

**LA FILOSOFÍA COMO ESTÉTICA DE LA EXISTENCIA EN SÉNECA**

CARLOS ANDRÉS GRAJALES GIRALDO

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA  
ESCUELA DE FILOSOFÍA, TEOLOGÍA Y HUMANIDADES  
FACULTAD DE FILOSOFÍA  
PROGRAMA DE FILOSOFÍA  
MEDELLÍN  
2020

# LA FILOSOFÍA COMO ESTÉTICA DE LA EXISTENCIA EN SÉNECA

CARLOS ANDRÉS GRAJALES GIRALDO

Trabajo de grado para optar por el título de Filósofo

Asesor

IVÁN DARÍO CARMONA ARANZAZU

Doctor en Filosofía

UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA  
ESCUELA DE FILOSOFÍA, TEOLOGÍA Y HUMANIDADES  
FACULTAD DE FILOSOFÍA  
PROGRAMA DE FILOSOFÍA  
MEDELLÍN  
2020

# CONTENIDO

<b>Resumen</b> .....	4
<b>Introducción</b> .....	5
<b>Capítulo I: La filosofía como una práctica de la vida ética en Séneca</b> .....	8
1.1 Séneca y su relación con el estoicismo .....	8
1.2 La filosofía como método autotransfigurativo del hombre .....	14
1.3 La filosofía como ejercicio vital .....	19
<b>Capítulo II: Reforma moral de Séneca a partir de la virtud</b> .....	29
2.1 La virtud como ideal del sabio .....	29
2.2 La virtud como camino hacia la felicidad y meta de la vida moral.....	36
2.3 La virtud como arte de vida .....	41
<b>Capítulo III: La ataraxia como finalidad de la vida feliz</b> .....	47
3.1 Soliloquio interior .....	47
3.2 Sobre la vida serena del sabio .....	54
3.3 La filosofía como forma de vida .....	61
<b>Conclusión.</b> Vacío moral y ético de la sociedad actual. Un paso del tener al ser	71
<b>Bibliografía</b> .....	80

## RESUMEN

La filosofía tiene como fin construir un modo de vida a partir de la estética de la existencia. Desde este sentido, *Las Cartas a Lucilio* son una respuesta a la praxis vital del hombre que se desea configurar a ella. Y es que precisamente, el carácter que Séneca le imprime a cada uno de sus contenidos está cargado de elementos vitales que permiten entender al hombre y transfigurarle a través de la virtud. Así pues, La virtud demarca el camino por el cual se llega a la tranquilidad del alma, pues ella hace al hombre invencible tras los embates de la fortuna. Cada uno de los argumentos presentados por Séneca proporcionan la manera de asumir la existencia. No se trata de huir del tedio de la vida, sino de la manera como se enfrentan los acontecimientos que perturban la tranquilidad; dominar las circunstancias, adueñarse de sí y conquistar la profundidad interior es hacia donde apuntan las enseñanzas del filósofo. Sobreponerse y adaptarse implica conocimiento de sí, por lo tanto, la virtud se convierte en el eje principal de este trabajo, pues ella es el camino que conduce al hombre a la felicidad en medio de lo complejo que resulta el hecho de vivir. Y es que la vía para alcanzar la vida feliz es la ataraxia, que como conquista interior ante la contingente realidad permite afrontar la existencia. No se evade la vida, se acepta y se vive desde el ejercicio filosófico. En síntesis, desde el soliloquio interior, la virtud como arte de vida y las cartas, se hace evidente que la felicidad es una construcción que se consigue gracias a seguir el camino de la filosofía y al asumir voluntariamente a ésta como modo de vida.

**Palabras clave:** Estoicismo, virtud, ataraxia, felicidad, estética, serenidad.

## INTRODUCCIÓN

Acercarse a la filosofía de Séneca permite a quien lo hace tener una vinculación profunda con sus contenidos, pues su pensamiento por sí mismo seduce a quien se acerca a él, bien sea por curiosidad, por conocimiento o simplemente para la vida. En el desarrollo de su locuacidad, Séneca tiene la capacidad de comunicarse con el presente y, a pesar de ser un filósofo de la antigüedad, sus temáticas responden a realidades inherentes a cualquier periodo de la historia humana. En este sentido, la filosofía de Séneca es una reconstrucción de máximas, que nacen precisamente de la reflexión que el filósofo realiza a partir de los acontecimientos cotidianos, y es por eso que cada palabra posee suficiente fuerza para calar en el presente, ya que *Las Cartas a Lucilio* no están escritas precisamente para una época determinada, sino que ellas tienen la pretensión de servir de guía para la posteridad.

En el pensamiento de Séneca, nada de lo humano resulta ajeno, por el contrario es lo humano su campo de preferencia, de donde extrae sus máximas y, en este caso, su metodología está diseñada para hablarle a la vida misma, respondiendo con prontitud a los problemas más complejos de la vida del hombre, y esto es precisamente lo que se quiere tratar en dicho trabajo. Se trata entonces de adoptar una actitud de vida, encarnando la virtud como tarea educativa para formar al sujeto moralmente, pues la filosofía práctica proporciona el valor suficiente para enfrentar la vida y hacerle quite a lo implacable que resulta el hecho de vivir. Desde esta óptica, la propuesta senequista dispone de herramientas básicas para el saber vivir; entre estas aparece: la filosofía como forma de vida, la virtud como camino hacia la felicidad y meta de la vida moral, la ataraxia como finalidad de la vida feliz, la tranquilidad como cura del alma, la necesidad de la vida simple... y cada una de estas variantes, da cuenta del análisis que merece la vida del hombre y todo aquello que lo acredita como ser humano. Las tesis planteadas, intentan demostrar como la filosofía práctica se acerca a las experiencias límites de la vida

abarcando todo su conjunto. La sabiduría debe ser entonces el norte de quien pretende practicar la virtud para ser feliz.

En este trabajo se pretende comprender desde *Las Cartas a Lucilio*, la manera en que la filosofía de Séneca se convierte en el arte de vivir bien, penetrando así en las formas en que se concibe dicha idea, y para ello, Séneca dispone de categorías como la virtud, la felicidad, la ataraxia, entre otras, para llegar a que la filosofía sea vivida como una estética de la existencia. Así pues, en el primer capítulo: *La filosofía como una práctica de la vida ética en Séneca*, se expone como Séneca experimenta una especie de conversión filosófica seducido por los planteamientos de la escuela estoica. Así mismo, se demuestra como el ejercicio filosófico transforma al individuo en sujeto moral, pues el interés de Séneca está puesto más en hacer de la filosofía una forma de vida que hacer de ella una especulación teórica.

En el segundo capítulo: *Reforma moral de Séneca a partir de la virtud*, se trata de presentar como la virtud en la propuesta senequista tiene un papel preponderante, pues por medio de ella el hombre alcanza la felicidad. En este sentido, la vivacidad que trae consigo la filosofía práctica de Séneca, conlleva a que el sabio cultive la virtud como modo de vida, pues de esta manera el comportamiento humano adquiere los lineamientos bajo los cuales se ajusta al ejercicio moral, pues “el hombre que desea un actuar justo, equilibrado, una vida en la medida, debe empezar por construir un conocimiento de la virtud, camino de acceso al modelo de la acción, esto es, el conocimiento de sí mismo con todas sus implicaciones de autodomínio y cuidado de sí.”<sup>1</sup> En este caso, incorporar la virtud en sí mismo, hace que el hombre se haga dueño de su actuar, perfeccionando así su vida y disfrutando de la armonía que trae consigo el hecho de vivir la virtud.

En el tercer capítulo: *La ataraxia como finalidad de la vida feliz*, se trata de mostrar que la finalidad de la vida del hombre sabio es la felicidad, pero para

---

<sup>1</sup> Iván Darío Carmona Aranzazu, *La virtud: invención de lo humano en la filosofía griega*. (Medellín: UPB, 2006), 27.

alcanzarla necesita gozar del estado de ataraxia, ya que la ausencia de perturbaciones le permite al sabio vivir bien, al tiempo que vive para sí mismo. La vida sin inquietud trae consigo la quietud, es decir, se goza del instante vital sacando el máximo provecho de la vida. Así mismo, se demuestra que la clave para hacerle quite a los males del alma es el ejercicio filosófico, sobre todo en tiempos de crisis donde el hastío de vivir se encuentra latente y amenaza con destruir al hombre. Es necesario que la filosofía como actividad vital revitalice las formas de vida del hombre, pues la filosofía como arte transforma la vida, restaurando el fuero interno de todo aquel que se acerca a ella con el propósito de perfeccionar el alma.

El quehacer filosófico de Séneca centra su atención en el perfeccionamiento de la vida del hombre, buscando en medio de las preocupaciones habituales la base de la armonía, es decir, recuperando el control de sí mismo para gozar de la tranquilidad del alma. En este caso, el dominio de sí conlleva a que la razón sea la que dirija la vida, sirviéndose de la filosofía como práctica, ejercicio o técnica para alcanzar el estado de ataraxia al que el hombre quiere llegar. Con este propósito, se pretende mostrar primordialmente tres cosas: que la tarea filosófica conlleva a transformar la vida de quien se sirve de la sabiduría, que la felicidad consiste en la práctica de la virtud y que la ataraxia como tranquilidad frente a las experiencias límites de la vida permite un ejercicio ético y reflexivo de la existencia.

Termino esta introducción con unas palabras de Epicuro: “Vana es la palabra de aquel filósofo que no remedia ninguna dolencia del hombre. Pues así como ningún beneficio hay de la medicina que no expulsa las enfermedades del cuerpo, tampoco lo hay de la filosofía, sino expulsa la dolencia del alma”<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Epicuro, *Obras*. (Barcelona: Altaya, 1995), frg. 221 Us.

# CAPÍTULO 1

## LA FILOSOFÍA COMO UNA PRÁCTICA DE LA VIDA ÉTICA EN SÉNECA

La filosofía no consiste en la mera enseñanza de teorías abstractas o, aún menos, en la exégesis textual, sino en un arte de vivir, en una actitud concreta, en determinado estilo de vida capaz de comprender por entero la existencia.<sup>3</sup>

### 1.1 Séneca y su relación con el estoicismo

Hablar de la filosofía de Séneca es hacer referencia a la filosofía estoica, y para ello, es necesario ahondar en la estrecha relación que se da entre este pensador y esta escuela, en la que él, sin duda, se había enamorado perdidamente de la filosofía educándose en ella desde sus años de juventud. Era normal entonces que los interesados en la filosofía de aquel tiempo, matricularan sus pensamientos en “x” o “y” escuela, en donde sus maestros les enseñarían la doctrina de la misma. Por tanto, los discípulos tenían como tarea el aprender a vivir conforme a la enseñanza que recibían en ellas, para que al cabo de un tiempo fueran reconocidos conforme a la escuela a la cual se habían adherido, bien fuera como platónicos, epicúreos, cínicos o como en el caso de Séneca, fuera reconocido como estoico. El filósofo era su doctrina y su doctrina era su modo de vida.

Para el hombre de esta época, su preocupación versaba más a practicar la filosofía que a teorizarla, porque era a partir de allí donde él podía entender el mundo, y por tanto su existencia. En este sentido, era más importante conocerse a sí mismo para conocer todo lo demás, ya que “el verdadero modo de ser filósofo era

---

<sup>3</sup> Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. (España: Ediciones Siruela, 2006), 25.



vivir la doctrina de su secta, moldear a ella su conducta y casi su atuendo y, a la postre, morir por ella.”<sup>4</sup> Era algo así como hacer de la vida una obra de arte, y fue ese el propósito al que se quiso dirigir Séneca, y para lograrlo se sirvió de la filosofía estoica, en donde a partir de sus enseñanzas comienza una transformación vital que lo acompañará hasta el final de su vida, pues como un mártir filosófico estuvo dispuesto a morir por ella y lo más heroico por mano propia.

Pero ¿Cómo hace el joven Séneca para inclinar su vida al estoicismo? Esta herencia filosófica que él recibe es gracias a su maestro Atalo, quien era un estoico apasionado por su doctrina y que llevó a Séneca a experimentar un deseo profundo por la filosofía. “En efecto, cuando escuchabas a Átalo hablando contra los vicios, los extravíos, las desgracias de la vida, con frecuencia sentí compasión del género humano, y lo consideré un filósofo sublime, elevado por encima del nivel superior humano.”<sup>5</sup> Fue tanta la pasión que se había despertado en él, que “ardiendo en el fuego ético que Atalo había sabido comunicarle, Séneca vivió desde su juventud lo que en aquel tiempo se llamaba una conversión. Por esta palabra se entendía una conversión a la filosofía; hasta se hablaba de iniciación en los piadosos misterios de la sabiduría.”<sup>6</sup> Es así como cada vez que escuchaba a Atalo, se apasionaba a vivir conforme a esta doctrina. Como el mismo Séneca relata en *Las Cartas a Lucilio*, cada vez que salía de sus clases él se sentía movido a vivir o poner en práctica lo que escuchaba, fuera que hablara de pobreza o castidad, o de los mismos alimentos que debía consumir:

“Más cuando pasaba a recomendar la pobreza y mostrar que todo cuanto sobrepase la necesidad era un peso inútil y penoso de soportar, a menudo me complacía en salir pobre de la escuela. Cuando pasaba a estigmatizar nuestros placeres, a alabar la castidad del cuerpo, la sobriedad en el comer, la pureza del alma que se aparta no sólo de los placeres ilícitos, sino también de los superfluos, me complacía en moderar la gula y la voracidad.”<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Paul Veyne, *Séneca y el estoicismo*. (México: FCE, 1996), 11.

<sup>5</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio, Obra completa*. (Madrid: Editorial Gredos, 2013), 108, 13.

<sup>6</sup> Veyne, *Séneca*, 21.

<sup>7</sup> Séneca, *Epístolas*, 108, 14.

Logró así pues, convertir su vida a la filosofía desde un enfoque ético porque su preocupación siempre estuvo enfocada en cómo vivir una vida mejor, ya que “lo importante no era aprender doctrinas sino cambiar de vida.”<sup>8</sup>

El estoicismo en Séneca resumido en breves palabras es una doctrina para la vida, que convierte a la filosofía en su máspreciado baluarte para alcanzar el ideal estoico. Por ello, la filosofía, desde este punto de vista, más que una teoría es una práctica que se convierte en una ciencia de la conducta, es decir, que ella misma debe implicar la vida del hombre sabio y así transformarla hasta llegar al ideal estoico, que no es más que vivir conforme a la naturaleza para hallar la felicidad. Por tanto, “si la filosofía es un arte de vida y de vida buena y feliz, el quehacer filosófico es un ejercicio ético-estético que transforma la existencia en una forma de vida que cada uno debe moldear desde la virtud como excelencia y reto.”<sup>9</sup> En efecto, “este reto es la riqueza del filosofar y su constante navegación en medio de las aguas tormentosas de la vida, sus vicisitudes, avatares y contingencias.”<sup>10</sup>

Si bien Séneca es un estoico, su pensamiento no se queda encerrado exclusivamente en esta escuela, pues en muchos puntos se aparta de ella. De aquí que se diga que “la filosofía de Séneca posee un indudable espíritu estoico, aunque su propia consistencia y su característico dinamismo rompen con todo anquilosamiento estoico.”<sup>11</sup> Acaba así con la idea de que la reflexión filosófica pertenece a determinado pensador o a determinada escuela, ya que para él, el conocimiento es propiedad de todos los hombres, por eso:

Séneca siempre quiso mantener un pensamiento libre e independiente... Incluso afirma sentirse acostumbrado a pasar al campamento enemigo como explorador y no como tráfuga, en clara referencia al pensamiento de Epicuro. En general, Séneca sostiene que las mejores cosas de Catón de Útica o de Lelio el Sabio, Sócrates, Platón, Aristóteles, Epicuro, Zenón de Citio, Crisipo, Cleantes, Panecio y Posidonio pertenecen al patrimonio

---

<sup>8</sup> Veyne, *Séneca*, 21.

<sup>9</sup> Gonzalo Soto Posada, *Séneca y la filosofía*. (Medellín: UPB, 2014), 99-100.

<sup>10</sup> Soto, *Séneca*, 100.

<sup>11</sup> Juan Manuel Díaz Torres, *Estudio introductorio en Séneca Obra completa*. (Madrid: Editorial Gredos, 2013), XXVII.

común, por lo que es importante considerar qué se dice y no quién lo dice. Ninguno de ellos ha de ser considerado dueño de nuestra mente, sino sólo gloriosos guías de nuestro entendimiento y voluntad, la verdad, no acaparada por nadie, está permanentemente a disposición de todos.<sup>12</sup>

No se puede desconocer el valor que posee la tradición filosófica y por eso es tan importante volver a ella con el propósito de aprender, ya que la filosofía como maestra provoca una enseñanza para la vida. Sin embargo, hay que servirse de la tradición, no con el propósito de repetir las palabras dichas por otro, sino con la firme intención de tomar de ellas lo mejor, y a partir de allí producir pensamientos capaces de hablarle a la vida misma. Como dice el pensador Cordobés, “quienes antes que nosotros abordaron estas cuestiones no son dueños, sino guías de nuestra mente. La verdad está a disposición de todos; nadie todavía la ha acaparado; gran parte de su estudio ha sido encomendado también a la posteridad.”<sup>13</sup>

Por estas razones, Séneca es un pensador que analiza las posiciones de los otros filósofos con el propósito de enriquecer la actividad filosófica, tomando lo más valioso de ellos y también rebatiendo aquello con lo que no está de acuerdo. Sin duda, es un pensador que bebe del pozo del conocimiento, tanto de sí mismo como de los demás, y por eso, temas como: “la oposición al placer y a las riquezas de los cínicos, a los excesos hedonistas de los cirenaicos y a la antropología platónica, están tan presentes como la ética aristotélica y la epicúrea, muchas veces para polemizar y avanzar así en la confrontación.”<sup>14</sup> Por tanto, el recorrido que hace por estos campos del conocimiento, le posibilita tener un dominio mucho más amplio en la filosofía, que le permitió adoptar posiciones muy propias de él con un barniz estoico.

