**EPICURO**

Epicuro nació en la isla griega de Samos el 341 a.C. (de donde también era originario Pitágoras) y murió en Atenas el 270 a.C.

Hijo de colonos atenienses. Su padre Neoclás, además de agricultor fue maestro de escuela, profesión connotada por un bajo nivel social. Epicuro no estuvo libre de críticas mordaces contra su doctrina o él mismo, el satírico Timón decía de él; “el último de los físicos y el más desvergonzado, el hijo del maestro de escuela que vino de Samos, el más inadecuado de los animales”.

Como era ateniense a los 18 años tuvo que ir a Atenas para prestar servicio militar durante dos años, durante el cual seguramente tuvo algún contacto con Jenócrates, el segundo sucesor de Platón en la jefatura de la academia, y con Teofrasto, que había sucedido a Aristóteles en el Liceo. Después de realizar el servicio militar viajó a Mitilene y Lampsaco. 15 años después regresó a Atenas en el año 306 a.C. para asentarse, y allí compró una casa con un pequeño jardín, que se convertiría en una escuela de sabiduría semejante a la Academia de Platón o al Liceo de Aristóteles. Es patente su conocimiento e influencia del pensamiento atomista de Demócrito.

La ética de Epicuro en un primer momento puede parecer altamente materialista, pero tras un examen más minucioso, vemos como este demuestra una enorme delicadeza espiritual, expresada primeramente en la representación de la serenidad de los dioses.

La felicidad de Epicuro es tal vez como la de los dioses, el puro placer de la existencia.

Deseos naturales necesarios, y no necesarios, como los placeres amorosos.

Fue un filósofo griego, que al igual que Platón y Aristóteles fundó su propia escuela en Atenas. A ésta se la conocía como el Jardín. Se llamaba así porque era una casa con un jardín en el que había un huerto y árboles frutales, de los que básicamente vivían.

En el Jardín era bien recibido todo el que quisiera entrar; tanto mujeres, como esclavos e ignorantes, algo bastante inusual para la época, (como ejemplo, el platonismo o el aristotelismo eran filosofías reservadas a una élite cultivada en todas las ciencias).

Poco más de 40 años más joven que Aristóteles (384 - 322 a.C.) ya no se preocupa por los conocimientos teóricos metafísicos, sino exclusivamente por lo práctico, por el camino correcto y adecuado para llevar una **vida feliz**, que se conseguía a través de una **vida placentera**.

Un pensamiento que se olvida de nuestra débil, pero imprescindible estructura carnal, está condenado a perderse en vanas fantasías (crítica a Platón). “La voz de la sangre pide no tener hambre, ni sed, ni frío; quien consigue esto o confíe en conseguirlo, puede competir en felicidad con el mismo Zeus”.

Su doctrina no se basa en el miedo o en la búsqueda desesperada de conocimiento metafísico, ni en la fe o la obediencia, sino únicamente en la claridad de un pensamiento razonable y en la libertad que puede elegir lo beneficioso, es decir, la bondad y la pureza. Su sabiduría consiste en la moderación y en el conocimiento de los límites.

No es de sorprender que esta alabanza al espíritu libre y consciente, este culto de lo natural y la sencillez tan distante del patetismo humano, fuera una molestia para las voluntades creyentes y fieles al orden.

La filosofía de Epicuro se sustentaba en el reconocimiento de la sensación como criterio fundamental de la vida. Una sensación que como principio de energía creadora llenaba nuestra mente de memoria e inteligencia, conectándonos con el mundo y enriqueciendo nuestra experiencia de él.

Se pregunta Epicuro, si acaso no están los placeres y las elevadas manifestaciones espirituales unidos a nuestros sentidos, a nuestro cuerpo.

Recordemos que para Platón, filósofo con un planteamiento ontológico dualista (cuerpo-alma) todo lo corporal, lo que pertenece al mundo en el que vivimos, es una copia imperfecta del mundo real, del mundo de las ideas.

Para Epicuro, que hace apología de los placeres como necesidad para encontrar la paz y la felicidad, unos son necesarios para encontrar la paz espiritual, otros para el bienestar del cuerpo y otros son importantes para la vida misma.

Hay que discernir el bien duradero, que sirve al bienestar corporal y espiritual, de la excitación del momento, por muy prometedora o tentadora que parezca.

