello volumen de Demócrito; yo la llamo tranquilidad. Porque no es necesario imitar y traducir las palabras según su forma: la cosa misma de que se trata ha Todos están en la misma situación, tanto los que están vejados por su propia liviandad, por el tedio y por la continua mudanza de propósitos, pues les agrada siempre más lo que dejaron, como esos otros que hechos unos holgazanes se pasan la vida bostezan De aquí ese hastío y descontento de sí mismo, ese desasosiego de un ánimo nunca asentado, y esa triste y agria paciencia con que soportan su propia ociosidad; pues cuando da vergüenza confesar las causas y el pudor mantiene dentro de los tormentos, los d De aquí el emprender vagas peregrinaciones y el navegar por mares desconocidos y tanto en la tierra como en el mar hacer experiencias de esta liviandad tan enemiga de lo presente. "Ahora vayamos a la Campania". Pronto nos fastidian aquellos campos delei

De este modo cada uno huye siempre de sí mismo

Pero ¿qué le aprovecha si realmente no huye? Se sigue a sí mismo y le molesta el más pesado de los compañeros. Y así debemos saber que la molestia que padecemos no proviene de los lugares, sino de nosotros mismos; flacos somos para soportarlo todo y no III. Me preguntas de qué remedio pienso yo que has de usar contra ese hastío. Según la opinión de Atenodoro, el mejor sería ocuparse en las cosas de la República, en su administración y en los oficios civiles. Pues así como algunos se pasan el día al so IV. A mí me parece, mi muy querido Sereno, que Atenodoro se sometió demasiado a las circunstancias y que huyó demasiado pronto. Pues no niego que alguna vez hay que ceder, pero poco a poco, a paso lento, salvando las banderas y el honor militar; son más V. ¿Puedes acaso encontrar una ciudad más desgraciada que lo fué la de los atenienses cuando la despedazaban aquellos treinta tiranos? Habían dado muerte a mil trescientos ciudadanos, todos ellos de los mejores, y no por eso ponían un término a su crueldad VI. Ante todo debemos examinarnos a nosotros mismos; después, los negocios que vamos a emprender; finalmente, aquellos por los que o con los cuales los emprendemos.

Ante todo es necesario que nos tanteemos a nosotros mismos, porque nos parece que podemos soportar más de lo que realmente podemos. Uno, confiado en su elocuencia, se despeña; otro exige de su patrimonio más de lo que puede soportar; otro oprime su enfe. Después se han pesar las obras mismas que emprendemos y comparar nuestras fuerzas con las que vamos a intentar, porque siempre deben ser más las del que trabaja que las de la obra: por fuerza ha de oprimir la carga que es más pesada que quien la lleva. VII. Hemos de seleccionar también a los hombres, para ver si son dignos de que les consagremos parte de nuestra vida o si les sirve de algo la pérdida de nuestro tiempo, porque algunos nos imputan como obligación lo que voluntariamente les concedemos. At Has de considerar si tu naturaleza es más apta para la acción que para el estudio ocioso y la contemplación, e inclínate a donde te lleve la fuerza de tu ingenio. Sócrates sacó del foro a Eforo, llevándoselo de la mano porque pensaba que era más útil Nada hay que tanto deleite el ánimo como una amistad fiel y dulce. ¡Qué bueno es que los pechos estén dispuestos para que con seguridad se deposite en ellos todo secreto, confiando más en la conciencia de los demás que en la misma tuya, cuando sus palab VIII. Pasemos a la hacienda, materia la más grande de las desdichas humanas; pues si comparas todas las otras cosas que nos angustian: las muertes, las enfermedades, los miedos, los deseos, tener que sufrir dolores y trabajos, con las que nos acarrea nues IX. Nos agradaría esta medida si previamente nos hubiese agradado la parsimonia sin la cual ninguna riqueza es suficiente, ni ninguna bastante abierta, sobre todo teniendo el remedio tan cerca y pudiendo convertirse la misma pobreza en riqueza con sólo II Los mismos gastos para los estudios, que son los mejor empleados, son tanto más racionales cuando más moderados. ¿A qué innumerables libros y bibliotecas, cuyo dueño apenas si en toda la vida lee los índices? Su multitud no instruye, sino que abruma al X. Pero has caído en un género difícil de vida y sin saberlo tú la fortuna, o pública o privada, te tendió un lazo que no puedes ni desatar ni romper. Considera que los presos al principio soportan mal los pesos y cadenas que impiden sus pasos, pero cuan Además, no han de enviarse muy lejos los deseos, sino que les hemos de permitir que sólo salgan a lo cercano, porque ser encerrados del todo no lo consienten. Dejando lo que no puede hacerse o tan sólo muy difícilmente, sigamos las cosas próximas que al Aun aquellos a quienes una suerte inicua puso en una encrucijada, estarán más seguros quitándoles soberbia a las cosas de suyo altivas y llevando su fortuna a lo llano tanto cuanto puedan.