Así pues, haciendo uso de la doctrina estoica y de aquello que había aprendido de la tradición filosófica, logra consolidar en su pensamiento una

---

<sup>12</sup> Díaz, *Estudio*, XXVII.

<sup>13</sup> Séneca, *Epístolas*, 33, 11.

<sup>14</sup> Díaz, *Estudio*, XXVIII.

propuesta muy propia de él, en la que su pasión está puesta en hacer de la filosofía una forma de vida, más que hacer de ella una teoría. Por tanto, un filósofo “era un hombre que vivía filosóficamente tanto en su vida interior como en su comportamiento.”<sup>15</sup> Es decir, que su vida interior debía ser coherente con aquello que hacía, esforzándose siempre por alcanzar la virtud, sin la cual era imposible conquistar la felicidad.

Más que aprender teorías filosóficas, la filosofía se debe cultivar con el sabio propósito de vivir conforme a la virtud, ya que “son numerosas las llamadas que Séneca hace a la dedicación a la actividad filosófica. No podía ser, ciertamente de otro modo, dado que es situada por el filósofo como el medio que posibilita el acceso a la sabiduría y, como consecuencia, a la vida plenamente buena y feliz.”<sup>16</sup> Ahora, para llevar a cabo este cometido, Séneca proporciona a quien desee alcanzarlo un itinerario de vida, en donde la filosofía se convierte en el arte del buen vivir. En este sentido, *Las Cartas a Lucilio* son la mejor manera de acceder a este ejercicio filosófico, pues “son cartas sinceras y llenas de doctrina interiorizada y belleza filosófica, amén de sabiduría. Enseñan enseñándose. La muerte, la vida social, el suicidio, la virtud y otras temáticas inundan su espíritu y prometen el ideal de sabiduría.”<sup>17</sup>

Y es que para iniciarse en el estudio de Séneca, *Las Cartas a Lucilio* son material de primera mano para conocer el cuerpo general de su obra, ya que ella está dotada de una riqueza intelectual que atraviesa todos los temas que el pensador quiso tocar. Son ellas entonces un manual de vida que “van dirigidas a la persona de un discípulo”<sup>18</sup> que si él permite le transformarán la existencia. Por ello, los temas que allí se abordan están dispuestos a servir de guía del entendimiento

---

<sup>15</sup> Veyne, *Séneca*, 22.

<sup>16</sup> Díaz, *Estudio*, XLI – XLII.

<sup>17</sup> Soto, *Séneca*, 131.

<sup>18</sup> Veyne, *Séneca*, 13.

del hombre para dirigirlo hacia la felicidad. En síntesis, estas son las principales temáticas que Séneca se plantea en *Las Epístolas Morales*:

mantener la entereza ante el infortunio, coronar todo acto humano con la joya de la libertad, hallar y cultivar la riqueza que sólo radica en la interioridad, hacer de la virtud el camino hacia la felicidad, moderar los deseos, tomar conciencia de la espiritualidad del alma, confiar en los dioses, cultivar la humanidad compartida y la solidaridad de los hombres entre sí, procurar el bien común como una necesidad que se deriva de la naturaleza social del ser humano y la preparación para la muerte son, pues, los ejes de todo el pensamiento de Séneca, compartidos en esencia por la deriva religiosa de Epicteto y de Marco Aurelio.<sup>19</sup>

El pensamiento de este gran filósofo está vinculado directamente con la vida, pues se dirige a ella con el firme propósito de cambiarla, enderezando el camino del hombre para que llegue al puerto seguro de la felicidad. Con esta sabia intención es que “Séneca escribe para la posteridad y sus lectores, más que para Lucilio. Se revela como estoico con visos de sacar agua de su pozo para apartarse de los dogmas de la secta. El tema del cuidado de sí mismo recorre las cartas. Séneca se babea en esta temática.”<sup>20</sup> Pues finalmente, su preocupación está centrada en el cuidado de sí, impulsando al hombre a moldear su vida virtuosamente, ya que este “es el verdadero arte de vivir y el modo de modificar la vida y las costumbres. La filosofía, más que filología, es una forma de construir un yo y organizarlo en orden, armonía, ataraxia y autarquía.”<sup>21</sup>

Por todos estos motivos, se deja ver que la originalidad de *Las Cartas a Lucilio* corresponde a la genialidad con la que Séneca se encarga de escribirlas, porque si bien ellas remiten a la filosofía estoica, tienen como fuente otros pozos, tanto de otras escuelas como de sí mismo. Hay que decir además, que ellas son el resultado de lo que él mismo fue construyendo durante toda su vida y no en vano son escritas en los últimos tres años de ella. Para este punto, Séneca ya se había convertido en un maestro y Lucilio en su discípulo, pero no por ello se excluye que sirvan solo para él, pues como dice María Zambrano: “Séneca es uno de los sabios

---

<sup>19</sup> Díaz, *Estudio*, XXVIII.

<sup>20</sup> Soto, *Séneca*, 132.

<sup>21</sup> Soto, *Séneca*, 132.

mediadores que abandonando el recinto de la pura sabiduría tiende hacia el hombre, hacia el hombre de toda clase y condición, una morada misericordiosa y se dispone a darle no ya lo que sabe, sino lo que él necesita.”<sup>22</sup> Séneca sin duda, pensó en todos aquellos que se acercaran a la filosofía con el firme propósito no de seguir haciendo más teoría, sino de volverla práctica y así hacer de la vida una obra de arte.

## 1.2 La filosofía como método autotransfigurativo del hombre

La filosofía de Séneca es una filosofía para la vida, pensada para aquellos hombres que al acercarse a ella transformen su existencia habituándola a la sabiduría, puesto que la filosofía es la mejor maestra que el hombre puede tener para moldear su vida y así alcanzar la sabiduría deseada. Por tanto, en la búsqueda del perfeccionamiento moral y de la felicidad deseada es necesario transitar por el sendero de la sabiduría bajo la guía de la filosofía misma, ya que tanto la filosofía como la sabiduría se tienden la mano para lograr tal propósito y aunque ambas revistan un ropaje similar no se confunden en contenido “siendo la sabiduría el bien consumado de la mente humana, la filosofía es el anhelo amoroso de tal bien, esto es, de la sabiduría misma, sumo bien y fin último.”<sup>23</sup> Por este motivo, la filosofía sirve de guía para alcanzar el sumo bien que reside en la sabiduría para que el hombre en posesión de ella obtenga una vida tranquila, serena y feliz.

Quien procura la sabiduría obtiene el conocimiento necesario para tomar tanto el control de su vida como de su esqueleto moral, entrando en un estado de perfeccionamiento que le permite estar en posesión de la felicidad. Sin embargo, a la sabiduría no se llega por el deseo constante de poseerla, sino por el ejercicio práctico de la filosofía, puesto que es ella quien muestra el camino y otorga los medios necesarios para alcanzarla. En este caso, es la filosofía quien “proporciona

---

<sup>22</sup> María Zambrano, *El pensamiento vivo de Séneca*. (Buenos Aires: Editorial Losada, 1965), 31 - 32.

<sup>23</sup> Díaz, *Estudio*, XLI.

salud al alma. Sin esta actividad interior el alma enferma y se resiente el cuerpo, pues lejos de transformar sus energías en vigor, las disipa en frenesí. Si bien una vida feliz es imposible sin la sabiduría perfecta, una vida soportable es imposible sin la sabiduría incoada. Porque la virtud es una actividad del alma y no puede limitarse a ser un mero conocimiento teórico.”<sup>24</sup>

A simple vista, tal tarea pareciera poco probable de lograr ya que una vida feliz es imposible sin la sabiduría perfecta, y a menudo se cae en el error de pensar que tanto la sabiduría como la filosofía están en planos inaccesibles a la mente humana o que pertenecen a ciertas almas elegidas por los dioses para que accedan a ellas. Sin embargo, Séneca desmiente estas falacias, ya que a ellas todos pueden acceder y a todos brillan por igual, siempre y cuando el hombre se entrene en el ejercicio de buscarlas, y por eso se atreve a decir que: “la sabiduría es accesible a todos; todos, en este aspecto, somos nobles. La filosofía a nadie rechaza, ni elige; brilla para todos. Sócrates no fue un patricio, Cleantes fue aguador y se puso a jornal para regar un huerto; a Platón no lo acogió la filosofía siendo noble, sino que lo hizo tal.”<sup>25</sup> Por lo tanto, todos pueden aspirar a la vida feliz y entrar en posesión de ella por el ejercicio sincero de la filosofía, maestra del hombre sabio.

La filosofía es la mejor pedagoga del entendimiento porque ella dirige al hombre hacia la sabiduría, buscando un mejor desarrollo de la persona tanto intelectual como éticamente hablando, puesto que el conocimiento no solo se debe buscar con la intención de incrementar la facultad intelectual, sino que el conocimiento debe tocar la vida y ser provechoso para ella en cuanto éste provoque un cambio interior en aquel que lo recibe. Por este motivo, Séneca hizo un esfuerzo por equilibrar tanto la dimensión intelectual como la dimensión moral, ya que según su pensamiento, vivir no es una categoría entendida bajo dos dimensiones separadas en donde por un lado vaya el pensar y por otro el obrar, “sino que es el esfuerzo perfeccionador que se nutre de un elemento interior –la voluntad guiada

---

<sup>24</sup> Díaz, *Estudio*, XLI.

<sup>25</sup> Séneca, *Epístolas*, 44, 2-3.

por el entendimiento— y de otro exterior —las verdades que impregnan el alma— que se unen de manera indisoluble a fin de que el vivir sea uno solo, sin discrepancia, en pensamiento y obra.”<sup>26</sup> Conjuguar tanto el pensar como el vivir le brinda al hombre la fórmula perfecta para la felicidad, porque una vida guiada por la razón pero también correctamente vivida conforma una vida elevada a la sabiduría.

El plan educativo de Séneca presentado a lo largo de su obra, es un esfuerzo gigantesco por educar moralmente a aquellas personas a las que dirigía sus escritos, ya que su intención no era hacer un complejo sistema teórico, sino más bien la de brindar las herramientas necesarias para vivir bien, y es por eso que “toda la obra moral de Séneca, que es la que más cuidó, en la que más se destacó y por la que ha pasado a la posteridad, tiene una finalidad profundamente perfeccionadora de la persona humana.”<sup>27</sup> Por estas razones, el pensador Cordobés es un educador para la vida, de quien se pueden extraer las más bellas y valiosas enseñanzas, y por eso su reflexión filosófica “es terapia y medicina del alma. No es mera elocuencia discursiva para que el pueblo la guste. Es curación de las almas, no mera payasería oratoria. Es saber vivir con moderación, hacer de la vida una obra de arte y de la ética una estética de la existencia como *epimeleia heautou* = *cura sui* = *cuidado del alma*.”<sup>28</sup>

Es por eso que en el ejercicio de la actividad filosófica, el hombre se fortalece en su interior para no desfallecer ante las tempestades de la vida y ante las provocaciones de los más bajos instintos que lo alejan de la virtud. En este caso, “el cultivo de la filosofía, sagrada y venerable según Séneca, no sólo ha de impedir el debilitamiento y la extinción del impulso del alma hacia la virtud sino que, además, debe conservar y afianzar dicho impulso hasta que se convierta en hábito. Pues la disipación del alma no es descanso ni sana relajación, sino rebajamiento moral y disolución de su fuerza y eficacia.”<sup>29</sup> De aquí que la filosofía deba ser convertida no

---

<sup>26</sup> Díaz, *Estudio*, XXIX.

<sup>27</sup> Díaz, *Estudio*, XXX.

<sup>28</sup> Soto, *Séneca*, 93.

<sup>29</sup> Díaz, *Estudio*, XLI.



solo en hábito, sino en estilo de vida para evitar que la conducta sea entregada por completo a la degradación moral.

El hombre que se aleja de la virtud y que no pone en práctica la filosofía, fácilmente se entrega a los instintos más bajos del ser humano. Por este motivo la persona que está en búsqueda de la felicidad debe habituarse en todas sus formas a una vida consagrada a la salud del alma, salud otorgada por la filosofía al ejercitarse en ella. Es por eso que Séneca recomienda a Lucilio vivir bajo una conducta moral intachable, de tal forma que no se tema el ser observado por los demás hombres porque un hombre virtuoso es un hombre sabio y por lo tanto un hombre feliz. En este caso, ese hombre resaltarán por su grandeza ante los demás hombres, porque sencillamente sus actos lo han hecho brillar así. De aquí que le diga a Lucilio lo siguiente:

Eres grande. Cuanto haces, tu forma de comer, tu forma de dormir, se indaga, se conoce; por ello has de vivir con un mayor cuidado. Sin embargo, considérate dichoso cuando te sea posible vivir en público, cuando te protejan, no te oculten las paredes, de las que a menudo creemos estar rodeados no para vivir con más seguridad, sino para pecar más a escondidas. Te diré una cosa que te permitirá valorar nuestra conducta moral: apenas encontrarás a nadie que pueda vivir con la puerta abierta. Nuestra conciencia intranquila, no nuestra vanidad, busca la protección del portero... La buena conciencia apela al público; la mala, hasta en la soledad se encuentra angustiada y preocupada. Si son honestas tus acciones todos deben saberlo; si son torpes, ¿Qué importa que nadie lo sepa, puesto que tú lo sabes? ¡Desdichado de ti si desprecias ese testigo!<sup>30</sup>

La filosofía por tanto, es la que hace que el esqueleto moral de la persona se agudice, llevándola a tener un actuar digno de ser reconocido por todos, porque sencillamente la virtud no se improvisa, se muestra y, es en ese desvelamiento donde el hombre transfigura su existencia en una conducta moral que lo asemeja a los dioses.

Trabajo arduo es comenzar esta actividad filosófica, pues no es un camino fácil de transitar ya que a menudo el hombre desfallece desviándose de la conducta

---

<sup>30</sup> Séneca, *Epístolas*, 43, 3 - 5.

adecuada. Por ende, se debe adquirir una disciplina constante que persiga la sabiduría como el máspreciado baluarte porque “la sabiduría nadie la alcanza al azar. El dinero te llegará por sí solo, los cargos se te otorgarán, el prestigio y la dignidad quizá te sobrevendrán. La virtud no te caerá de las alturas. Ni con un trabajo ligero, ni con un pequeño esfuerzo se llega a conocerla; pero vale la pena que se esfuerce quien va a entrar de una sola vez en la posesión de todos los bienes.”<sup>31</sup> En este caso, esta disciplina constante requiere un esfuerzo sobrehumano que permita al hombre ubicarse en un nivel semejante al de los dioses, porque si bien la virtud no cae de las alturas, la posesión de ella lleva al hombre a la altura misma.

Es preciso señalar que el ejercicio de la filosofía requiere una continuidad que permita adquirir cierta destreza, alcanzando así un conjunto de hábitos que acerquen al hombre al perfeccionamiento moral con la constante “de un entrenamiento cada día y hasta cada minuto; es cuestión de tiempo. Entrenarse (que en griego se dice *ascesai*) y limitarse; la dicha estoica es una dicha de asceta.”<sup>32</sup> Se puede decir, por tanto, que cada entrenamiento si se hace regularmente y con el cuidado debido tarde o temprano dará su fruto, y en este caso ese fruto es la dicha o la felicidad. Ahora, con ello no se quiere decir que una vez alcanzado tal estado de perfeccionamiento se posea la felicidad absoluta, sin embargo sí se goza de cierta serenidad, pues el encaminar el alma a la virtud traerá la tranquilidad debida para enfrentar los embates de la vida, sin dejar que ellos desestabilicen la paz ya lograda por la práctica de la virtud.

Cuando se encuentra la tranquilidad necesaria para enfrentar la vida, el alma se fortalece de manera tal que ni la falta de salud, ni el infortunio, ni la muerte o cualquier otra calamidad por angustiosa que sea desquebraja al hombre sabio entregado a la virtud, porque “a medida que avanza este entrenamiento, viene a añadirse un sentimiento a nuestra creciente seguridad: el gozo, la exaltación de

---

<sup>31</sup> Séneca, *Epístolas*, 76, 6.

<sup>32</sup> Veyne, *Séneca*, 49.

nuestro espíritu, cada vez más seguro de poder contar con la dicha suprema del ser humano; se tiene la misma dicha de los dioses, que es total y que nada puede empañar.”<sup>33</sup> Es triunfar sobre sí mismo, venciendo aquello que hace que el hombre se hunda en el fango de los vicios y el placer por el placer.

A medida que el hombre trabaja sobre sí mismo bajo el ejercicio constante de la reflexión y la práctica filosófica, deviene un cambio crucial para su vida que hace que se transforme en un hombre con una conducta moral conforme a la más alta virtud. Es por eso que la propuesta de Séneca bajo la cortina del estoicismo arrastra a sus discípulos a perseguir ideales profundos, para que así se sustituya aquella naturaleza inferior que conduce al hombre al caos, porque en últimas lo que se busca es el orden y la perfección de los actos en aras de alcanzar la felicidad. Por consiguiente, este proceso filosófico busca armonizar la existencia por medio de la sabiduría y “se eleva entonces la figura sublime del sabio, pues los individuos que así se vuelven literalmente dioses mortales se llaman sabios. El estoicismo es un método de autotransfiguración.”<sup>34</sup>

### **1.3 La filosofía como ejercicio vital**

La necesidad imperante del hombre frente a la práctica de la filosofía, obedece a la falta de claridad que él mismo posee para coordinar su vida por el camino del bien y de la sabiduría. A menudo el hombre se comporta como un animal irracional que hace caso omiso a la razón, que sin duda, no se le ha otorgado en vano ese valioso regalo de la naturaleza para dominar sus fuerzas instintivas. Es por ello, que la filosofía, como maestra ordenadora, es puesta a disposición del género humano para facilitarle su estadía transitoria por este mundo, ya que la vida es a menudo muy corta para quien no supo vivirla racionalmente. El animal racional, por naturaleza es un experto en el derroche temporal de la vida, pues la mayor parte de

---

<sup>33</sup> Veyne, *Séneca*, 49.