Vivir una vida sencilla y despreocupada, la vida de la libertad.

En la sencillez, que mantiene el alma sana y fresca, no existe una jerarquía de reglas o una ley inquebrantable y absoluta, como en el caso de los mandamientos de tipo moral.

La libertad es lo contrario del rigor y del ascetismo.

“Nada es suficiente para quien lo suficiente es poco.”

“No es lo que tenemos, sino lo que disfrutamos lo que constituye nuestra abundancia”.

Un jardincillo con unas higueras y un poco de queso con 3 ó 4 amigos, ésta era la verdadera opulencia para Epicuro.

Hay que combatir el temor al dolor y a la muerte, ayudándose de la inteligencia y la serenidad, frente a los que con la insistencia en esas realidades de la naturaleza nos quitan la alegría de vivir.

La eudaimonia, la felicidad, no consistirá en tener más, sino en ser más. La felicidad no reside en el bien moral, en el ejercicio del pensamiento, ni en la acción, sino en el placer. El sufrimiento de los hombres procede de que éstos temen cosas que no son dignas de temerse y que desean cosas que no son necesariamente deseables y de naturaleza huidiza. Su existencia se consume de este modo en la inquietud a causa de temores injustificados y de deseos insatisfechos. Para ello Epicuro nos descubrió al gran ausente de esa reflexión sobre la vida feliz; “el cuerpo”, la verdadera vida de los latidos y la carne, de la serenidad y la amistad.

**Sobre los PLACERES**

Dentro de placeres distingue principalmente **2 tipos**:

**Catastémicos**: Estos son la **ausencia de dolor**. Los considera placeres porque nos alivian después de una carencia. Como puede ser el hambre, sed, desamparo, preocupación, etc.

Dentro de éstos diferencia entre:

**Aponía**: Es la ausencia del dolor **físico**.

**Ataraxia**: Ausencia de dolor **espiritual**.

Por ello dirá que el límite de la grandeza de los placeres es la eliminación del dolor.

**Cinéticos**: Se gozan como el **resultado del mismo**. Como con la amistad, que es un placer en sí misma, la filosofía (en donde el placer coincide con el conocer, ya que no se goza después de haber aprendido, sino en el mismo acto de aprender), la risa, etc.

**Los placeres básicos** son los de nuestros sentidos corporales (del cuerpo). Mientras no hay estabilidad corporal no podemos acceder a otro tipo de placer. Aunque “el principio raíz de todo bien es el placer del alma”, si tenemos hambre, sed, frío… no puede haber placer.

(Aunque habría que matizar, el pensamiento estoico difiere en este punto)

Los sufrimientos del alma son más penosos que los del cuerpo, pues la carne (el cuerpo) no sufre más que en el presente y el alma es libre de transportarse al pasado o al futuro y al recordarlo sigue sufriendo.

Tanto la ausencia de dolor como la alegría son una expresión de equilibrio y armonía.

Nos dice como ejemplo de equilibrio y armonía que el vientre tiene un límite y que es una enfermedad mental el querer siempre más y más. Por lo que la falta de moderación requiere una rectificación terapéutica que devuelva al individuo a los límites de la naturaleza.

Por lo que es importante vivir con “phrónesis”, prudencia; el equilibrio virtuoso que encontramos en el término medio.

Epicuro sentía rechazo por la ciudad opulenta, la política de consumo y el lujo, que en su inmoderación animalizaba a los seres humanos, y provocaba en la mayoría de ellos miseria y dolor. “Siento el gozo de mi cuerpo al alimentarme de pan y agua, y escupo sobre los placeres de la suntuosidad, no por ellos mismos sino por las trampas que nos tienden”.

**Sobre el DESEO**

Epicuro habla mucho del deseo, ya que asociamos el placer con la satisfacción del deseo, y el dolor con los deseos que no logramos satisfacer. Su consejo general es reducir los deseos al mínimo posible. Volverse dependiente de este tipo de cosas causa más problemas o dolores que placeres procura. Por tanto, Epicuro aconseja una vida ascética, con pocos deseos, una vida templada y frugal. *(Punto de coincidencia con el estoicismo).*

Considera los deseos “vanos y vacíos” cuando se refiere a cosas como fama, poder, riqueza.