Hay muchos que necesitan seguir encaramados en la cumbre, de la XI. Estas mis palabras son pertinentes para los imperfectos, los mediocres y los malsanos y no para el sabio. Éste no ha de andar ni con timidez, ni paso a paso, porque tiene tanta confianza en sí mismo que no duda en salir al encuentro de la fortuna, ni

A cada cual puede suceder lo que puede suceder a alguno. (Publilio Liro)

El que se penetrase de esto hasta la medula y considerase que todos los males ajenos, cuya abundancia todos los días es tan copiosa, tienen tan libre el camino a los demás como a sí mismo, estará armado mucho antes de que le ataquen; es tardío que el áni XII. Lo que a esto se sigue es que no trabajemos en cosas inútiles o por motivos inútiles, esto es, que no deseemos lo que no podemos conseguir, o si lo hemos alcanzado que no comprendamos tarde y con vergüenza la vanidad de nuestros deseos. Esto es, que

XIII. Pienso que Demócrito seguía esta doctrina cuando comenzó: "Quien quiera vivir tranquilo, no haga muchas cosas ni en privado, ni en público", refiriéndose, claro es, a las innecesarias. Pues si son necesarias, privada y públicamente no sólo hay que XIV. Debemos también hacernos fáciles o flexibles y sin entregarnos demasiado a los asuntos que nos hemos propuesto, pasar a aquellos a que la casualidad nos lleve, sin tener miedo a cambiar o la determinación o la condición, mientras no caigamos en la li XV. Pero de nada aprovecha desechar las causas de la tristeza privada, porque a veces nos posee el aborrecimiento del género humano. Cuando piensas en lo rara que es la sencillez, cuán desconocida la inocencia, cómo apenas si existe la fe, a no ser que t XVI. Síguese tras esto una parte que no sin razón suele contristar y poner en cuidado. Cuando los finales de los buenos son malos, cuando se le obliga a Sócrates a morir en la cárcel, a Rutilio a vivir en el destierro, a Pompeyo y a Cicerón a entregar su XVII. También es materia no pequeña de preocupación el tenerla grande de componerte sin que te manifiestes a nadie con sencillez, como es la vida de muchos; fingida y ordenada a la ostentación. Atormenta, en efecto, la continua observación de uno mismo y Hay que recluirse mucho en sí mismo, porque el trato con los que no son semejantes descompone todo lo no bien compuesto, renueva los afectos y ulcera cuanto en el ánimo hay flaco y mal curado. Hay que mezclar y alternar la soledad y la comunicación. Aq Ni se ha de tener la mente siempre en la misma intención o tensión, sino que ha de ser llevada a los entretenimientos. Sócrates no se avergonzaba de jugar con los niños; y Catón rebajaba con vino su ánimo fatigado de los cuidados públicos; y Escipión da No tendería a esto con tanta fuerza el deseo de los hombres si el juego y la distracción no tuvieran cierto natural deleite, cuyo uso, si es frecuente, quita a los ánimos todo peso y toda fuerza; pues hasta el mismo sueño, que es tan necesario para el de Ha de hacerse el paseo por espacios abiertos para que el ánimo se fortifique y levante al cielo libre y a pleno aire; algunas veces un paseo en carruaje, el camino y el cambio de la región dan fuerzas, como un convite y una bebida un poco más copiosa. A Con esto tienes, oh carísimo Sereno, los medios que pueden defender la tranquilidad o restituirla o resistir a los vicios que quieren deslizarse en el alma. Pero has de saber que ninguno de ellos es bastante fuerte para conservar cosa tan frágil si un i

FIN

Súmese como [voluntario](#) o [donante](#) , para promover el crecimiento y la difusión de la [Biblioteca Virtual Universal](#).

Si se advierte algún tipo de error, o desea realizar alguna sugerencia le solicitamos visite el siguiente [enlace](#).