<sup>34</sup> Veyne, *Séneca*, 49.

su tiempo la pasa en banalidades sin aprovechar ni un día de su vida en progreso para sí mismo.

El filósofo estoico, no ajeno a esta realidad humana, solicita a su discípulo desde el primer momento en que comienza a redactar su cuerpo epistolar a que recupere el tiempo perdido, puesto que para iniciarse en el ejercicio filosófico es necesario consagrarse a la sabiduría sin derrochar ni un solo minuto de su tiempo para perfeccionar el alma, razón por la cual lo persuade a él de la siguiente manera:

Obra así, querido Lucilio: reivindica para ti la posesión de ti mismo, y el tiempo que hasta ahora se te arrebatava, se te sustraía o se te escapaba, recupéralo y consévalo. Persuádetete de que esto es así tal como escribo: unos tiempos se nos arrebatan, otros se nos sustraen y otros se nos escapan. Sin embargo, la más reprehensible es la pérdida que se produce por la negligencia. Y, si quieres poner atención, te darás cuenta de que una gran parte de la existencia se nos escapa obrando mal, la mayor parte estando inactivos, toda ella obrando cosas distintas de las que debemos.<sup>35</sup>

Todos los hombres, corren el riesgo de perder su valioso tiempo en trivialidades, en las cuales, pasan por inadvertidos en la acción de vivir una vida correcta y coherente con la sabiduría, restándole importancia al valor de la vida y del tiempo que poseen para vivirla. Por esta razón, Séneca persuade a Lucilio de este engaño que a la mayoría atrapa y que pocas veces libra de su yugo esclavizador. Ceguera esta que poseen aquellos hombres que seducidos por los placeres más bajos, se dejan dirigir por ellos hacia un abismo oscuro del que pocas veces logran escapar.

Evitar esta necesidad es una meta clara a la que se debe dirigir aquel que se ejercita en la sabiduría, pues, la reflexión íntima permite librar al hombre de la agitación de las aguas turbulentas que enlodan la existencia. Es por eso, que el aprovechamiento del instante presente es de vital importancia, pues cada segundo que transcurre ha de ser un facilitador del alma para ponerle orden a sí misma. En consecuencia, una vida ordenada es una vida feliz y este es el propósito de la

---

<sup>35</sup> Séneca, *Epístolas*, 1, 1.

filosofía. Así pues, como lo aconseja el filósofo, el tiempo ha de jugar a favor del discípulo, de manera que enfoque todas sus fuerzas al aprovechamiento del instante presente, pues no se cuenta si no con el día de hoy como garante de progreso para sí mismo, de aquí que se dirija a él de la siguiente forma: “Por lo tanto, querido Lucilio, Haz lo que me dices que estás haciendo: acapara todas las horas. Así sucederá que estés menos pendiente del mañana, si te has aplicado al día de hoy. Mientras aplazamos las decisiones, la vida transcurre.”<sup>36</sup>

La inactividad ocasionada por la falta de toma de decisiones, lleva a una vida inoperante, estancada y anquilosada, teniendo como resultado una existencia vacía. A menudo, el hombre entregado al placer banal se deja arrastrar de tal manera que pierde el control de su propia vida, puesto que el placer mismo ha tomado el timón de su barca. Por ello, no hay tiempo que perder en el ejercicio de la sabiduría, de aquí la insistencia de Séneca: “Continúa tal como empezaste y apresúrate cuando puedas a fin de poder gozar por más tiempo de un alma purificada y bien dispuesta. Por supuesto gozarás también de ella mientras la purificas y la pones en orden: existe, no obstante, aquel otro placer que resulta de la contemplación del alma limpia de toda mancha y radiante.”<sup>37</sup> Debido a que el tiempo de vida que posee el hombre es tan transitorio, no es conveniente que dé por inadvertida la purificación de su alma, de modo que pueda disfrutar por más tiempo del fruto que se obtiene al poner en orden la existencia.

Perseverar en el bien es la máxima que debe acuñar el alma purificada, por ello, la invitación del maestro es clara, pues ejercitarse en la sabiduría es un modo de ascensión espiritual que solo logra el filósofo, y debido a ello, Séneca exhorta a su discípulo de la manera más explícita posible para que acceda a este objetivo: “Recuerdas, sin duda, qué gozo tan grande experimentaste cuando, dejada la pretexta, recibiste la toga viril y fuiste conducido al foro; espera alcanzar uno mayor cuando hayas renunciado al espíritu infantil y la filosofía te cuente en el número de

---

<sup>36</sup> Séneca, *Epístolas*, 1, 2.

<sup>37</sup> Séneca, *Epístolas*, 4, 1.

los adultos.”<sup>38</sup> Y es que al emplear esta imagen tan familiar para Lucilio, le incita a persistir en alcanzar la filosofía, pues el gozo que obtenga cuando la alcance le compensará el esfuerzo requerido para lograr tal cometido.

Este ejercicio filosófico, es una tarea ardua que no se logra de inmediato, pues para alcanzar la sabiduría misma, se debe subir cada peldaño con perseverancia y esfuerzo, pues alcanzarlo requiere renunciar a ese espíritu infantil apegado a los vicios pueriles y, así mismo, ir creciendo progresivamente hasta alcanzar la madurez filosófica. Aquel que progresa en el ejercicio de la filosofía, no sólo perfecciona su alma, sino que al mismo tiempo deja de temer los avatares de la vida que traen temor a los hombres, a lo cual el filósofo suministra otro consejo para evitar sucumbir ante las desgracias inevitables: “Así pues, procúrate una vida agradable abandonando toda preocupación por ella... Por lo tanto debes animarte y endurecerte frente a las desgracias que pueden acontecer aun a los más poderosos.”<sup>39</sup> Esta fortaleza de espíritu le garantizará tranquilidad frente al infortunio, cosa que no puede entenderse como vana resignación, pues más que ello es saber que hay desgracias inevitables de las que el hombre no puede huir sino enfrentar con serenidad. Sin embargo, el hombre cuando no ha logrado pulir lo suficiente su alma y conserva vestigios de sus vicios pasados, aún es vulnerable y cualquier vicisitud estropea el progreso que ha obtenido, lo que conlleva a un retroceso en su acenso espiritual que sólo enfrentará con un trabajo persistente sobre sí mismo, para que logre oponerse a sus propios vicios sin vacilación alguna.

Como el hombre persiste en su insensatez y su actuar está dirigido por su inmadurez cognitiva, necesita ser dirigido bien sea por un maestro o bien sea por un código moral que encausen sus actos al perfeccionamiento como tal. Sin embargo, el conocimiento del bien no garantiza que se actúe conforme al bien, puesto que la falta de voluntad hace que el hombre se distancie de la virtud y permanezca en la oscuridad, ya que “el mal se halla dentro de cada uno y no

---

<sup>38</sup> Séneca, *Epístolas*, 4, 2.

<sup>39</sup> Séneca, *Epístolas*, 4, 6.

procede del exterior; radica en la misma interioridad y su desconocimiento o desprecio es causa de la enfermedad del alma y un obstáculo para alcanzar la virtud.”<sup>40</sup> De esta manera, el apropiarse de sí mismo, como lo sostiene Séneca, implica un conocimiento que va más allá de los actos externos del ser humano y que lo lleva a sus propias entrañas, es decir, a su interior. Quien se asegura de conocerse garantiza a su vez su cuidado atento y evita caer en la esclavitud de las pasiones.

Educarse moralmente, es el comienzo de la cura de la enfermedad del alma, y es a su vez la intención de Séneca a través de su obra epistolar, ya que como se sugiere anteriormente, su propuesta filosófica está asentada en presupuestos morales que pretenden perfeccionar el alma y elevar a la persona al perfeccionamiento moral. Esta persistencia en el cuidado moral del individuo, está basada en una pedagogía práctica, que ha reconocido las facultades del mal moral que radica en la interioridad y que tanto daño le hacen al hombre; por lo tanto, tal educación, requiere de un esfuerzo incansable, puesto que el camino que conduce al ascenso moral, es de difícil acceso y sólo lo consigue aquel que lucha contra toda adversidad, que no se deja agotar por las vicisitudes de la existencia, que rechaza los vicios de la actividad humana y, que por encima de todo, pretende alcanzar la virtud.

Llegar a la cumbre de la sabiduría, pone en manifiesto el valor del maestro avezado por la experiencia, pues su papel es fundamental para el discípulo en progreso, ya que su asistencia y sus consejos sirven de guías en el camino de ascenso a la sabiduría, es por eso que el Cordobés demuestra la necesidad de tal maestro:

Séneca recomienda, en primer lugar, dirigirse a los antiguos, a quienes ya no están entre nosotros; y en segundo, invita a acudir a los coetáneos, pero a los mejores entre ellos, que son los que aleccionan con su vida y muestran lo que debe hacerse con sus propias obras. Séneca pone así de relieve, al igual que lo había hecho Epicuro, la importancia tanto del testimonio de los más avezados en la virtud como del ejemplo que dan. El alma requiere

---

<sup>40</sup> Díaz, *Estudio*, XXXI.

ejemplos o modelos concretos que sean dignos de seguimiento, a fin de tenerlos presentes siempre como protectores, colaboradores o correctores; pues los defectos no pueden corregirse si no es conforme a un determinado patrón. Por tanto, para evitar la desolación interior y el decaimiento, resulta muy beneficioso tener a quien dirigir la mirada y a quien se juzgue que está presente en los pensamientos propios, y realizar cuanto se tenga que hacer como si tal persona nos contemplase.<sup>41</sup>

Aprender del hombre avezado en la sabiduría, que a su vez es modelo de vida, evidencia la aspiración del discípulo por convertirse en hombre virtuoso y al tiempo, el deseo de superar sus propias falencias por medio del ejemplo del maestro, quien lo dirige y acompaña por el camino intachable de la virtud en aras de poner en orden la existencia. Así pues, el discípulo comprende su propia naturaleza moral, puesto que, las enseñanzas del maestro no obedecen simplemente al esqueleto teórico del asunto, ya que ésta enseñanza al tener su punto de partida en la naturaleza moral del individuo, pone la mirada en la vida misma. En efecto, el campo de estudio de esta área radica en la práctica, ya que la filosofía sólo es útil en la medida en que sus enseñanzas se pueden llevar a la vida y su saber aprovecha al crecimiento interno de la persona.

La elección de aquel hombre dechado de virtud, se ha de llevar a cabo de forma cuidadosa, pues lo que se pone en fuego es la existencia misma, ya que de su ejemplo depende que se logre configurar una vida ordenada y virtuosa. Se trata pues de considerar al mejor hombre para tal oficio y por eso Séneca recomienda a Lucilio poner sus ojos en alguien digno de ese valor: “elige a aquel de quien te agradó la conducta, las palabras y su mismo semblante, espejo del alma; tenlo siempre presente o como protector, o como dechado. Precisamos de alguien, lo repito, al que ajustar como modelo nuestra propia forma de ser: si no es conforme a un patrón, no corregirás los defectos.”<sup>42</sup> Por ello, se plantea a tal hombre como un espejo de virtudes al cual acudir, pues su semblante se ha de convertir en un modelo cuya vida se ha de imitar.

---

<sup>41</sup> Díaz, *Estudio*, XXXIII.

<sup>42</sup> Séneca, *Epístolas*, 11, 10.



La aplicación de la filosofía en el estado vital de la persona, se ha de procurar por medio del esfuerzo frecuente, ya que contar con la asistencia de un hombre virtuoso no es prenda de garantía para que se alcance la virtud, pues además de los consejos y el ejemplo que éste le puede procurar, el discípulo en formación ha de volcar toda su energía en este ejercicio, de manera que su cometido pueda alcanzar la cúspide de la virtud. Así pues, ha de intensificar su esfuerzo como una constante de vida hasta transformarlo en hábito, para que asimismo logre configurar y ordenar todos sus actos, de manera que no se dé un simple conocimiento teórico de la virtud, sino que se convierta en una actitud del alma misma, pues “Cuesta más mantener los propósitos honestos que proponerse una vida honesta. Hemos de perseverar e incrementar la firmeza con el estudio constante hasta que se convierta en rectitud del alma lo que es buena voluntad.”<sup>43</sup> Tal estudio constante se afianza en la meditación de la sabiduría, capacitando al discípulo a través de la reflexión y otorgándole las bases necesarias para procurar una vida serena y feliz.

Ese impulso hacia la sabiduría, obedece al ejercicio filosófico que hace el sabio para conseguir la perfección del alma, pues la filosofía no tiene más propósito que alcanzar la felicidad y en ese cometido enseñarle al hombre a vivir. No hay mejor forma de definir esa bella actividad que ejerce el alma, que como lo hace el filósofo estoico:

La filosofía no es una actividad agradable al público, ni se presta a la ostentación. No se funda en las palabras, sino en las obras. Ni se emplea para que transcurra el día con algún entretenimiento, para eliminar del ocio el fastidio: configura y modela el espíritu, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el mundo de los que vacilan. Sin ella nadie puede vivir sin temor, nadie con seguridad; innumerables sucesos acaecen cada hora que exigen un consejo y éste hay que recabarlo de ella.<sup>44</sup>

La filosofía dirige el timón de la vida del hombre, pues no tiene más cometido que pulir el alma hasta lograr perfeccionarla y así engalanarla con el ropaje de la virtud. Por consiguiente, la influencia de la filosofía en la persona que la circunda

---

<sup>43</sup> Séneca, *Epístolas*, 16, 1.

<sup>44</sup> Séneca, *Epístolas*, 16, 3.

resulta muy beneficiosa debido a que ésta ejerce cierta vigilancia en el actuar humano, juzgando aquello que está bien hacer respecto de aquellas cosas que no producen ningún bien y que no aprovechan al alma. Acudir a ella, es bastante conveniente ya que le otorga salud al alma, evita que enferme y que decaiga en los vicios que producen la enfermedad anímica. Quien le posibilita al alma el acceso a la sabiduría, fecunda su vida de virtud, pues es sabia elección ejercitarse en la actividad filosófica, pues ella enseña a vivir plenamente y feliz. Es por eso que el cordobés aconseja “de modo vibrante alejar todos los obstáculos y consagrarse por entero a la salud del alma, para lo cual hace falta dejar de estar atareado, adueñarse del propio tiempo y ponerlo a disposición de la filosofía, consagrándose por entero a ella.”<sup>45</sup> Quien así lo hace, atiende a la llamada de la sabiduría, tomando distancia de aquello que no aprovecha al crecimiento interno de la persona y que le resta tranquilidad. Así pues, cobra pleno dominio de sí y se declara fiel servidor de la actividad que ennoblece el alma y la fortalece frente a los avatares de la fortuna.

El interés que despierta la filosofía se funda en el deleite que produce el aprendizaje de un estilo de vida feliz. Es por eso que, cultivar la virtud conlleva al hombre a obrar conforme a una norma que se ha establecido con la ayuda del ejercicio de la filosofía, la cual ejerce pleno dominio de los actos y establece las pautas necesarias por las cuales el hombre sabio debe transitar. Gobernarse a sí mismo, es muestra de que la filosofía ha sido empleada para su fin inicial, es decir, poner orden a la existencia y, en disposición a ello, exteriorizar en obras lo que ha aprendido de palabra, pues el conocimiento filosófico no puede estar basado en la mera teoría, sino que tanto las palabras aprendidas de los hombres sabios como las máximas dictadas por una escuela en particular, deben ser llevadas al campo de la experiencia, es decir, que se han de convertir en actos y practicarlos conforme al dictamen de la razón. De este modo, no sólo se estará logrando coherencia de vida, sino que a la vez se estará transitando por el camino de la felicidad. Y es que

---

<sup>45</sup> Díaz, *Estudio*, XLII.

la filosofía posee un sabio propósito, tal como lo demuestra Séneca con las siguientes palabras, donde la filosofía:

Enseña a obrar, no a decir, y exige que cada cual viva conforme a la ley que se impuso, que la vida no esté en desacuerdo con las palabras, ni ella consigo misma, que sea única la impronta de todos los actos. Éste es el cometido más importante de la sabiduría y su indicio: que las obras concuerden con las palabras, que el sabio sea en todas partes coherente e igual a sí mismo. << ¿Quién logrará esto? >> Algunos, aunque pocos. La tarea es ciertamente difícil; más no pretendo que el sabio haya de caminar siempre al mismo paso, sino por la misma ruta.<sup>46</sup>

Caminar por la misma ruta, sugiere cierta destreza de parte del aspirante a la sabiduría, pues aunque es una tarea compleja de realizar, perseverar en tal cometido facilitará el acceso a la misma y por ende, habrá cierta concordancia tanto en lo que se dice como en lo que se hace. Es por eso que, el estudio continuo que realiza el filósofo se hace desde el interior del individuo con miras a abarcar todas las dimensiones de la vida del hombre. Ejercitarse en la filosofía hace del hombre modelo de virtud, pues él ajusta toda su vida a un mismo ideal, marcando con tal ideal la ruta a seguir y además, le añade a su vida seguridad, felicidad y ataraxia. Vuelve su estadía presente más agradable para vivir, disfruta perfeccionando su alma y se convierte en un hombre reflexivo. Aprovecha al máximo el instante presente, es un hacedor de la sabiduría, soporta las tempestades de la vida y persevera en la empresa de la perfección sin retroceder. Este hombre además, se convierte en figura y ejemplo, pues su mismo ser emana bondad. Guarda perfecta armonía en sus actos, pues mide cada paso que da sin caer en la intemperancia. La razón se vuelve juez y guía de su vida, logrando asumir la virtud en su persona entera. Se vuelve dueño de sí, prefiriendo ser mesurado y prudente en su proceder. Sabe dónde frenar su conducta, buscando lo verdaderamente útil para su progreso interior. En efecto, quien transita por el camino de la sabiduría, se ha apropiado antes de la filosofía y a ella ha adecuado todo su ser, porque según el pensamiento del filósofo estoico:

---

<sup>46</sup> Séneca, *Epístolas*, 20, 2.