*(Y podríamos poner como ejemplo de hoy en día todas esas cosas que la mercadotecnia trata de vendernos con la idea de que las necesitamos para ser felices, felicidad que no depende del objeto en sí, o del placer que da a uno mismo, sino de la idea que proyectamos en los demás).*

Esto deseos “vanos y vacíos”, para empezar, son muy difíciles de satisfacer, y además, no tienen límite natural. Si tienes hambre, comes. Pronto llegas al límite de capacidad de tu estómago y no puedes comer más. Pero si logras tener cierta cantidad de dinero, siempre puedes conseguir más, y entre más uno consigue, más quiere. No hay límite natural.

*(Las cantidades que ingresan los más ricos hoy en día están totalmente fuera de proporción con lo que realmente necesitan. La razón de buscar ser el más rico o poderoso va en función no de la naturaleza, sino de falsos valores sociales).*

**Tipos de DESEOS :**

Epicuro distingue tres tipos de deseos.

**Naturales y necesarios**: Están en relación directa con la supervivencia y si no son saciados causan dolor. Unos son necesarios para la felicidad (amistad), otros para el bienestar del cuerpo (comer, beber, descansar) y otros para la vida misma. En este grupo no entran el deseo y el placer del amor por ser fuente de perturbación.

**Naturales y no necesarios**: No surgen como reacción al dolor, sino como variación del placer. No producen dolor si no son satisfechos. No hay que buscarlos, pero si vienen los aceptamos. Como una buena comida, etc. Aceptarlos cuando estén y no extrañarlos cuando no estén. No hay que apegarse demasiado a ellos.

**No naturales y no necesarios**. Nos alejan de una vida equilibrada y feliz, de una vida virtuosa. Como la búsqueda de la fama, de la riqueza, etc. Hay que huir de ellos porque sólo nos traerán infelicidad. Son mera ilusión, espejismos vacuos. Nunca nos sacian, siempre se anhela más, y eso lleva a una continua insatisfacción.

“Sabio es el que busca lo natural y sabe desprenderse de lo superfluo”. Por esto dirá que el placer y los deseos han de ser moderados.

No se trata de hacer todo lo que nos plazca y satisfacer nuestros deseos más vanos, ya que eso no nos beneficiaría, sino por el contrario, lo que se busca es evitar el dolor. Por esta razón argumenta que no todo placer es bueno y deseable y no todo dolor es malo y se debe evitar. Hay placeres inmediatos que debemos evitar, pues conllevan un dolor más grande a largo plazo. Asimismo, hay dolores que debemos soportar, ya que traerán un mayor placer.

La felicidad es imperturbabilidad del alma (**ataraxia**): que los problemas no me generen preocupaciones, que nada me genere turbación. Ataraxia significa imperturbabilidad del alma, lograr que las cosas no nos perturben.

**El TETRAFÁRMACO**

*(“Tetrapharmakos”, era un antiguo remedio griego, usado también más tarde por los romanos, formado por 4 sustancias; cera amarilla, resina de pino, colofonia y sebo de carnero. Estas cuatro sustancias se mezclaban creando uno de los ungüentos que se depositaba en las heridas abiertas, con el fin de facilitar la supuración de sustancias dañinas para el cuerpo).*

Consideraba que la filosofía sólo es útil si se puede aplicar a la vida cotidiana, al aquí y ahora. Y propone el Tetrafármaco como fórmula para la felicidad.

Considera que no hay que preocuparse por lo que es ajeno a nosotros, es decir, distinguir las cosas sobre las que tenemos poder de todo aquello que no podemos controlar, para dejar de preocuparse por aquellas cosas que están fuera de nuestro control y no permitir que nos turben.

Habla de que no hay que temer al destino, a la muerte, a los dioses y tampoco al dolor. De esta manera lograremos la imperturbabilidad, y con ello, la felicidad.

**No temer a los dioses.**

**No temer a la muerte.**

**Lo que es bueno es fácil de conseguir.**

**Lo que es terrible es fácil de soportar.**

**Sobre los DIOSES**

Para Epicuro los dioses no han creado el mundo, y no influyen en absoluto en su evolución ni en los asuntos humanos, puesto que el mundo es resultado de un cúmulo fortuito de átomos (Demócrito). Su serenidad es perfecta y no tienen que ocuparse de los asuntos humanos o del gobierno del mundo, por lo que, sin relación con otra cosa, encuentran en su pura perfección la felicidad absoluta.

Los dioses son seres perfectos, por lo que no se interesan por lo imperfecto, es decir, no se preocupan por nosotros ni tienen interés en castigarnos o ayudarnos. “Vivirás como un dios entre los hombres”, uno debe procurar alcanzar esa imperturbabilidad.

**Sobre la MUERTE**

La mente tiene que estar libre de los temores que en buena parte había incrustado en ella la religión. Una mente atemorizada es una mente infeliz, y al mismo tiempo es, de alguna manera, creadora de infelicidad. Esta infelicidad y estos temores son principios destructores de la vida y de la alegría que debe inundar la existencia. La educación debería desarrollar la autarquía y la libertad, en vez de esclavizarnos con la angustia de la muerte.

Muchas veces, aunque estemos rodeado de cosas placenteras, el dolor impide que las disfrutemos. ¿A qué tipo de dolor se refiere? No tanto al dolor físico como al mental, específicamente el miedo. Para Epicuro, lo que más impide que uno tenga una vida placentera es el miedo a los dioses y a la muerte.

Si la muerte es mala, ¿para quién es mala? No para los que viven, dado que no están muertos; y tampoco para los muertos, ya que no existen. Para que algo sea malo para alguien, ese alguien tiene que existir. Hay muchas cosas malas para nosotros: quemarse, caer de la ventana de un edificio, contraer una enfermedad muy dolorosa, etc. Son malas porque mientras sufrimos esas cosas existimos, estamos vivos.

Todos moriremos. La muerte es parte de la vida, es algo natural. Epicuro dice que no hay que temer a la muerte porque “mientras yo existo, no existe la muerte; y cuando existe la muerte, yo ya no existo”. Para Epicuro lo importante es el aquí y ahora, no cree en la otra vida, ni le preocupa lo que viene después de la muerte.

Habla de que no debemos permitir que la muerte nos inquiete, porque lo único que tenemos es la vida y debemos aprovecharla para buscar la felicidad.

El segundo argumento se encuentra en el libro de Lucrecio, De rerum natura. El argumento pide que te fijes en todo el tiempo antes de que nacieras. Se trata de una infinidad de tiempo cuando no existías. Eso seguramente no provoca ningún escalofrío. Si es así, ¿por qué debería causar miedo la inexistencia durante una infinidad de tiempo después de la muerte? Es la misma cosa.

**Lo que es bueno es fácil de conseguir**

Epicuro dijo que la verdadera riqueza está en lo que tenemos, no en lo que codiciamos. Lo que es bueno, verdaderamente bueno, es fácil de conseguir: el aire, el agua, una alimentación modesta, una vestimenta sencilla, los amigos, la naturaleza. Todos estos son placeres más grandes que cualquier lujo o deseo innecesario que podamos tener, y además son más fáciles de conseguir.

Menciona que para ser rico no hay que tener más, sino codiciar menos. Insiste en enfocarnos en lo que tenemos en vez de desear aquello que no tenemos.

**Lo que es terrible es fácil de soportar**

Epicuro pensaba que el dolor que es muy fuerte e intenso no dura mucho tiempo, y el dolor que dura mucho tiempo no es tan intenso, por lo que es soportable. También habla de que después del dolor viene el placer, y que debemos soportar ese dolor pensando en el placer que vendrá después.

**La paradoja de Epicuro**

¿Está dispuesto Dios a prevenir la maldad pero no puede? Entonces no es omnipotente

¿Puede prevenir la maldad pero no está dispuesto a hacerlo? Entonces no es benévolo

¿Es capaz de prevenir la maldad y además está dispuesto? Entonces, ¿por qué hay maldad en el mundo?

¿No es capaz de prevenir la maldad ni está dispuesto a hacerlo? Entonces, ¿por qué llamarlo Dios?

**Los falsos infinitos**

Todo nace y todo muere, todo cambia, todo se transforma. Si yo pienso que algo me pertenece y espero que sea así para siempre, si espero que las cosas no cambien nunca, voy a sufrir porque voy a estar siempre cuidando no perderlo.