El sabio es alguien que ha investigado la verdad y la naturaleza, percibiendo en ello el orden y en éste lo divino. Por tanto, es alguien que ha aprendido a conocer el valor de cada cosa. El sabio, que ha rechazado vanidades, que incluso ha renunciado a las cosas lícitas si constituían para él obstáculo o impedimento, y que ha sabido encaminarse hacia la rectitud del alma, enseña y muestra con su propia vida que no debe haber sometimiento a los placeres, y que nunca debe subordinarse el juicio, la decisión o el afecto a las opiniones falsas.<sup>47</sup>

Quien de ese modo logra encarnar la sabiduría, sabe vivir, es decir, ha triunfado en la tarea del filósofo. En consecuencia, dedica el resto de su vida a consagrarse por entero a tan altos menesteres para alcanzar así la felicidad y en virtud de ello embellecer el alma. Es por ello que “el sabio declara que es más feliz quien no ansía nada, quien halla la felicidad dentro de sí y reduce todo bien a lo honesto, y afirma que quien es dueño de sí mismo más poderoso es. Por ello, ninguna posesión juzga más propia y suya que aquella de la que toma parte conjuntamente con toda la humanidad.”<sup>48</sup> Quien así se declara, no toma parte alguna como propia, ni creencia ni patria; no se declara dueño de una idea, ni de un pensamiento en específico, pues sabe que todo hace parte de la herencia legada a la humanidad. Es ciudadano del mundo, partidario de un solo juez: la razón. Tal es el supremo bien al que llega que sólo se basta con tenerse a sí mismo, es decir, apropiarse de su ser interno; así pues, no carece de nada, vive para sí, se contenta con vivir conforme a la virtud y nunca se aleja de su propósito inicial, la felicidad. Ha aprendido además a tratarse humanamente con todos, pues quien se sirve alegremente de la sabiduría comprende los deberes que tiene tanto consigo mismo como con los demás. En últimas, aquel que en su afán por mejorar su persona se ha adentrado en los misterios de la sabiduría a través del ejercicio filosófico, ha triunfado sobre sí mismo, ha sabido conquistarse.

---

<sup>47</sup> Díaz, *Estudio*, XLVII.

<sup>48</sup> Díaz, *Estudio*, XLVII.

## CAPÍTULO 2

### REFORMA MORAL DE SÉNECA A PARTIR DE LA VIRTUD

La virtud es bastante eficaz  
para colmar la vida feliz.<sup>49</sup>

#### 2.1 La virtud como ideal del sabio

La virtud en la propuesta senequista se le presenta al filósofo como el ideal que permite alcanzar la sabiduría, pues en la búsqueda de tal propósito se va trazando un camino de perfeccionamiento moral. Por ello, adentrarse en el estudio de la virtud conlleva a que el sabio se encuentre en posesión de sí mismo y de sus actos, a la par que la razón es quien lo gobierna en favor de alcanzar tal cometido. Y es que Séneca lo deja muy claro al decir que “tan sólo la razón es inmutable y tenaz en su juicio, ya que no es esclava, sino señora de los sentidos. La razón es igual a la razón, como la rectitud a lo recto; luego la virtud a la virtud, dado que ésta no es otra cosa que la recta razón. Todas las virtudes son obra de la razón; son obra de la razón si son rectas; puesto que son rectas son también iguales.”<sup>50</sup> Y es que dicha tarea, como lo expone el filósofo en el silogismo anterior, exige un esfuerzo vital en aras de moldear a la persona por completo hasta haber alcanzado tal estado de rectitud, pues el sabio, como es sabido no se deja arrastrar por ninguno de los avatares que le presenta el destino ni por las trampas que le ostentan los sentidos, ya que cuenta con el tribunal de la razón, quien juzga sus actos en virtud de encontrar rectitud en cada uno de ellos. De esta manera, “sólo el sabio puede realizar una acción recta, ya que cada una de sus acciones implica por principio que la existencia entera, entretejida de deberes incesantes, sea recta.”<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Séneca, *Epístolas*, 85, 1.

<sup>50</sup> Séneca, *Epístolas*, 66, 32.

<sup>51</sup> Veyne, *Séneca*, 108.

El sabio en la construcción de la virtud debe obedecer unas reglas que le dicta el mismo tribunal de la razón, quien juzga en cada uno de sus actos para adquirir cierta destreza en el comportamiento, y así lograr habituarse en el ejercicio de las acciones rectas. Como bien lo plantea Paul Veyne, la razón tiene un papel protagónico en el estoicismo, llamándolo “naturalismo intelectualista... que consiste en gobernarse por la razón.”<sup>52</sup> Y conforme al planteamiento acerca de la actividad de la razón en el espíritu humano precisa lo siguiente:

En el sentido moderno, la razón es una especie de código de leyes: determinismo universal, principio de razón suficiente, regularidad de los fenómenos, etc. En el sentido estoico de la palabra, la razón no es ese código; sólo designa el ejercicio del libre juicio: no es más que el tribunal que aplica un código del que no es autor. Todo se reduce al empleo de las palabras: el código existe, pero lleva por nombre naturaleza o probidad (pues el tribunal de la razón juzga, sobre todo, del bien y del mal).<sup>53</sup>

Esto constituye así, la percepción de que la naturaleza dicta los estatutos que regulan el proceder del hombre en todas sus acciones, siempre y cuando el hombre mismo no vaya en contravía de este dictamen que la naturaleza le ha impuesto por medio de la razón, pues “siendo la razón el tribunal que aplica el código de la naturaleza, se llama excelencia o virtud al respeto de las sentencias que el tribunal pronuncia sobre el bien y el mal. Lo que supone valor (La palabra *virtus* también quiere decir valor) y un esfuerzo sobre sí mismo (el sentido común reconoce los actos virtuosos por lo que cuestan a su autor).”<sup>54</sup> Este respeto por los dictámenes de la naturaleza, que no es más que la puesta en práctica de la virtud, implica en el hombre la interiorización del actuar recto, para no cometer ningún abuso que vaya en contravía de la naturaleza “pues seguir a la naturaleza también es abrazar el orden del cosmos, organizado para todos los hombres.”<sup>55</sup>

Integrar dicho orden de la naturaleza al actuar cotidiano del hombre hace de él alguien virtuoso, ya que sabe aplicar los deberes que como persona puede tener

---

<sup>52</sup> Veyne, *Séneca*, 101.

<sup>53</sup> Veyne, *Séneca*, 101 – 102.

<sup>54</sup> Veyne, *Séneca*, 102.

<sup>55</sup> Veyne, *Séneca*, 102.

y a la vez asumir los embates que le presenta la fortuna con total dominio de sí mismo. No sucumbir frente al dolor, la enfermedad, la muerte, la pobreza o toda clase de infortunios es propio del hombre sabio, puesto que ha logrado encarnar la virtud en su interior. Es por ello que ordenar la existencia conforme a la naturaleza es prioridad para esta clase de hombres, quienes en su conducta recta reflejan la virtud, mostrándose dueños de sí y de sus actos, pues “la conducta recta es una conducta fiel a sus principios, coherente consigo misma.”<sup>56</sup> Así pues, el hombre sabio es consecuente con lo que dice y lo que hace, ya que tiene total control de su actuar, obteniendo de esta forma la plena realización de su persona al superar toda clase de obstáculos que le impedían acceder a la perfección y así gozar de una vida serena y feliz.

Habiendo precisado que la virtud se efectúa por medio del ejercicio de la razón para que la conducta sea recta, es necesario acudir al planteamiento que presenta el Cordobés, ya que la virtud constituye en su pensamiento uno de los puntos más importantes dentro de sus escritos, puesto que ésta demarca el camino por el cual el hombre alcanza el ideal estoico de la tranquilidad del alma. Y es que la preocupación por el hombre es eje transversal de su filosofía, pues el sabio es aquel que se interroga por la virtud y en ese preguntarse a sí mismo sabe que su búsqueda debe estar enfocada desde la existencia, intentando responder a cada una de las preocupaciones que invaden al hombre. El campo de acción del sabio, en este caso, es la vida misma, reflexionar sobre el acontecimiento y saber cómo se procede en cada caso es crucial para construir la virtud.

Para profundizar en los fundamentos que enmarcan el ejercicio de la virtud se debe responder a la pregunta por la virtud, qué conlleva a ella, cómo se adquiere, qué poder ejerce sobre el hombre y cuál es el propósito de ser virtuoso, son interrogantes que la filosofía antigua se plantea en aras de trazar el camino que conduce a la virtud. De esta manera, el concepto de virtud se puede precisar de la siguiente manera:

---

<sup>56</sup> Veyne, *Séneca*, 108.

La virtud es lo deseable por sí mismo, desde ella el hombre se ubica en un nivel superior, su existencia no depende del azar de los acontecimientos, del flujo caprichoso del destino; todo lo que inevitablemente acontece no alcanza a perturbar la existencia, sucede porque nada de lo que yo haga puede modificarlo, pero es recibido con actitud serena, lo que no debe confundirse con resignación. La propuesta de Séneca es hacer al hombre invencible bajo el escudo de la virtud; por ello mismo, mantenerse bajo el manto de la virtud es tener la capacidad de recibir la adversidad de la fortuna.<sup>57</sup>

Con esta lectura queda claro que la propuesta de Séneca es valerse de la virtud como arma para enfrentar los despiadados ataques de la adversidad. Su argumento no se basa en huir del acontecimiento, sino enfrentarlo de la mejor manera con el ropaje de virtud. El hombre sabio, en este caso, es aquel que no se deja perturbar por lo que le ocurre, que enfrenta con actitud serena su cotidiano vivir, y en esa manera de asumir cada suceso se topa con la felicidad. Pues, como lo plantea Séneca:

Ni el tormento, ni el dolor, ni cualquier otra molestia tienen importancia alguna: la virtud anula sus diferencias. Del mismo modo que la claridad del sol ofusca los resplandores tenues, así, la virtud expulsa y destruye con su excelencia los dolores, las incomodidades, las injurias, y adondequiera que emite su fulgor allí desaparece todo cuanto sin ella era visible; ni las desgracias tienen mayor consecuencia, cuando inciden sobre La virtud, que el aguacero sobre el mar.<sup>58</sup>

La virtud de este modo imprime carácter en la vida del hombre sabio, puesto que le otorga la fortaleza necesaria para enfrentar todo lo que le acaece. Esta clase de hombres no son marionetas de los acontecimientos, ya que no se dejan dominar por ellos; al contrario, saben cómo actuar frente a tales sucesos para continuar el camino que los llevará a su propia conquista interior. En efecto, poner la mirada por encima de los acontecimientos es hallarse en permanente actitud de serenidad, pues cuando se asume con entereza las vicisitudes de la existencia, es porque el hombre ha encontrado su punto de apoyo en la virtud. Sobreponerse a los momentos adversos y, responder a ellos de la mejor manera para adaptarse a las circunstancias es haber logrado el punto de equilibrio en la virtud, y es que gracias

---

<sup>57</sup> Iván Darío Carmona Aranzazu, *Séneca: Conciencia y drama*. (Medellín: UPB, 2008), 30.

<sup>58</sup> Séneca, *Epístolas*, 66, 20.



a la postura que se asume en dichos momentos el hombre puede seguir adelante, ya que lo que antes representaba amenaza para sí se ha convertido en una fortaleza interior.

El sabio cuando incorpora la virtud en sus actos se hace en dueño de sí, y es que tal carácter lo demuestra tanto la manera como vive, como habla y como actúa; su ser ha emprendido un camino rumbo a la excelencia y a la perfección. Al sabio no lo determinan los escenarios externos, puesto que ha desarrollado ciertos principios internos que le impiden dejarse abatir por ellos. Se encuentra en un estado de calma que está por encima de toda perturbación. Allí, en el estado de calma y tranquilidad encuentra su camino hacia la virtud:

La virtud es el camino adecuado para conseguir la tranquilidad de ánimo, para conquistar la *ataraxia*, pero es al mismo tiempo la cima, ya que la virtud engloba todo lo que con ella se pretende, la virtud es ya una conquista que nos abre paso al estado que con ella se persigue. “Ponerse a la altura de la situación” es el mayor logro de la virtud, es ser capaz de reconocer la realidad en su completa dimensión, sin ocultarse nada, sin engañarse frente a la tenacidad de sus formas, es aprender a vivir en medio de la adversidad, como si se estuviera viviendo en uno de los mejores momentos.<sup>59</sup>

La adversidad por medio de la virtud se convierte en la fortaleza del hombre sabio, pues sabe aprovecharse de ella asumiéndola con actitud estoica. De esta manera, “El filósofo estoico fortalece su voluntad en los momentos de crisis, en los momentos en los que la situación le es adversa o no le favorece; allí, pensar y vivir son uno y el mismo ejercicio, se dan en el mismo plano de correspondencia, puesto que se busca coherencia, se busca que la vida se refleje en el pensamiento y éste en la vida.”<sup>60</sup> Y es que el sabio cuando asume su vida con la tenacidad de la virtud controla sus actos y se mantiene firme en su conducta, ya que así no desiste en la tarea de alcanzar el estado de felicidad. El resultado de esta manera de vivir y de enfrentar los acontecimientos, trae consigo la adecuación del hombre sabio a un estilo de vida que es consecuente con la virtud.

---

<sup>59</sup> Carmona, *Séneca*, 31.

<sup>60</sup> Carmona, *Séneca*, 31.

Esta elección por la virtud le otorga al hombre sabio principios morales y éticos que lo fundamentan en su ser interno, así pues, se le da valor a su cualidad de hombre, convirtiéndolo en merecedor de la excelencia. Este hombre refleja en la práctica su ser virtuoso, se hace modelo de conducta para los demás hombres y es reconocido como sabio frente a los otros. Además, ejerce su moralidad impulsándose a la ejecución de actos buenos y nobles, pues los dictados de la razón le advierten la forma de proceder en la vida y el modo como debe llevarla. En efecto, la conducta del hombre sabio debe estar guiada más por la razón que por los sentidos, pues estos últimos le dan un conocimiento difuso en cuanto a la manera de obrar, mientras que la razón le enseña a vivir acorde a la conducta recta en aras de conducirlo al bien, tal y como lo demuestra la siguiente cita:

Acerca de la bondad o malicia moral no juzgan los sentidos; ignoran lo que es útil y lo que es perjudicial. No pueden pronunciarse sino sobre la realidad concreta que tienen ante los ojos. Ni tienen previsión del futuro ni memoria del pasado; no advierten las consecuencias de una acción. Ahora bien, a partir de este conocimiento se enlaza la serie ordenada de acontecimientos y la coherencia de la vida que ha de avanzar por el camino recto. De ahí que la razón se constituya en árbitro de los bienes y de los males; ella tiene por viles todas las cosas que le son ajenas y accidentales; y aquellas que no son ni buenas ni malas las considera accesorios de mínimo e insignificante valor: para ella, en efecto, todo bien reside en el alma.<sup>61</sup>

Acatar los dictados de la razón permite al hombre sabio cumplir con los principios del camino recto, ya que así será consecuente en la manera como piensa y como actúa. Aquello entonces que le da valor al actuar del hombre sabio ha de ser los actos que se ordenan al bien, pues avanzar por el camino recto sugiere obrar conforme a la razón ya que ésta considera qué actos se encuentran dentro del orden de la naturaleza. Y es que el bien, no puede ir en contravía de la naturaleza puesto que la razón obedece a sus principios y, es la misma razón la que dispone si es o no un bien. “<< ¿Qué es, pues, la razón? >> La imitación de la naturaleza. << ¿Cuál es el supremo bien del hombre? >> Acomodar la conducta a los designios de la naturaleza.”<sup>62</sup> Tal afirmación, deja claro que, siendo el bien obra del actuar recto,

---

<sup>61</sup> Séneca, *Epístolas*, 66, 35.

<sup>62</sup> Séneca, *Epístolas*, 66, 39.

todo bien es fruto de la virtud que se funda en la naturaleza y que el hombre sabio convierte en acción práctica el ejercicio de dicho bien.

Perfeccionar la forma de vida del hombre sabio por medio de la virtud, implica dirigir todas las fuerzas al servicio de este objetivo, y es que este hombre para ser digno de la virtud debe dejarse penetrar por la razón y obrar rectamente para estar a la altura de ésta. Estar en posesión de la virtud, sugiere un cambio radical en la manera como se lleva la existencia, y es en esa dinámica que “Lucilio debe entender, en el ejercicio que Séneca le propone, que por encima de la virtud no hay nada, ésta es soberana y además proporciona soberanía, apunta a formar un estilo de vida, a construir una manera adecuada de responder a los avatares de la existencia.”<sup>63</sup> Tal estilo de vida, conlleva a que el sabio despliegue todas sus capacidades en el propósito de que su existencia sea virtuosa, y en esta tarea encuentra en la virtud una especie de arma para enfrentarlo todo, o mejor aún, un mecanismo cuyo valor ensalza la virtud, tal y como está expresado en la siguiente cita:

El estoicismo de Séneca descubre que la virtud es un mecanismo muy poderoso, puesto que ubica al hombre por encima de la fortuna y todo lo que ella arrastra, le resta fuerza a sus manifestaciones espacio-temporales, permitiendo que lo humano se realce desde el esfuerzo y la capacidad de respuesta, eliminando el asombro que petrifica y desestabiliza, y convocando, en su lugar, el asombro que produce un conocimiento, el mismo que a la vez se despliega en una actitud frente a la vida.<sup>64</sup>

Partiendo de esta base, la actitud con la que el sabio asume la vida le permite fabricar las reglas de conducta que, delinean la hoja de ruta por la cual debe seguir. En este sentido, para reconocer el ideal de vida del hombre sabio, basta con saber si el propósito de este hombre es alcanzar un estilo de vida sobrio, en donde tenga completo dominio de sí, pues “el sabio, fortalecido contra cualquier asalto y atento, ni aun cuando la pobreza o la aflicción o la afrenta o el dolor le acosen se volverá

---

<sup>63</sup> Carmona, *Séneca*, 35.