Nada es para siempre, las cosas cambian, nada permanece. Muchas veces nos descubrimos pensando que algo va a durar para siempre, que las cosas serán de la misma manera, es decir, creamos “falsos infinitos” y vivimos con la angustia de “perder” algún día eso que tanto cuidamos.

Nada con lo que se pueda tener relación será eterno.

Si dejamos de preocuparnos por todo esto, encontraremos la tranquilidad de ánimo (ataraxia) por lo cual seremos felices.

Todo vínculo que genere dependencia traerá perturbación. Es por esto que Epicuro no aprueba el matrimonio convencional ni tampoco apoya la idea de una relación de pareja, en cambio, el vínculo sexual no trae perturbación porque no involucra dependencia. La manera en que podría construirse una relación sin dicha dependencia, sería en forma de un “proyecto”, ver el matrimonio como un proyecto donde no exista interdependencia.

**La analogía del camino de la vida**

La vida es como un camino por el que yo ando, en él me cruzo con gente; a veces el azar provoca que marche con otro durante un trayecto, porque ambos vamos para el mismo lado y hay un tramo que compartimos. No existe interdependencia, la suerte o la casualidad nos puso en el mismo tramo del camino de la vida en el mismo momento. Después tomaremos rumbos distintos, pero compartimos ese trayecto.

Para Epicuro la verdadera relación que no me perturba es aquella que no representa exigencia, dependencia, expectativas, celo, reclamo, control ni apropiación, sino simplemente marchar juntos por un tramo del camino de la vida.

**Sobre sus ESCRITOS**

De Epicuro sólo han quedado tres cartas dirigidas a sus amigos, recogidas por Diógenes Laercio a finales del siglo III de nuestra era y unos cuantos fragmentos. Por referencia de otros autores sabemos que la producción escrita por Epicuro fue muy abundante.

Según Diógenes Laercio, al comienzo del Libro X de “Vida de los filósofos más ilustres”, nombra varios títulos de libros de Epicuro, como; Sobre la naturaleza, Sobre el amor, Sobre las plantas, Sobre la justicia, Sobre las imágenes mentales, Sobre la música, Sobre las enfermedades, Sobre las sectas, Sobre las formas de vida, Sobre el juicio y la elección, etc.

De los cuales no nos ha llegado ninguno.

El pensamiento de Epicuro sobre la felicidad y el placer fue condenado por la historia a un lamentable ocultamiento.

**CARTA A MENECEO**

Nadie por ser joven dude en filosofar, ni por ser viejo de filosofar se hastié. Pues nadie es viejo o joven para la salud de su alma. Necesario es, pues, meditar lo que procura la felicidad, si cuando está presente todo lo tenemos y cuando nos falta todo lo hacemos por poseerla.

Considera en primer lugar a la divinidad como un ser incorruptible y feliz, según ha grabado en nosotros la común noción de lo divino, y nada le atribuyas ajeno a la inmortalidad o impropio de la felicidad (…) no son sin embargo tal como los considera el vulgo.

La muerte nada es para nosotros, porque todo bien y todo mal residen en la sensación, y la muerte es privación de los sentidos. Por lo cual el recto conocimiento de que la muerte nada es para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añada una temporalidad infinita sino porque elimina el ansia de inmortalidad. Nada temible hay en el vivir para quien ha comprendido que nada terrible hay en el no vivir (…) Así pues el más terrible de los males, la muerte, nada es para nosotros, porque cuando nosotros somos la muerte no está presente, y cuando la muerte está presente, entonces ya no somos nosotros. En nada afecta, pues, ni a los vivos ni a los muertos, porque para aquellos no está y éstos ya no son. Pero la mayoría unas veces huye como del mayor mal y otras veces la prefiere como descanso de la vida. El sabio, por el contrario, ni rehúsa la vida ni le teme a la muerte; pues ni el vivir es para él una carga, ni considera que es un mal el no vivir.