<sup>64</sup> Carmona, *Séneca*, 35.

atrás; impertérrito marchará contra la adversidad y a través de ella.”<sup>65</sup> Así pues, la firmeza del sabio se desarrolla conforme se ejercita en la práctica de la virtud, aspirando así a la consecución de su objetivo, la vida feliz.

## 2.2 La virtud como camino hacia la felicidad y meta de la vida moral

Para entender el camino que lleva a la felicidad en el estoicismo de Séneca, es necesario adentrarse en el papel que ejerce tanto la naturaleza como la razón en la consecución de este objetivo. Y es que para ser feliz es regla fundamental vivir conforme a la naturaleza o recta razón, puesto que si el hombre vive en oposición a ella, fácilmente caerá en el error de vivir una vida desmesurada y dirigida por el placer. Por este motivo, se debe establecer la diferencia que existe entre la verdadera y la falsa felicidad, es decir, aquella que propone una vida mesurada y que encuentra su punto de apoyo en la virtud, de aquella vida alejada de las sanas costumbres que encuentra su lecho en las riquezas, el poder y la ostentación. Respecto a esta diferencia, la siguiente cita lo expone de esta manera:

Los hombres buscamos naturalmente la felicidad, pero nada parece más alejado de ella que optar libremente por una existencia llena de privaciones. Sin embargo, ¿qué es la felicidad? La mayoría tiene ya sus propias ideas sobre este estado, y hay una amplia coincidencia en que los placeres, las riquezas, la holganza y los excesos constituyen su materia. Pero no debemos ocuparnos, dice Séneca, en un tono que recuerda a Heidegger, de la mayoría, no debemos seguir sus huellas. No porque sea allá donde todos van es allí donde hay que ir. Para no caer en el error respecto de lo que buscamos el camino debe decidirlo la razón y no la imitación de la mayoría. Con la razón hemos de guiarnos, agrega, para encontrar una felicidad real, no aparental, porque lo que pertenece al espíritu sólo con el espíritu se ha de hallar.<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup> Séneca, *Epístolas*, 59, 8.

<sup>66</sup> Hernán Villarino, *Vivir según la naturaleza. El caso de Séneca y Epicuro*. (Eikasía: revista de filosofía, Nº. Extra 54, 2014), 237.

Aparentemente la vida se dispone a la felicidad cuando se goza de ciertos placeres, es decir, que la felicidad humana depende de la consecución o no de estos. En consecuencia, quien no goza de excesos carece de felicidad, es un desdichado. Sin embargo, Séneca se opone tajantemente al pensamiento de la mayoría, es una voz que se levanta en contra de la opinión de todos para dar luces de verdad donde antes prevalecía la oscuridad:

Nada hay, por tanto, que procurar más que no seguir, al modo del ganado, el rebaño de los que nos preceden, encaminándonos no a donde hay que ir, sino a donde la gente va. Pues bien, nada nos enreda en desgracias mayores que el hecho de que nos amoldamos a la opinión común, calculando que lo mejor es lo que se ha admitido con general aprobación.<sup>67</sup>

Como lo advierte Séneca, no siempre la opinión del común es la que tiene la razón, ya que resulta bastante perjudicial acatar el comportamiento de la mayoría, sobre todo cuando dichos actos son dirigidos más por los instintos inferiores que por la misma razón. De esta manera, el hombre que busca la felicidad, debe tomar la razón como guía, pues como sostiene el filósofo “feliz, por tanto, es el dotado de recto juicio; feliz es el que se contenta con lo presente, sea lo que sea, y el que aprecia sus bienes; feliz es aquel a quien la razón recomienda toda su actitud ante sus bienes.”<sup>68</sup> En consecuencia, el hombre para llegar al puerto seguro de la felicidad debe trazar la ruta por medio de la razón y a medida que hace uso de ella irá creciendo en virtud.

El hombre que practica la virtud ajustando sus actos a la razón, tiene como recompensa la felicidad. Así pues, el componente de la vida feliz lo conforman los actos virtuosos, ya que la comprensión de los mismos le otorga valor moral a la vida del hombre y así, discernir entre lo bueno y lo malo, en aras de adecuar la vida a los principios del buen obrar:

Tú mismo hazte feliz, y lo conseguirás si comprendes que son buenos aquellos actos que están inundados de virtud, malos aquellos a los que se adhiere la maldad. Como no existe nada brillante que no esté compuesto de luz, y nada sombrío que no contenga tinieblas o atraiga a sí alguna oscuridad,

---

<sup>67</sup> Séneca, *Sobre la vida feliz, Obra completa*. (Madrid: Editorial Gredos, 2013), 1, 3.

<sup>68</sup> Séneca, *Feliz*, 6, 2.

como sin ayuda del fuego nada hay cálido y sin el aire nada frío, así lo honesto y lo torpe resulta de la participación que respectivamente tienen en la virtud o en la maldad.<sup>69</sup>

Encaminarse a la virtud, impulsa al hombre a obrar rectamente, a ajustarse a lo perfecto, a vivir con total dominio de sí. En efecto, quien así vive se hace merecedor de la felicidad, pues “el único bien, causa y soporte de la vida feliz, consiste en confiar en sí mismo.”<sup>70</sup> De esta manera, quien se conoce así mismo, sabe medir su actuar, pues posee la capacidad para reflexionar sin permitirse caer en el poder de la desmesura. La confianza del hombre en sí mismo representa un proceso de autoconocimiento y demuestra lo que es capaz de lograr siendo consciente de su interioridad; Además, le otorga al hombre la destreza para saber cómo, cuándo y por qué debe actuar de tal y cual forma. Es un hombre que sabe que es lo mejor para sí, lo que le conviene para alcanzar la vida feliz y no desestimaré ningún esfuerzo que lo acerque a dicha meta.

La virtud, en esencia, es el punto de partida que conduce a la felicidad, y esta a su vez es la meta de la moralidad, pues quien procura practicar la virtud dispone su alma a los actos que lo llevan a tal cometido. No obstante, vale la pena aclarar que aunque la felicidad sea perseguida por todos, no todos la logran alcanzar, puesto que a falta de constancia en tal propósito fácilmente se desvían del camino o confunden la felicidad con la posesión de lo superfluo y placentero. Tal disonancia en la vida del hombre no consigue más que alejarlo de su propósito, terminando lejos de la verdadera felicidad:

¿Cuál es, pues, la causa de que uno tropiece, siendo así que todos aspiran a la vida feliz? Es que toman los medios para conseguirla por ella misma y, mientras la buscan, se les escapa. En efecto, en tanto que la vida feliz, en su esencia, supone una plena seguridad y una inquebrantable confianza en sí misma, ellos acumulan motivos de inquietud, y por el insidioso camino de la vida no sólo llevan su carga, sino que la arrastran. Así se alejan cada vez más de la consecución de su objetivo; cuanto mayor esfuerzo han desplegado, tanto mayores dificultades se crean, y van retrocediendo. Tal

---

<sup>69</sup> Séneca, *Epístolas*, 31, 5.

<sup>70</sup> Séneca, *Epístolas*, 31, 3.

sucede a los que corren deprisa en un laberinto: su misma velocidad les desconcierta.<sup>71</sup>

La ambición desproporcionada de la felicidad termina en la pérdida de la misma, puesto que el hombre por querer provocarla a la fuerza, termina por alejarse de ella deslumbrado en placeres, riquezas o bienes que le ofrecen una falsa felicidad. Aquello entonces que se reconoce como felicidad, se desvanece tan fácilmente que termina por agotar física y mentalmente en preocupaciones, temores e insatisfacciones, que conllevan a que la conducta no sea virtuosa. Esta clase de actitudes se alejan por tanto de la conducta moral, puesto que la influencia de estas en la vida del hombre es negativa y no permiten la grandeza del alma.

El hombre que procura la verdadera felicidad antes deberá practicar la virtud y engrandecerla en su interior, puesto que el ejercicio del actuar recto permite cultivar ciertas actitudes que son propias del hombre sabio; en orden a ello, Séneca establece la diferencia entre quien es sabio y quien no lo es, ya que en el reconocimiento de esto se establece las actitudes que debe tomar quien procura la felicidad:

En seguida, te mostraré como reconocerás que no eres sabio. El auténtico sabio está rebotante de gozo, jovial, tranquilo, incommovible; vive con los dioses como un igual. Ahora examínate a ti mismo: si nunca estás afligido, si ninguna esperanza perturba tu alma por la angustia del futuro, si en los días y las noches mantienes siempre el mismo temple, propio de un alma noble, complacida consigo misma, has llegado a la cima de la felicidad humana. Pero si codicias los placeres todos y por todas partes, debes saber que estás tan falto de sabiduría como de gozo. Deseas llegar a éste, pero yerras el camino, ya que confías alcanzar ese objetivo en medio de las riquezas, en medio de los honores; es decir que buscas el gozo en medio de los afanes. Estas cosas que tú ambicionas, convencido de que te proporcionarán alegría y placer, son fuente de dolor.<sup>72</sup>

Como lo menciona Séneca, las actitudes de un alma noble le permiten a la persona llegar a la cima de la felicidad, puesto que cuando se conserva el temple

---

<sup>71</sup> Séneca, *Epístolas*, 44, 7.

<sup>72</sup> Séneca, *Epístolas*, 59, 14.

anímico sin dejarse afectar por las circunstancias externas se obtiene un estado de gozo comparado con el de los dioses. De esta manera, estar en posesión de la dicha sugiere una formación previa de los parámetros que dirigen la vida moral del hombre para que éste no tropiece en el camino que lo conduce a la meta. Todos los hombres pretenden alcanzar la felicidad pero la mayoría se equivocan por buscarla en placeres superficiales que con el tiempo solo causan angustia y dolor.

Practicar la virtud le da carácter a la vida, al tiempo que con ella sobreviene la felicidad. En este caso, es necesario aprender a ser virtuoso encarnando las cualidades propias del alma bella si se quiere llegar a ser feliz. La virtud es, además, la fuente de la vida moral del hombre, con ella reflexiona, se encuentra consigo mismo y permanece incorruptible en el objetivo de perfeccionar el alma. De esta manera, la virtud determina el comportamiento del hombre, en tanto que ella concibe el bien como principio rector del obrar humano y desde ese punto la virtud permanece inalterable, pues una vez conseguida su influencia en el hombre no se extingue con facilidad. En este caso, la virtud contribuye al desarrollo moral de la vida humana y dado su naturaleza incólume no disminuye su efecto en el comportamiento, así pues, lo deja claro Séneca cuando dice que: “el bien sólo se pierde cuando se transforma en mal, cambio que la naturaleza no permite porque toda virtud y todo acto de virtud permanecen incorruptibles.”<sup>73</sup> Pues a propósito de la virtud “ésta no permite que haya espacio desocupado, se adueña del alma entera, suprime todo deseo, ella sola basta, porque la fuerza y el origen de todo bien se encuentra en ella misma.”<sup>74</sup> Por lo tanto, un alma virtuosa garantiza la perfección moral al tiempo que concibe en sí misma la felicidad.

La perfección moral implica cierta reflexión del individuo sobre sí mismo y sobre los actos que lo atañen como ser humano, de manera que estos sean realizados bajo la lupa de la virtud. En efecto, cuando el hombre actúa de esta forma,

---

<sup>73</sup> Séneca, *Epístolas*, 74, 24.

<sup>74</sup> Séneca, *Epístolas*, 74, 25.



refleja la conexión que hay entre su interior y los actos que realiza, ya que la virtud es el arte de la vida que se ocupa de lo bueno y lo perfecto en sí mismo. Por consiguiente, el fundamento de la moralidad consiste en aprender a ser virtuoso, puesto que “si queremos mantener los ánimos empeñados en el bien y apartados del mal en que se hallan cautivos, debe aprender el hombre en qué consiste el mal y en qué el bien, saber que todas las cosas, a excepción de la virtud, mudan de nombre según sean malas o buenas.”<sup>75</sup>

La virtud le da forma a la condición humana, puesto que ella la moldea para que los actos humanos sean buenos y alcancen su máximo potencial, de esta manera, la virtud se debe enseñar con el propósito de promover la realización de acciones buenas y nobles, aspirando a la felicidad. Con esta base, queda clara la enseñanza de Séneca al decir que: “en aquellos que deseamos conducir a la felicidad hay que poner sólidos fundamentos e inculcarles la virtud. Que se adhieran a ella con una veneración religiosa, que la amen; que con ella quieran vivir y que sin ella rehúsen a ello.”<sup>76</sup> En esencia, la base de la virtud es hacer al hombre moralmente bueno para que a su vez alcance la felicidad.

## **2.2 La virtud como arte de vida**

La norma de vida del sabio es la virtud y en ella se ejercita para moldear su carácter, siendo así que la sabiduría dispone al hombre a encontrarse consigo mismo para que la vida sea vivida con actitud moral. Cuando el hombre se conecta con la virtud, responde de manera positiva a la sabiduría y hace posible que la existencia se desarrolle en total concordancia con los dictados de la razón. Desde este punto, el hombre se construye mediante los impulsos de la sabiduría, puesto que ella enruta la vida a la práctica de la virtud. Ahora, es necesario que haya cierta

---

<sup>75</sup> Séneca, *Epístolas*, 95, 35.

<sup>76</sup> Séneca, *Epístolas*, 95, 35.

correspondencia entre sabiduría y virtud, ya que ambas le dan consistencia al ideal de vida del hombre sabio:

Para el estoicismo de Séneca la sabiduría es el arte de la vida, y como arte requiere de un aprendizaje, se hace necesario ejercitarse en dicho arte, adquirir maestría y destreza... la sabiduría como arte de la vida requiere de un entrenamiento que debe desarrollarse en el ejercicio de lo cotidiano. La sabiduría, a diferencia de las demás artes, se ocupa de la vida en su totalidad, esto quiere decir que sabiduría y virtud son equivalentes en todo momento. Mirado desde esta perspectiva el estoicismo es un camino arduo y difícil pero seguro; la vida misma está llena de dificultades; en la medida en que las enfrentamos de la manera adecuada, desde la razón, nos iremos aproximando al objetivo final que es la sabiduría y desde ésta estaremos instalados en la virtud.<sup>77</sup>

Todo hombre que desee vivir sabiamente, debe sortear la fortuna de manera apacible y serena. El camino que se emprende no es fácil, por el contrario requiere de un esfuerzo que se adquiere en la práctica cotidiana y que a su vez le otorga a quien lo practica cierta destreza en el arte del buen vivir. De esta manera, queda demostrado que la felicidad no es la ausencia de dificultades, puesto que si de ello dependiera todos los hombres serían infelices. La felicidad en este caso, obedece a la manera en cómo se lleva la vida y la respuesta que se le da a las situaciones complejas de la existencia humana. Las dificultades en cada caso, las debe asumir el hombre como un aprendizaje para la vida, adiestrándolo para cada situación y permitiéndole crecer como persona. Por lo tanto, "el sabio es quien practica un estilo de vida que él mismo ha descubierto y que se ha encargado de perfeccionar en la medida en que permanece atento a lo que se mueve dentro de sí e imperturbable a lo que se manifiesta en el exterior."<sup>78</sup>

El estilo de vida del hombre sabio debe ser asumido de manera profunda, deteniéndose a analizar todo aquello que abarca su cotidiano vivir. Por esta razón, el sabio ve como necesario deliberar o reflexionar respecto a las diversas situaciones, dificultades o adversidades que se presentan en el desarrollo de la

---

<sup>77</sup> Carmona, *Séneca*, 42 – 43.

<sup>78</sup> Carmona, *Séneca*, 43.

existencia para tomar decisiones que le permitan actuar de la mejor manera y de forma correcta:

Siempre que quieras saber lo que has de rehuir o buscar, toma en consideración el sumo bien, objetivo de toda tu vida. Con él se debe armonizar cuanto hagamos: no resolverá los casos particulares a no ser quien ha planteado ya su vida con una visión global. Ningún pintor, por más a punto que tenga los colores, plasmará la semblanza, si no tiene ya decidido lo que quiere pintar. Por eso nos equivocamos, porque sobre los aspectos parciales de la vida todos deliberamos, pero sobre el conjunto de ella nadie lo hace.<sup>79</sup>

La vida es el conjunto de decisiones que el hombre toma respecto de todo lo que lo afecta como persona. Además, es a partir de la deliberación donde el hombre le permite actuar a la razón, pues ella confronta cada acción con el propósito de adecuarlas al sumo bien, buscando siempre la perfección y la coherencia de vida del hombre sabio:

Para lograr esta adecuación y coherencia el sabio debe actuar a partir de la deliberación; todo acontecimiento se convierte en motivo de meditación al final de cada jornada, de este ejercicio el sabio aprende a obrar más adecuada y coherentemente, es un aprendizaje que tendrá en cuenta cuando la oportunidad se presente y requiera de una nueva respuesta, le servirá de modelo ya que cada situación requiere de una respuesta propia. En este momento queda tendido el puente entre ética y estética, entre el obrar bien y el obrar bien con sabiduría, transformando la vida en un arte. En contraste, quien no es sabio obra a partir de las pasiones y no considera para nada la honestidad como el principio regulador de su actuar, utiliza el engaño ya que su objeto se realiza en la inmediatez sin tener en cuenta coherencia o adecuación; no obra desde la razón sino desde la costumbre o el impulso y, por lo tanto, ni mide las consecuencias, sólo le importa conseguir un fin por sí mismo.<sup>80</sup>

En el terreno de la vida es indispensable la toma de decisiones con los aspectos que conforman la existencia, pues como tal, el conocimiento a profundidad de cada uno de esos aspectos le otorgan al hombre la autoridad sobre ellos mismos, de manera que, no sean ellos quienes controlen la vida sino el hombre quien lleve el timón en el mar de las circunstancias. Cuando se actúa con reflexión previa, el

---

<sup>79</sup> Séneca, *Epístolas*, 71, 2.