Un recto conocimiento de los deseos sabe, en efecto, supeditar toda elección o rechazo a la salud del cuerpo y a la serenidad del alma, porque esto es la culminación de la vida feliz. En razón de todo esto lo hacemos para no tener dolor en el cuerpo ni turbación en el alma (…) El placer es principio y culminación de la vida feliz. Al placer, en efecto, lo reconocemos como el bien primero a nosotros connatural, de él partimos para toda elección y rechazo, y a él llegamos juzgando todo bien con la sensación como norma. Y como éste es el bien primero y connatural, precisamente por ello no elegimos todos los placeres, sino que hay ocasiones en que soslayamos muchos, cuando de ellos se sigue para nosotros una molestia mayor (…) Ciertamente todo placer es un bien por su conformidad con la naturaleza y, sin embargo, no todo placer es elegible, así como también todo dolor es un mal, pero no siempre todo dolor a de evitarse. Conviene juzgar todas estas cosas con el cálculo y la consideración de lo útil y de lo conveniente, porque en algunas circunstancias nos servimos del bien como de un mal, y viceversa, del mal como de un bien (…) Auténticamente convencidos de que más agradablemente gozan de la abundancia quien tienen menos necesidad de ella, y de que todo lo natural es fácilmente procurable, y lo vano difícil de obtener. Además los alimentos sencillos proporcionan igual placer que una comida excelente (…) Acostumbrarse a comidas sencillas y sobrias proporciona salud, hace al hombre solícito en las ocupaciones necesarias de la vida, nos dispone mejor cuando alguna que otra vez accedemos a alimentos exquisitos, y nos hace impávidos ante el azar. Cuando por tanto decimos que el placer es fin, no nos referimos a los placeres de los disolutos, como creen algunos que desconocen o malinterpretan nuestra doctrina, sino al no sufrir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma. Pues, ni banquetes, ni orgías constantes, ni disfrutar de muchachos ni de mujeres, ni de peces, ni de las demás cosas que ofrece una mesa lujosa engendran una vida feliz, sino de un cálculo prudente que investigue las causas de toda elección y rechazo y disipe las falsas opiniones (…) De todas estas cosas, el principio y el mayor bien es la prudencia. De ella nacen todas las demás virtudes, porque enseña que no es posible vivir feliz sin vivir sensata, honesta y justamente. Las virtudes en efecto, están unidas a la vida feliz y el vivir feliz es inseparable de ellas.

**FRAGMENTOS Y TESTIMONIOS ESCOGIDOS**

Epicuro decía que la filosofía es una actividad que con discursos y razonamientos procura la vida feliz.

La felicidad y la dicha no la proporcionan ni la cantidad de riquezas, ni la dignidad de nuestras ocupaciones, ni ciertos cargos y poderes, sino la ausencia de sufrimiento, la mansedumbre de nuestras pasiones y la disipación del alma al delimitar lo que es por naturaleza.

¡Huye afortunado, a velas desplegadas de toda forma de cultura!

Téngase presente sólo el tetrafármaco: a Dios no se ha de temer, la muerte es insensible, el bien es fácil de procurar, y el mal fácil de soportar.

Si Dios prestara oídos a las súplicas de los hombres pronto todos los hombres perecerían, porque de continuo piden muchos males los unos para los otros.

La pobreza acomodada a la ley de la naturaleza es gran riqueza.

Por mi parte no sé que idea puedo hacerme del bien si suprimo los placeres del gusto, del amor, del oído y los suaves movimientos que de las formas exteriores recibe la vista.

Debemos apreciar lo bello, las virtudes y las cosas por el estilo si proporcionan placer, si no, hay que mandarlas a paseo.

Yo exhorto a placeres continuos, y no a esas virtudes vacías y necias que conllevan inquietas esperanzas de fruto.

Es mejor soportar algunos determinados dolores para gozar de placeres mayores.

Conviene privarse de algunos determinados placeres para no sufrir dolores más penosos.

Rebosos de placer en el cuerpo cuando dispongo de pan y agua. Y escupo sobre los placeres de la abundancia, no por sí mismos, sino por las molestias que le siguen.

Escupo sobre lo bello moral y los que vanamente lo admiran cuando no produce ningún placer.

También las virtudes se eligen por el placer, y no por sí mismas, como la medicina por la salud.

Si quieres hacer rico a Pitocles, no aumentes sus riquezas, sino limita sus deseos.

El recuerdo de los bienes pasados es muy importante para la vida feliz.

El más grande fruto de la justicia es la serenidad del alma.

Aun eligiendo la amistad por el placer, soportamos los mayores males por los amigos.