<sup>80</sup> Carmona, *Séneca*, 43.

obrar del hombre adquiere sabiduría, siendo así que la vida se transforma en arte, ya que dominar la vida como una técnica para fines éticos hace que el hombre no solo le baste con vivir sino con vivir bien en aras de alcanzar la plenitud.

Para vivir bien, el hombre sabio debe asumir con compromiso su existencia, es decir que se debe hacer responsable de sus actos por medio de la razón, ya que la ausencia de ella conduce a la depravación moral trasgrediendo los códigos éticos de la existencia. El no uso adecuado de la razón conlleva a un fin equivocado de la vida, ya que se otorga a las pasiones el control sobre la voluntad del hombre y como consecuencia se da un desequilibrio que lo arrastra a la sinrazón.

La formación interna del hombre sabio, depende del ejercicio de la virtud en todos los ámbitos de su cotidiano vivir. Así pues, no solo le basta con aprender los lineamientos que conducen a la sabiduría, puesto que hay que ir más allá de ellos, es ponerlos en práctica y por tanto, ser coherentes en lo que se piensa, se dice y se hace. Como lo expresa Séneca, es necesario que el hombre sabio posea una actitud consecuente con la forma en la que conduce su vida, y por eso sostiene lo siguiente: “Sea éste, en esencia, nuestro propósito: expresar lo que sentimos y sentir lo que expresamos; que nuestra forma de hablar concuerde con nuestra vida. Ha cumplido su promesa quien, tanto al verle como al escucharle, se muestra el mismo.”<sup>81</sup> En este orden, saber conducir la vida tanto en palabra como en obra, le da al hombre sabio las garantías suficientes para que alcance la felicidad.

Mantener en todo momento la conducta adecuada, es clara muestra de la apropiación de la virtud, ya que en la medida en que aprende a vivir de esta manera, el hombre sabio adquiere destreza al tiempo que va adoptando un carácter propio que no cede a la pretensión de las pasiones y los deseos. Evidentemente, la coherencia le exige al hombre sabio enfrentarse a sí mismo y a los acontecimientos,

---

<sup>81</sup> Séneca, *Epístolas*, 75, 4.

le sugiere firmeza para no caer en el desenfreno. Vale la pena entonces, presentar a que hace referencia la coherencia tal y como se expone en la siguiente cita:

La coherencia corresponde a un plano un poco más móvil, pues hace alusión a la vida, a las formas particulares del destino o los acontecimientos determinan nuestro hacer; se es coherente cuando la razón permite desarrollar la existencia en un plano de felicidad, cuando las decisiones y acciones que debemos emprender están medidas por la honestidad; entre el ideal de vida, el modelo, y la vida como tal, la realidad, debe existir una línea de comunicación que nos garantice que obramos bien, por encima de nuestros deseos y de la fortuna.<sup>82</sup>

Que las acciones estén medidas por la honestidad, representa la importancia de la coherencia en la vida del hombre sabio. De esta manera, se construye un estilo de vida regido por el obrar bien, es decir, que este hombre procura servirse de los principios de la moralidad para llevar su vida. La conducta del sabio se expresa en actos honestos donde la prioridad es hacer el bien, es por eso que el Cordobés le da tanta importancia al ejercicio de la virtud a través de las acciones honestas, ya que como él mismo dice:

Todas las acciones a lo largo de la vida se regulan de conformidad con lo honesto y lo torpe: de esta alternativa depende la decisión de obrar o dejar de obrar. Explicaré que significa esto. El hombre bueno realizará cuanto piensa que ha de hacer en aras de la honestidad, aun cuando sea fatigoso, aun cuando sea perjudicial, aun cuando sea arriesgado; a la inversa, una acción torpe no la realizará aunque le proporcione dinero, placer, poderío. Ninguna causa le hará desistir de lo honesto, ninguna le invitará a lo torpe.<sup>83</sup>

La honestidad es una convicción de vida, que no se negocia ni con el dinero, el placer o el poderío. Es por eso que el hombre sabio rechaza cualquier acción que vaya en contravía de la moralidad, incluso si estas acciones deshonestas representaran algún bien para él mismo. A la larga, sabe que tales acciones no son nada buenas y terminan por destruir el principio de virtud que tanto esfuerzo le

---

<sup>82</sup> Carmona, *Séneca*, 43.

<sup>83</sup> Séneca, *Epístolas*, 76, 18.

cuesta construir a esta clase de hombres. En últimas, priorizar la honestidad es renunciar a la decadencia moral que producen los actos torpes.

Constituir entonces la virtud como principio rector de la vida del hombre permite ordenar los actos conforme a la práctica del bien, es por eso que el estoicismo de Séneca ve la filosofía como un saber que sirve a la vida práctica y como tal la reflexión que se desprende de ella responde al cotidiano vivir del hombre. En este caso, “no se trata de una moral por la moral, sino de una virtud para la vida, de ahí el sentido estético que tiene su propuesta... La virtud es una construcción teórico-práctica en el orden de la vida como potencia, como algo que aún no sabemos hasta dónde puede llegar a desarrollarse, como un delgado pincel que dibuja un horizonte con el fino gesto de la mano.”<sup>84</sup> En definitiva, quien practica la virtud se transforma en escultor de su propia vida haciendo de ella una obra de arte.

---

<sup>84</sup> Carmona, *Séneca*, 37.

## CAPÍTULO 3

### LA ATARAXÍA COMO FINALIDAD DE LA VIDA FELIZ

Escudriña tu interior, examínate de diversas maneras y ponte en guardia; considera ante todo si has progresado en la filosofía, o en tu misma forma de vivir.<sup>85</sup>

#### 3.1 Soliloquio interior

Para Séneca la vía para alcanzar la vida feliz es la ataraxia, pues ella consiste en la imperturbabilidad y la serenidad frente a los acontecimientos que sorteja el hombre en su diario vivir. Para encontrar la ataraxia, el hombre sabio debe adecuarse a los dictados de la razón, quien guía de forma sensata a la persona para distinguir lo que depende de sí mismo y lo que proviene de causas externas en la cual no puede tener inferencia. Cuando el hombre deja de preocuparse por banalidades y se centra en sí mismo consigue total dominio de la situación produciendo tranquilidad, es por esta razón que la ataraxia se presenta como un triunfo del hombre sobre sí mismo, ya que aprende a guiar todos sus sentidos hacia la firmeza de la razón.

La ataraxia es la aproximación más certera al estado de felicidad, ya que dicha disposición del alma le otorga al hombre la fortaleza necesaria para sortear las situaciones adversas y esto sólo se logra con la ausencia de las perturbaciones que afligen el alma. Ahora, si bien es cierto que la finalidad del hombre consiste en la vida feliz y que ella radica en gozar del estado de ataraxia, el hombre debe contar con la estimulación que produce la sabiduría en su interior. Cuando el sabio emplea el tiempo al ejercicio de la sabiduría, la vida misma se ajusta a sus principios. “En

---

<sup>85</sup> Séneca, *Epístolas*, 16, 2.

efecto, el sabio sabe vivir, porque es el único que sabe vivir para sí.”<sup>86</sup> Y es que vivir para sí se define como la forma más auténtica de llevar la existencia, es habitar en la armonía y la tranquilidad permitiéndole al sabio abarcar con su capacidad reflexiva todo lo que lo compone como hombre y que lo hace más humano.

El conocimiento de sí se detiene en el interior, es por eso que el sabio abraza cada una de las formas que componen la existencia, procediendo con total conocimiento de la situación y sin dejarse sorprender por los avatares del destino como la enfermedad, la pérdida de un ser querido o el mismo temor a la muerte. El sabio, en este caso, soporta con calma cada una de esas situaciones sin perder la entereza que ha sabido ganar gracias al estado de imperturbabilidad. De ahí que el sabio siempre “considerará en qué lugar ha de vivir, en qué comunidad, de qué forma, cuál es su cometido. Piensa siempre en la calidad de la vida, no en su duración. Si le sobrevienen muchas contrariedades que perturbaban su quietud, abandona su puesto.”<sup>87</sup> Esta seguridad interior, que le da total poder de decisión sobre sí mismo, le permite ser dueño de su propia vida; razón por la cual, no le espanta el sentimiento de la muerte, antes bien, la enfrenta sin debilidad alguna, pues como sostiene Séneca la importancia no radica en la duración del espacio vital del hombre sino en la manera en cómo se lleva la existencia, es decir, que el modo en el que se haya vivido determina si la vida fue fructífera o no para ese hombre, pues “Morir más pronto o más tarde no es la cuestión; morir bien o mal, esa es la cuestión; pero morir bien supone evitar el riesgo de vivir mal.”<sup>88</sup>

Para enfrentarse a la muerte, el sabio estoico debe aprender a verla no como el aguijón que le arrebatara la vida, sino como la oportunidad para hacer de la vida algo mejor. Por esta razón, el sabio debe estar en constante diálogo consigo mismo

---

<sup>86</sup> Díaz, *Estudio*, XLVI.

<sup>87</sup> Séneca, *Epístolas*, 70, 5.

<sup>88</sup> Séneca, *Epístolas*, 70, 6.



ya que en ese conocerse afronta la muerte no como un mal sino como el punto al cual todos deben llegar:

Si se medita en ella, la vida y la doctrina filosófica copulan en un brazo como *meditatio mortis*. Esta meditación nos hace dejar de lado el temor ansioso por lo venidero y saber que con la muerte todo termina. Somos mortales. He aquí la mejor meditación. Es que cada día morimos creciendo decreciendo. Cuando morimos, la vida llega a su plenitud con la muerte, pues *tiempo hacía que a ella íbamos*. Este correr a la muerte, lejos de hastiar la vida, nos permite gozarla plenamente.<sup>89</sup>

Gozar de la existencia es buen síntoma de una vida que se vive sin inquietud, que se medita paso a paso con el propósito de ordenar el alma a cosas mejores. Por ello, el sabio debe aprender incesantemente, disfrutando del instante vital y sacando provecho de las circunstancias. Como lo dice el Doctor Soto: “nada como la tranquilidad para afrontar la muerte. Esta tranquilidad y quietud no es otra que cultivar la virtud, empaparse de aquellos estudios liberales que enseñan a vivir y maceran el espíritu, estudiar continuamente, ser enseñado, enfrentar la fortuna, ordenar las costumbres, despreciar la muerte.”<sup>90</sup> Después de todo, la vida es bella si se vive sabiamente.

Considerar la vida como lo más bello es conectarse directamente con la sabiduría, es practicar el bien, ennoblecer el alma y hacer del interior lugar fecundo para que habite la virtud. Por esta razón, el sabio estoico aprovecha el instante presente para darle decoro a su existencia. Para él no hay mal que le impida ser feliz y es por eso que “menospreciar la muerte es aprender a amar la vida. Se muere porque se está vivo y cada uno es tan desgraciado como quiere serlo. Por eso, hay que dejar de lado el temor de lo por venir y la memoria de los males pasados; es la mejor manera de lograr la ataraxia y de evitar el horror a la muerte.”<sup>91</sup> Al fin y al cabo la vida es breve, por ello es mejor estar en paz con la existencia y consigo mismo, sabiendo que en cada paso que se dio se hizo la elección más acertada. “Así pues,

---

<sup>89</sup> Soto, *Séneca*, 100 – 101.

<sup>90</sup> Soto, *Séneca*, 101.

<sup>91</sup> Soto, *Séneca*, 103.

modelemos nuestra alma como si hubiéramos llegado al término. No aplacemos nada; cada día ajustemos las cuentas con la vida.”<sup>92</sup>

La calidad de vida del hombre sabio se mide de acuerdo a la manera en la que se lleva la existencia, por esta razón, vivir bien tiene como resultado una vida serena y feliz. Ahora, para realizar dicho cometido el sabio debe tener el control de sí mismo, pues este aflora solo en el alma de aquel que ha encontrado la virtud y que la practica como un modo de vida, pues, “por lo demás, el sabio estoico sabe superar las molestias que siente, bastándose a sí mismo para vivir felizmente.”<sup>93</sup> Es por eso que las situaciones límites de la vida deben superarse con ánimo fuerte, que no se doblega ante tales circunstancias.

Contar consigo mismo no significa huir de la compañía de los demás, por el contrario, la propuesta senequista va acompañada de la amistad. Sin ella el diálogo interior del sabio estoico quedaría infecundo, pues el verdadero valor radica en la capacidad de entablar a partir de la reflexión previa un intercambio de ideas que permita el crecimiento de aquellos que se benefician de la amistad. Es por eso que “la principal clave del retiro activo o fecundo del sabio es que, lejos de ser muestra de indolencia, tal retiro resulta siempre fructífero, no sólo para quien lo vive sino también para todos los demás, y tanto en el presente como para la posteridad.”<sup>94</sup> La amistad dentro del pensamiento de Séneca tiene sus cimientos en la virtud y su utilidad está basada en el provecho que se puede sacar de la relación de amistad en términos de sabiduría, pues como lo sostiene el Doctor Carmona:

La amistad entre filósofos o buscadores de la sabiduría es tan estrecha como la actitud que se mueve entre ellos, como la permanente revisión a que se ven obligados; un amigo siempre sirve de guía y paradigma de virtud a otro. La amistad está basada en una utilidad práctica, en una utilidad moral que no da espacio a la mediocridad y a la tolerancia de los vicios y las malas costumbres... entre los amigos el diálogo se manifiesta como un intercambio

---

<sup>92</sup> Séneca, *Epístolas*, 101, 7.

<sup>93</sup> Díaz, *Estudio*, XLIX.

<sup>94</sup> Díaz, *Estudio*, LI.

de meditaciones, donde lo más íntimo del pensador se convierte en objeto de lectura y estudio para un universo más amplio.<sup>95</sup>

La amistad entonces, es todo un ejercicio profundo de fertilidad pues de ella se desprende el cultivo de la virtud como principal objetivo de la misma. Es por eso que la verdadera amistad del sabio no se gesta desde los vicios, por el contrario nace en las buenas costumbres, se desprende de la práctica del bien. Por tal razón, la amistad lleva a ver en el otro algo bueno, algo que admirar, pues la virtud sirve de espejo a la virtud para que a ejemplo uno del otro se haga el mayor bien posible. Respecto a ello, sostiene el Doctor Soto que: “Hemos de actuar siempre como si un hombre virtuoso nos viere. La intimidad se hace más plena con la presencia visible invisible de una autoridad en cuestiones de virtud. Este hombre virtuoso debe ser un dechado de vida para que, con su ejemplo uno quede enamorado de él. La presencia, por lo mismo, de un maestro espiritual y su recuerdo sirven de acicate para ser virtuosos.”<sup>96</sup> Por este motivo, construir amistad conlleva a hacerse un bien mutuo en aras de alcanzar la virtud, pues el soporte del otro es fundamental para no retroceder en los vicios y así avanzar hacia la conquista de sí mismo.

Quien busca la virtud rehúye de los vicios y de la mala costumbre, es por eso que Séneca recomienda a Lucilio que la vida virtuosa se debe vivir lo más alejado posible de la multitud, pues como lo advierte el filósofo ella es caldo de cultivo de las malas costumbres, la intemperancia y el desenfreno. Así pues, le indica lo siguiente: “La multitud. No puedes convivir todavía con ella sin peligro. Por mi parte te confesaré mi debilidad: nunca vuelvo a casa con el mismo temple con que salí de ella; algo del equilibrio interior conseguido se altera y reaparece alguna de las pasiones que ahuyenté.”<sup>97</sup>

La virtud a menudo se ejercita, de allí que la persistencia en las acciones virtuosas le otorgan al sabio la fortaleza necesaria para enfrentar el ímpetu de los

---

<sup>95</sup> Carmona, *Séneca*, 47.

<sup>96</sup> Soto, *Séneca*, 107.

<sup>97</sup> Séneca, *Epístolas*, 7, 1.

vicios. Sin embargo, tal fortaleza se puede ver amenazada, inclusive en sabios experimentados como el filósofo Cordobés quien confiesa su debilidad, al punto de afirmar la pérdida de equilibrio interior que sufre cuando entra en contacto con la multitud. Es así como afirma que: “un solo ejemplo de lujuria o de avaricia causa mucho daño... el vecino adinerado excita nuestra codicia; un compañero malvado contagia su herrumbre a otro, por más puro y sencillo que éste sea.”<sup>98</sup> Con todas las implicaciones que trae consigo el contacto permanente con la multitud, es preciso que el sabio guarde una distancia prudente de ella en función de apartar el alma de aquello que debilita la interioridad.

Séneca es un docto en valerse del lenguaje de la interioridad para advertir que la conducta correcta del verdadero sabio es la de poseerse a sí mismo. Así pues, “Recógete en tu interior cuanto te sea posible; trata con los que han de hacerte mejor; acoge a aquellos que tú puedes mejorar. Tales acciones se realizan a un tiempo y los hombres, enseñando, aprenden.”<sup>99</sup> Por ende, de dichos consejos se vale el filósofo para exhortar a su discípulo al cultivo de la virtud, ya que el recogimiento interior y el contacto con personas virtuosas, facilitan que el alma se eleve a la virtud.

El cultivo interior de la virtud, lejos de hacerse en la soledad absoluta requiere de amigos que estimulen el deseo de adquirir la virtud:

Así pues, aunque el sabio se contenta consigo mismo, precisa de amigos; de éstos desea tener el mayor número, no para vivir felizmente, puesto que también vivirá feliz sin amigos. El bien supremo no busca equipamiento del exterior, se cultiva en la intimidad, procede enteramente de sí mismo. Comienza a estar subordinado a la fortuna, si busca fuera alguna parte de sí.<sup>100</sup>

La amistad en este caso, es necesaria para que la virtud no quede inactiva. Sin embargo, la felicidad no depende de la presencia o la ausencia de un amigo,

---

<sup>98</sup> Séneca, *Epístolas*, 7, 7.