Los epicúreos huyen de la política como daño y destrucción de la vida dichosa.

Jamás pretendí contentar al vulgo, porque lo que a él le agrada yo lo ignoro, y lo que yo sé, bien lejos está de su comprensión.

Vive oculto.

**MÁXIMAS CAPITALES**

El ser feliz e incorruptible ni tiene él preocupaciones ni se las causa otro; de modo que ni de imaginaciones ni de agradecimientos se ocupa. Pues todo eso sólo se da en el débil.

No es posible vivir placenteramente sin vivir sensata, honesta y justamente; ni vivir sensata, honesta y justamente, sin vivir placenteramente. Quien no consigue tales presupuestos no puede vivir con placer.

Ningún placer por sí mismo es un mal. Pero las cosas que producen ciertos placeres acarrean muchas más perturbaciones que placeres.

Poco le ofrece al sabio la fortuna. Sus mayores y más importantes bienes se los han distribuido su juicio, y se los distribuye y distribuirá a lo largo de todo el tiempo de su vida.

De los bienes que la sabiduría ofrece para la felicidad de la vida entera, el mayor con mucho es la adquisición de la amistad.

El placer y el dolor son los dos hilos que atraviesan nuestra carne y nos avisan continuamente de los que nos conviene.

**EXHORTACIONES**

Cualquier dolor es fácilmente desdeñable; pues el que entraña intenso sufrimiento tiene corta duración, y el que en el cuerpo perdura produce ligero pesar.

La necesidad es un mal, pero ninguna necesidad hay de vivir en la necesidad.

Nacemos una sola vez y no podemos vivir eternamente. Tú, sin embargo, aunque no eres dueño de tu mañana, sometes la dicha a dilación. Pero la vida se consume inútilmente en una espera, y cada uno de nosotros muere sin haber gozado de la quietud.

Apreciamos nuestras costumbres como algo que nos es propio, tanto si las tenemos por buenas y somos admirados por los demás, como si no. Del mismo modo es preciso apreciar las de nuestro prójimo, si es honesto.

Si se suprime la vista, el trato y el contacto frecuente, se desvanece la pasión amorosa.

No hay que violentar la naturaleza, sino persuadirla, y la persuadiremos satisfaciendo los deseos necesarios, los naturales siempre que no resulten perjudiciales, y rechazando rigurosamente los nocivos.

Toda amistad es deseable por sí misma, pero tiene su origen en los beneficios.

La pobreza acomodada al fin de la naturaleza es gran riqueza. Por el contrario, la riqueza no sujeta a límites es gran pobreza.

No debemos menoscabar lo que ahora tenemos con el deseo de lo que nos falta, sino que es preciso tener en cuenta que también lo que ahora tenemos formaba parte de lo que deseábamos.

Desterremos de nosotros las malas costumbres, como a hombres malvados que durante mucho tiempo nos han causado daño.

De nadie se ha de sentir envidia. Pues los buenos no lo merecen y los malos cuanto más afortunados son, tanto más se perjudican a sí mismos.

Debemos curar las desgracias presentes con el grato recuerdo de los bienes perdidos y con el reconocimiento de que no es posible hacer que no sea lo acontecido.

Hemos de liberarnos de la cárcel de los intereses que nos rodean y de la política.

Compadezcámonos de los amigos, no con lamentaciones sino prestándoles ayuda.

Nada hagas en tu vida lo que pueda procurarte temor si fuera conocido por el prójimo.

Tenemos que presentar a todos y cada uno de los deseos esta interrogación; ¿qué me sucederá si se realiza mi deseo que trato de conseguir?, ¿y qué me sucederá si no se realiza?

En las discusiones entre quienes aman razonar, obtiene más provecho el que resulta inferior por lo que del otro aprende.

El más grande fruto de la autosuficiencia es la libertad.

**ACERCA DEL SABIO**

Daños provienen de los hombres, por odio, por envidia o por desprecio, cosas que el sabio supera con su razonamiento.

Se contendrá más en sus pasiones, para que no puedan estorbarle en su sabiduría.

Aun en medio de la tortura el sabio es feliz.

El placer sexual, dicen, nunca produce provecho, pero es amable con tal de que no produzca daño.

Tampoco parloteará en medio de la borrachera.

No hará política.