<sup>99</sup> Séneca, *Epístolas*, 7, 8.

<sup>100</sup> Séneca, *Epístolas*, 9, 15.

pues para vivir felizmente el sabio sólo le basta con tenerse a sí mismo ya que de su interior puede captar lo necesario para hacerlo. La felicidad no proviene de la consecución de logros externos, por el contrario se busca en el gozo interior que se pueda dar a sí mismo el sabio.

El hecho de que el sabio se baste a sí mismo para vivir felizmente, no quiere decir que la propuesta Senequista sea vista como una respuesta asocial a la vida del hombre sabio, puesto que, el filósofo es claro en afirmar que la vida social se establece en términos naturales, ya que el hombre es jalonado por impulsos naturales que le sugieren hacer vida en sociedad. Respecto a este tema dice lo siguiente:

Mientras puede ordenar los asuntos a su gusto, se contenta consigo mismo y toma esposa; se contenta consigo mismo y engendra hijos; se contenta consigo mismo y, en cambio, no viviría si tuviera que hacerlo sin sus semejantes. A la amistad no le empuja provecho alguno propio, sino un impulso natural, pues como en otras cosas experimentamos un instintivo placer, así también en la amistad. Como existe la aversión a la soledad y la propensión a la vida social, como la naturaleza une a los hombres entre sí, así también para este sentimiento existe un estímulo que nos hace deseosos de amistad.<sup>101</sup>

La vida del sabio estoico se desarrolla según los parámetros que le sugieren la naturaleza humana. Es decir, que el sabio puede poseer esposa, hijos, amigos y bienes materiales como lo hace cualquier hombre. Sin embargo, su vida la lleva al lado de otros sin perder el más valioso tesoro que procede del interior, que es la sabiduría misma. Ese es su mayor bien y no lo canjea por ningún otro, pues de él depende para ser feliz. Como lo dice Séneca:

El sabio delimitará todo bien en su interior y dirá lo que dijo aquel Estilpón, al que Epicuro ataca en su carta. A él, en efecto, estando sometida su patria, perdidos los hijos, perdida su esposa, mientras escapaba del incendio total solo y, pese a todo, feliz, Demetrio, llamado Poliorcetes por sus asedios a las ciudades, le preguntaba si había perdido alguna cosa, a lo cual respondió: <<Todos mis bienes están conmigo>>.<sup>102</sup>

---

<sup>101</sup> Séneca, *Epístolas*, 9, 17.

<sup>102</sup> Séneca, *Epístolas*, 9, 18.

La figura del hombre que escapa del incendio sirve entonces para demostrar que el sabio estoico puede perderlo todo, pero si se tiene a sí mismo ha conseguido la más grande de las victorias, pues conserva inquebrantable su interior. De esta manera, queda demostrado que “*quien se posee a sí mismo no perdió nunca*. Hay que ser ligeros de equipaje; a menos dinero, menos molestia; a menos influencia, menos envidia. La riqueza, la fama, la gloria y todas las cosas de esta ralea no son aliados de la virtud. Desde el cuidado de sí como gobierno de sí mismo, la virtud sale a relucir y nos hacemos ricos, famosos y gloriosos por la virtud, no por otras cosas.”<sup>103</sup> En este sentido, la decisión de ser feliz sólo radica en el interior del hombre y no importa lo perverso que resulten los males externos, pues cuando se cuenta con la coraza de la virtud, no hay tormenta que amenace con hundir el barco.

### 3.2 Sobre la vida serena del sabio

Conseguir la armonía y la serenidad en un mundo que constantemente amenaza caos e intranquilidad es indispensable para la vida a la que el sabio estoico aspira. Por esta razón, Séneca indaga en su tratado *Sobre la tranquilidad del espíritu*, la manera en la cual se puede llegar a alcanzar dicho estado de serenidad. “Queremos saber, entonces, cómo logrará el espíritu avanzar siempre con rumbo inalterable y venturoso, y mostrarse favorable a sí mismo y mirar contento sus bienes y no interrumpir esta satisfacción, sino mantenerse en un estado apacible, sin engrairse nunca ni deprimirse: esto será la tranquilidad.”<sup>104</sup> Respecto a ello, considera que todos los hombres se enfrentan al mismo descontento, es decir, que a todos los mueve la constante agitación de las aguas tormentosas y dicha insatisfacción produce indisposición del alma:

Todos se hallan en el mismo caso, tanto estos que se sienten agobiados por su liviandad y su hastío y los continuos cambios de sus planes, a quienes siempre gustan más lo que han abandonado, como aquellos que languidecen y bostezan. Añade a los que, no de otro modo que quienes tienen un sueño

---

<sup>103</sup> Soto, *Séneca*, 114.

<sup>104</sup> Séneca, *Sobre la tranquilidad del alma, Obra completa*. (Madrid: Editorial Gredos, 2013), 2, 4.

difícil, se giran y se ponen de esta forma y aquella hasta que encuentran reposo gracias al cansancio: modificando continuamente su estilo de vida, se quedan por último en aquel en que los atrapa no la aversión a cambiar, sino la vejez recia a innovar. Añade también a aquellos que son poco tornadizos no por culpa de su constancia, sino de su indolencia, y viven no como quieren, sino como empezaron. En fin, son incontables las características, pero una sola la consecuencia de este vicio: sentirse a disgusto con uno mismo.<sup>105</sup>

El hombre es el más insatisfecho de los animales, nada le place y todo le repugna. Constantemente divaga de allí para acá tratando de encontrar lugar de reposo, pero sus dudas e inseguridades no le permiten avanzar. Se estanca en un mismo punto, no crea posibilidades y a menudo, deserta de sus proyectos. De allí que la realidad de estos hombres sea caótica, pues al no estar a gusto con la realidad en la que están, viven para lo externo menos para sí mismos. Continúa agonizando en la infelicidad y carecen de creatividad para buscar el mejor modo de vivir. Su imperante insatisfacción pone en crisis su existencia, siendo ésta una carga insoportable de asumir. Como dice Séneca: “somos débiles para tolerarlo todo, no soportamos ni el trabajo ni el placer ni a nosotros mismos ni ninguna cosa mucho tiempo. A algunos los ha llevado a la muerte el hecho de que, aun cambiando a menudo sus planes, volvían otra vez a lo mismo y no habían dejado lugar a la novedad: empezó a provocarles hastío la vida y el mundo mismo.”<sup>106</sup> Sin embargo, el amor a la vida, es lo que lleva a ciertos hombres a enfrentar la fatigosa lucha contra lo insoportable, y es por ello que la necesidad de vivir felizmente hace que el hombre se ingenie la manera de salir del embotamiento.

Hacerle el quite al sufrimiento implica dedicar la vida al ejercicio de la virtud, esto es, apartarse de los vicios y poner los cimientos en la templanza. Por esta razón, “hay que hacerle frente a todo ello con una actitud vital que comprometa todo el ser del hombre y sus potencias. Esta actitud vital convierte el ejercicio filosófico en una terapia de los males del alma. El remedio clave para ello es el ocio y la vida retirada de los ajetreos políticos, que no es un no hacer nada sino ser útil a los otros

---

<sup>105</sup> Séneca, *La tranquilidad*, 2, 6 - 7.

<sup>106</sup> Séneca, *La tranquilidad*, 2, 15.

a través de la escritura, la parenética, la consejería, la dirección de las almas.”<sup>107</sup> Por ende, quien asume dicha actitud vital encuentra un remedio para sus males al tiempo que consigue el estado de tranquilidad que tanto buscaba.

La actividad filosófica es un esfuerzo continuo por desterrar el hastío de vivir, pues con ella el hombre sabio accede al goce que le produce el conocimiento de las cosas humanas y divinas. En este caso, como dice el Cordobés: “Si te consagras a los estudios, habrás eludido todo el hastío de la vida y no ansiarás que se haga de noche por tu aburrimiento de la luz, no serás molesto para ti ni innecesario para los demás; a muchos atraerás a tu amistad y acudirán a ti los mejores. Pues la virtud, por más disimulada, nunca queda invisible, sino que da señales de sí misma: todo lo que sea digno la barruntará por sus huellas.”<sup>108</sup> Cultivar la virtud a través del ejercicio filosófico es tarea sublime que atrae tras de sí amistad, admiración y respeto. Expresa además, una naturaleza eminente que estimula a otros a seguir el ejemplo y el estilo de vida de quien elige la razón como guía.

La filosofía es entonces un ejercicio vital que oxigena la existencia del hombre sabio, pues por medio de ella se hacen más llevaderas las cargas que trae consigo el hecho de vivir. En estos términos, el sabio estoico está llamado a dedicarse a la razón como elemento vital para soportar todo acontecimiento que lo quiera llevar fuera de sí, es decir, que la filosofía funciona como ancla que no permite que la vida naufrague sin propósito y afectada por el mar de las circunstancias. Respecto a ello, Séneca señala lo siguiente: “Usa la razón para las dificultades: pueden ablandarse las durezas, ensancharse las estrecheces y los pesares abrumar menos a quien los soporta sabiamente.”<sup>109</sup> Es por eso que tomarse la vida sabiamente evita sufrir de las enfermedades del alma, que sólo la filosofía puede curar.

---

<sup>107</sup> Soto, *Séneca*, 46.

<sup>108</sup> Séneca, *La tranquilidad*, 3, 6.

<sup>109</sup> Séneca, *La tranquilidad*, 10, 4.



La filosofía como remedio vital prepara al hombre sabio para las peores circunstancias, pues ella ayuda a enfrentar con temple anímico todo aquello que se interponga en el camino. Es necesario entonces detenerse en el interior, pues solo quien logra conocerse es capaz de enfrentar con actitud firme todo aquello que no permite gozar de la felicidad y la ataraxia. Desde esta perspectiva, el modelo de virtud se construye en el interior, no desde lo externo, razón por la cual Séneca propone lo siguiente: “sobre todo, el espíritu hay que retirarlo de todo lo externo hacia sí mismo: que confíe en sí mismo, que disfrute de sí mismo, que aprecie sus bienes, que se aleje cuanto pueda de los ajenos y se repliegue sobre sí mismo, que no acuse los daños, que se tome incluso la adversidad con benevolencia.”<sup>110</sup> Es por eso que cuando el hombre sabio sabe ir a su interior para sacar de allí lo mejor, su espíritu se hace fuerte, es decir, se ha configurado con la sabiduría misma para llevar una vida serena y dispuesta a enfrentar las calamidades.

Replegarse en el interior implica meditar sobre los acontecimientos de la vida, es por eso que el filosofar del hombre estoico se hace desde la práctica, ya que de la reflexión provocada por la acción del filosofar, se proyecta la forma en la que el sabio quiere vivir, buscando aquello que le dé sentido a la existencia, inclusive en situaciones límites donde el hombre normalmente no encuentra salida. Se trata entonces de un compromiso con la vida misma, pues ella debe asumirse como tarea que cura el alma. De esta manera, la filosofía busca aliviar el malestar que produce el hecho de vivir.

El proyecto del hombre sabio siempre será el de encontrar la ataraxia, pues cuando logra tal estado de imperturbabilidad, la felicidad le llega por añadidura. En este caso, la felicidad es fruto del esfuerzo del sabio por actuar virtuosamente, acatando los requerimientos de la razón, quien indica y dirige el modo en el que el hombre debe proceder, pues “La felicidad no consiste sino en tener una razón perfecta. Ella, en efecto, es la única que no doblega el ánimo, que se enfrenta a la fortuna; en cualquier situación se mantiene segura de sí misma. El único bien es,

---

<sup>110</sup> Séneca, *La tranquilidad*, 14, 2.

por tanto, aquel que jamás sufre menoscabo. Es feliz, lo mantengo, aquel a quien nada empequeñece; ocupa la cúspide, sin apoyarse en nadie que no sea él mismo, pues quien se sostiene con ayuda ajena puede caerse.”<sup>111</sup> De esta manera, el único componente que permite mantenerse firme ante cualquier circunstancia es la razón, pues ella no permite que el ánimo desfallezca y además quien en ella se sostiene alcanza el ideal de sabiduría al que el sabio estoico siempre ha querido llegar.

Desde la apreciación de Séneca, los cimientos deben estar puestos en la recta razón, motivo por el cual deja claro cuáles son las condiciones en las que tanto la virtud como la felicidad deben ser alcanzadas, a lo que presenta lo siguiente:

¿En qué consiste la felicidad? En el sosiego y la tranquilidad perennes. Las otorgará la grandeza del alma, las otorgará la constancia porfiada en seguir el recto juicio. Tales virtudes ¿en qué condiciones se alcanzan? Siempre que hayamos captado plenamente la verdad, siempre que hayamos observado en nuestra conducta el orden, la mesura, el decoro, con una voluntad inasequible al mal y benevolente, en consonancia con la razón y sin separarse jamás de ella, digna a la vez de ser amada y admirada. En suma, para indicarte brevemente la norma, el espíritu del sabio debe ser tal cual corresponde a un dios.<sup>112</sup>

El sabio estoico en este caso, debe acatar las normas impuestas por la razón, para que así su espíritu permanezca inalterado ante la adversidad de la fortuna. Entrar en la tranquilidad del alma, implica servirse de la razón, pues ella impide ceder ante los elementos que desbordan el alma. En este caso, acompañarse del recto juicio permite disfrutar de una tranquilidad permanente ya que ni las calamidades, ni el infortunio, ni las enfermedades o el dolor pueden atacar un alma virtuosa y sabia. “En efecto, la virtud es un bien tan grande que no es sensible a esas pequeñas incidencias como son la brevedad de la vida, el dolor y la diversidad de molestias corporales; ya que el placer no merece que se le tenga en consideración.”<sup>113</sup>

---

<sup>111</sup> Séneca, *Epístolas*, 92, 2.

<sup>112</sup> Séneca, *Epístolas*, 92, 3.

<sup>113</sup> Séneca, *Epístolas*, 92, 24.

La virtud impide que el hombre vaya hacia el abismo, no deja que se precipite a la sinrazón, pues ella combate con tesón los males que atacan al hombre. De esta manera, la virtud le da esplendor a la vida del sabio, ya que al servirse de ella no deja espacio a la preocupación y por el contrario, se abre paso a una vida serena y llena de felicidad. El hombre dechado de virtud, que rehúye de los males con actitud firme, no permite que su estado de tranquilidad disminuya ni pierda su temple. Por el contrario, se enfrenta a cualquier modo de vida soportándolo todo. Como dice Séneca:

Hay que restarle importancia a todo y aguantarlo con una actitud optimista: es más humano reírse de la vida que reconcomerse por ella. Añade el hecho de que también merece más agradecimiento por parte del género humano quien lo toma a risa que quien lo lamenta: aquél le deja buena esperanza, éste, en cambio, deplora neciamente las cosas que desconfía de que se puedan corregir; y para quien contempla todo en conjunto, demuestra más grandeza de espíritu el que no contiene su risa que el que no contiene sus lágrimas, dado que remueve un sentimiento muy superficial del espíritu y entre tanto decorado nada considera importante, nada grave, ni siquiera lamentable.<sup>114</sup>

Contemplar todo el conjunto, sin dejarse afectar por circunstancias menores, demuestra más ímpetu que aquel que se lamenta de aquello que a la larga no puede corregir. La vida por tanto, es para reírla y disfrutarla, aprovechando el instante presente sin lamentarse por los accidentes existenciales que componen la vida del hombre. A menudo, las penas amenazan con destruir el estado de imperturbabilidad del hombre sabio y, sin embargo, es su misma seguridad la que prevalece en momentos como esos. Renunciar con alegría al tedio que provoca el hecho de vivir, trae consigo la verdadera dicha. Es darse cuenta de la temporalidad de la existencia, de lo corta que puede llegar a ser la vida. No vale la pena perder toda una vida lamentándose por hechos que no se pueden cambiar. “Frente a esto, la vida no deja de ser breve sino por el uso que le damos; que en lugar de dispersarse a lo largo de un pasado ya abolido, de un presente inaprehensible y de vanas

---

<sup>114</sup> Séneca, *La tranquilidad*, 15, 3.

esperanzas de porvenir o de las esperanzas de un porvenir vano, hay que hacer presente cada momento del tiempo, confiriéndole un sentido y serenándose.”<sup>115</sup>

La vida serena del sabio es una profunda convicción, que trata de expulsar a cada instante los males que amenazan la tranquilidad del hombre, y en el esfuerzo por alcanzar el estado de ataraxia, el sabio estoico llega a la cumbre de la virtud. Es volverse inmune a los incidentes fortuitos, comprometiéndose paso a paso con la vida misma, que merece ser vivida como obra de arte. En este caso, el alma debe resistir firmemente para salir triunfante de la lucha que emprende contra todas las inclemencias, pues como dice Séneca:

El invierno trae el frío: tenemos que sufrirlo. El verano nos devuelve el calor: tenemos que soportarlo. La inclemencia del tiempo ataca la salud: tenemos que sufrir la enfermedad. Nos encontraremos con una fiera en cualquier lugar, y con el hombre, más perjudicial que todas las fieras. Algún bien nos arrebatará el agua y también el fuego. Tal estado de cosas no podemos cambiarlo: lo que sí podemos es mostrar un gran ánimo, digno de un hombre de bien, con el que resistir con fortaleza los azares de la fortuna y acomodarlos a la naturaleza.<sup>116</sup>

Mostrar firmeza de ánimo ante tales circunstancias, demuestra el temple interior al que ha llegado el sabio. La grandeza del alma está en soportar con serenidad las contrariedades de la vida, pues al hombre no le queda más que tolerarlas por el simple hecho de que no se pueden eludir. Como lo dice el Cordobés: “vivir no es cosa deliciosa. Has emprendido un largo camino: tendrás que resbalar, tropezar, caer, fatigarte y exclamar: << ¡oh muerte! >>, es decir, mentir. En un lugar abandonarás a tu compañero, en otro lo sepultarás, en otro lo temerás: a través de semejantes contrariedades deberás recorrer esta ruta escabrosa.”<sup>117</sup> La vida por tanto es adversa y en ocasiones cruel, pues a menudo nos acerca a abismos infernales. Sin embargo, al hombre no le queda más que transitar por pendientes, valles y precipicios, siempre con la estabilidad que proporciona la serenidad, pues “todos se aprestan con más firmeza a la prueba para la que se han preparado largo

---

<sup>115</sup> Veyne, *Séneca*, 214.

<sup>116</sup> Séneca, *Epístolas*, 107, 7.

<sup>117</sup> Séneca, *Epístolas*, 107, 2.

tiempo, y resisten hasta las pruebas más duras si habían meditado sobre ellas de antemano... debemos obrar de modo que nada nos coja de improviso; y puesto que todos los infortunios resultan más penosos por la novedad, la asidua reflexión logrará que no seas un bisoño frente a ninguna desgracia.”<sup>118</sup>

Numerosos son los males que le acontecen al hombre, pero la reflexión continua que se da sobre ellos hace que dichos males sean más llevaderos. La vida por tanto, es una prueba que solamente se gana con el estado de equilibrio, pues si el alma se mantiene firme lo soportará todo. “Es una disposición excelente la de soportar lo que no puedes enmendar y acompañar sin quejas a Dios, por cuya acción todo se produce: es un mal soldado el que sigue con lamentos al general.”<sup>119</sup> El sabio en este caso, debe adaptarse a las leyes de la naturaleza y pensar con detenimiento que los sucesos que a diario acontecen no se pueden eludir, ya que pertenecen a la razón universal. Así pues, el hombre debe someterse al orden cósmico y aceptar con complacencia aquello que le depara la fortuna, preservando su ánimo inalterable y con total dominio de sí para gozar así de la serenidad interior.

### **3.3 La filosofía como forma de vida**

La filosofía es el arte de la vida, es el camino que conduce al sabio a la felicidad y a la tranquilidad del alma. Es antídoto contra las enfermedades que atormentan al hombre. Es caparazón y coraza ante las dificultades. Es consejera en todo momento y a ella acude el sabio con la intención de que guíe sus pasos. Es contemplación de la naturaleza y de ella observa sus leyes para comprender las grandes cosas que oculta el universo. Es pregunta y respuesta de las situaciones más complejas que atormentan al individuo. Estimula el alma a buscar lo bello, lo noble y lo bueno. Es camino de vida que conduce a la virtud. La filosofía además,

---

<sup>118</sup> Séneca, *Epístolas*, 107, 4.

<sup>119</sup> Séneca, *Epístolas*, 107, 9.

le da categoría moral a la vida humana, para consagrarse al sumo bien como forma de vida.

La filosofía es puerta que abre la intimidad del ser. Es el sentimiento que ahonda más allá de sí mismo para abrirse a un universo más amplio, lleno de esplendor y belleza. Es la cumbre donde se levanta el ser y el punto más alto donde se desvela la sabiduría. Es herramienta pura que descubre la naturaleza del alma, ya que ella provoca el sentimiento de perfección que yacía adormecido en lo profundo del hombre. Por esta razón, la filosofía despierta al hombre del aletargamiento, dándole sentido al hecho de existir. Así pues:

El filósofo canta mientras el común de los hombres hace siesta, mientras el calor de la tarde adormece los sentidos y obnubila la razón; el ejercicio reflexivo se dispone como resistencia al adormecimiento y la quietud de la costumbre, el canto de la cigarra, mantiene despiertos los sentidos, molesta y perturba de tal forma que no permite dormir.<sup>120</sup>

El filósofo en este caso, es un cantor a la vida, no cesa de lanzar sus notas al aire con el propósito de ser escuchadas. En su tarea reflexiva levanta su voz para llamar la atención de los demás hombres, pues ellos aún permanecen cegados, evadiendo el hecho de existir. Por ello, “El filósofo propone escudriñar en el fondo de la condición humana, no sólo en la superficie de las arregladas costumbres de la cultura.”<sup>121</sup> Así pues, el filósofo se pronuncia en los aspectos más importantes del hombre, hace su llamado de atención y propone un modo de vida conforme a la virtud.

La vida filosófica implica en el hombre una disposición a la contemplación y búsqueda de la sabiduría, pues gracias a ella el sabio se ajusta al modelo de virtud. En este sentido, el filósofo se ocupa de la existencia y en ella lleva a cabo su cometido de perfeccionamiento, pero para lograrlo necesita poner la mirada sobre sí mismo, conocerse y reflexionar sobre el conjunto que lo compone:

---

<sup>120</sup> Iván Darío Carmona Aranzazu, *Séneca y el estoicismo. Una apuesta por el cuidado de sí*. (Medellín: UPB, 2019), 25.

<sup>121</sup> Carmona, *Cuidado de sí*, 26.

Este conocimiento de sí para el filósofo adquiere las formas de un arte, en él debemos perfeccionarnos; hacerse mejor para sí requiere de aplicación y saber, de poner la propia vida como objeto de conocimiento, en examen, teniendo siempre el propósito de conocerla en sus condiciones de naturaleza. No se trata de un conocimiento en abstracto sino de un conocimiento en coherencia con las formas prácticas de la vida, esto implica dar cuenta de lo humano desde sus límites y reconocer que dichos límites pueden ser, además de conocidos, superados, o por lo menos alineados según un modelo de virtud que amarra sus hilos a la necesidad del conocimiento, cuyo fin último es una práctica coherente en la vida.<sup>122</sup>

La filosofía de Séneca más que teoría, busca la interiorización del conocimiento en aras de hacer de ello una tarea práctica, es decir, se busca la formación del sujeto por medio de ejercicios reflexivos adquiridos en la vida cotidiana. Como lo propone Pierre Hadot, la filosofía debe ser ejercicio espiritual que concentra al individuo con el ánimo de lograr un cambio interior: “personalmente definiría el ejercicio espiritual como una práctica voluntaria, personal, destinada a operar una transformación en el individuo, una transformación de sí.”<sup>123</sup>

La filosofía como arte busca transformar la vida del sabio, ahonda en la existencia con el ánimo de restaurar lo interno en el hombre. Se trata de recuperar lo humano, de perfeccionar la conducta de la persona, de buscar el ideal de virtud. La filosofía no discurre solamente en la abstracción teórica, pues no se hace filosofía con el ánimo de dictar axiomas y teoremas complejos, por el contrario, se busca que la filosofía le hable a la vida, que sea una respuesta ante los desconciertos de la existencia, pues “el conocimiento no es suficiente sino se pone al servicio de la vida, el pensamiento por sí mismo no es garantía de sabiduría; sí la vida no se encuentra involucrada, si no es permeada por el pensamiento y este no logra darle un giro significativo, entonces, la filosofía es un saber inútil.”<sup>124</sup>

---

<sup>122</sup> Carmona, *Cuidado de sí*, 27.

<sup>123</sup> Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. (Barcelona: Alpha Decay, 2009), 137 – 138.

<sup>124</sup> Carmona, *Cuidado de sí*, 28.

La filosofía es un saber que actúa como dialogo interior. Ella aviva lo interno del hombre para asumir los retos que trae consigo el hecho de vivir. Entender lo complejo de la existencia implica reflexión constante y preparación interna para soportar anímicamente los embates del destino, pues “para poder soportar los golpes de la fortuna, la enfermedad, la pobreza, el exilio, hay que prepararse por medio del pensamiento para su eventualidad. Soportamos mejor aquello que nos esperamos.”<sup>125</sup> Reconocer las limitaciones de la vida humana le permite al sabio no desmoronarse, por el contrario, sus cargas le son más llevaderas.

La filosofía entonces, asume su papel terapéutico ante las circunstancias adversas. Ella dirige las fuerzas internas del hombre hacia un modo distinto de enfrentar la vida. Se trata de asumirlo todo con serenidad, ataraxia, reflexión. Es partir de sí mismo en busca de habitar con sabiduría el mundo. Por esta razón, la actividad filosófica debe estar alimentada por la meditación permanente, pues como lo propone Pierre Hadot:

Toda la filosofía es ejercicio, tanto el discurso de enseñanza como el discurso interior que orienta nuestra acción. Evidentemente, los ejercicios se realizan preferiblemente por y en el discurso interior –hay incluso una fórmula consagrada para esto, un término griego que es empleado a menudo por Epicteto en su *Manual: epilegein*, es decir, <<añadir a la situación un discurso interior>>. Por ejemplo, decirse a uno mismo una máxima como: <<no hay que querer que no ocurra lo que ocurre, sino que hay que querer que lo que ocurre ocurra como ocurre. >> Son fórmulas interiores que se emplean, y que cambian la disposición del individuo.<sup>126</sup>

El discurso interior sirve entonces de preparación para los momentos de crisis, es decir, que la situación no llegue de improviso, por el contrario que el individuo se lo espere y se muestre inquebrantable ante las peores circunstancias. De esta manera, la filosofía le asegura al hombre la tranquilidad anímica que tanto anhela, pues ella enseña a reconocer y afrontar de la mejor manera los problemas que se presentan. El ejercicio filosófico sitúa al sabio en el acontecimiento, hace que analice y reflexione a partir de los hechos. De cierta manera, la filosofía genera

---

<sup>125</sup> Hadot, *La filosofía*, 138.

<sup>126</sup> Hadot, *La filosofía*, 138 – 139.



una reacción en el sabio, es decir, se pierde la percepción parcial de la existencia para verla en todo su esplendor. La filosofía en este caso es creativa, pues ella va hasta lo insondable de la existencia para superar las limitaciones de la vida humana. Para ella no hay barreras, pues trasgrede las fronteras que el hombre creía no poder franquear. Así pues, quien practica la filosofía posee la sabiduría, ya que como lo propone Séneca la reflexión filosófica debe procurar el fortalecimiento del espíritu en todo momento:

Procura, más bien, mostrarme el camino que conduce a este objetivo. Enséñame qué debo evitar, qué desear, con qué ejercicios fortalecer mi espíritu vacilante, de qué forma rechazar lejos de mí los accidentes que me hieren inesperadamente y me torturan, cómo puedo enfrentarme a tantas desgracias, cómo alejar las calamidades que se han precipitado violentamente contra mí y aquellas en las que yo mismo me he precipitado. Enséñame cómo soportar las tribulaciones sin lamentarme, la felicidad sin que se lamenten otros, cómo no esperaré el instante último e inevitable, sino que yo mismo, cuando lo crea conveniente abandonaré la vida.<sup>127</sup>

El filósofo es aquel que se abre caminos, encontrando el modo de vida más adecuado. Además, asume la vida con rigor moral, se contenta con practicar la virtud, ejercitarse en el bien y vivir con austeridad. La filosofía como ejercicio está orientada a transformar la vida del hombre, a orientar la conducta con el presupuesto de la moral, ya que ella debe estar siempre al servicio de la existencia, buscando el modo de vida más adecuado y conforme a la virtud. Así pues:

Una filosofía puesta en el orden de lo práctico y de lo moral propone como horizonte la acción sobre lo existente y su singularidad; filosofía que de esta manera se liga con el ser, que establece diálogo con la vida y cuyo resultado es un conocimiento que se encarna; las acciones del sujeto son la misma sabiduría, aquello que actúa sobre los dilemas existenciales, sobre el amor, el odio, el miedo, la alegría, sobre el horizonte mismo donde se modela la vida en su máxima aspiración y que el mundo antiguo reconoce con el nombre de virtud.<sup>128</sup>

El conocimiento que deviene de la filosofía le otorga claridad a la existencia, la ordena y hace que ella se sirva de la sabiduría para elevarla a la virtud. Las acciones del hombre virtuoso siempre serán certeras y adecuadas al modo de vida

---

<sup>127</sup> Séneca, *Epístolas*, 117, 21.

<sup>128</sup> Carmona, *Cuidado de sí*, 28.

presentado por la filosofía, evitando la ruptura entre la vida filosófica y la vida cotidiana. Se da pues una fusión entre ambas, hasta el punto en que se vuelven una sola en aras de alcanzar la ataraxia y con ella la felicidad. La vida filosófica cobra forma en la cotidianidad, es decir, en la manera en que se asume la vida encontrando nuevos modos de percibirla para lograr la paz del alma.

La práctica de la vida filosófica busca establecer la tranquilidad del alma, haciendo que el hombre se disponga interiormente a vivir la virtud. Por lo tanto, el ejercicio filosófico consiste en llevar una vida más racionalizada y consciente de la realidad. Sin embargo, como lo sostiene el Cordobés, la filosofía debe actuar en sus dos escenarios, es decir, en la parte teórica como en la parte práctica, pues ambas se articulan para garantizar que el ejercicio filosófico sea más fecundo. “La filosofía, por su parte, es especulativa y práctica: contempla y actúa a la vez. Te equivocas, en efecto, si crees que ella te garantiza sólo una actividad terrena: respira un ambiente más noble.”<sup>129</sup> La filosofía entonces, por medio del hecho especulativo responde y apunta a enriquecer las formas prácticas de la existencia. Por lo tanto, el discurso de enseñanza, como lo llama Pierre Hadot sirve para articular el discurso interior, es decir el de la filosofía práctica:

Hay también ejercicios espirituales en el discurso exterior, en el discurso de enseñanza. Y es muy importante, creo, porque justamente lo que he querido mostrar es, sobre todo, que lo que considerábamos como pura *teoría*, como abstracción, era *práctica*, tanto por su modo de exposición como por su finalidad. Cuando Platón compone sus diálogos, cuando Aristóteles da sus cursos y publica sus notas de curso, cuando Epicuro redacta sus cartas o incluso su tratado de la naturaleza, que es muy complicado y muy largo..., en todos esos casos el filósofo expone una doctrina, es cierto, pero la expone de una determinada manera, una manera que apunta más a formar que a informar.<sup>130</sup>

El saber teórico no se deja de lado como discurso abstracto, ya que dicho saber responde a realidades específicas de la vida humana. En este sentido, el discurso de los antiguos estaba destinado a generar un movimiento interno en el

---

<sup>129</sup> Séneca, *Epístolas*, 95, 10.

<sup>130</sup> Hadot, *La filosofía*, 139.

individuo. No se hacía filosofía para la teoría, se hacía filosofía para la vida. La reflexión teórica no tiene por finalidad la sistematización, por el contrario ella sirve de punto de referencia para conducir la existencia, ya que proporciona métodos y exhortaciones que se pueden llevar a la vida práctica. No es un saber para los libros, es un saber para la vida. De esta manera, los elementos proporcionados por el discurso teórico están pensados para dirigir la acción del individuo, es decir, a formar su carácter moral. Y es que “La antigua sabiduría –dicen– no enseñaba sino lo que se debe hacer y lo que se debe evitar, y entonces los hombres eran mucho mejores; desde que han aparecido los doctos, se echan en falta los buenos, en efecto, aquella virtud sencilla y transparente se ha transformado en una ciencia oscura y artificiosa y se nos enseña a disputar, no a vivir.”<sup>131</sup>

La filosofía inspira la manera de vivir, forma además lo interno en el hombre. Le da vigor, carácter y templanza. Con ella se percibe de manera intuitiva los problemas para saber qué hacer cuando ellos se presenten. Sus parámetros proponen la ruta para conseguir la tranquilidad del alma, pues están destinados a orientar la acción para proceder de la mejor manera. Por lo tanto, la filosofía es ejercicio que libera al hombre de los temores cotidianos, se deja de temer la enfermedad como algo trágico, la muerte ya no se percibe como aterradora y las dificultades son asumidas con serenidad. Así pues, cuando se consigue el estado de ataraxia, ningún problema estremece la paz del alma.

La filosofía por consiguiente, es doctrina que enseña para la vida y como tal el sujeto siempre debe aprender de ella. No es tarea que en algún punto llegue a consumarse, sino ejercicio permanente en las tareas del buen vivir. De esta manera, “hay que aprender todo el tiempo que dure la ignorancia; durante toda la vida, si damos crédito al proverbio, el cual no se aplica a ningún otro asunto con más exactitud que a éste: hay que aprender la manera de vivir durante toda la vida. Con todo, en la escuela enseñó también algo. ¿Me preguntas que enseñó? Que hasta

---

<sup>131</sup> Séneca, *Epístolas*, 95, 13.

un viejo tiene que aprender.”<sup>132</sup> El acto de adiestrarse en la práctica filosófica se circunscribe en el sujeto durante todo el tiempo que perdure su existencia. Para el hombre sabio no hay día donde se deje de aprender, y en este caso, el hecho de vivir siempre se verá enriquecido pues cada ocasión es propicia para cultivar la virtud.

Abrazar la filosofía como único modo de vida permite construir el camino que lleva a la felicidad. Es reconocer la importancia de hacer filosofía para la vida, de encontrar en ella el remedio contra los males de la existencia. De este modo, la filosofía funciona como terapia del alma que conduce a la serenidad y a la vida feliz. “En consecuencia, el filosofar debe servirnos como un ejercicio para la vida, debe proponernos un espacio vital de meditación desde el que podamos afrontar los tiempos de crisis política y ética, debe ser un oasis en medio del gran desierto de lo humano; sólo desde aquí puede entenderse que la filosofía haga resistencia y que permita desde ella la construcción estética de la virtud.”<sup>133</sup>

La reflexión filosófica transforma el mundo interior del sabio estoico, le ofrece refugio en momentos de crisis y le otorga la tranquilidad necesaria para resistir la crudeza de la realidad en la que vive. “Sólo desde la filosofía se puede luchar contra la inquietud que produce nuestro mundo de supuestos, opiniones y prejuicios, por medio del examen de lo que se piensa y acontece logra el sabio comprender los límites que van del deseo a la necesidad, de lo que está en nuestras manos resolver y lo que no.”<sup>134</sup> De esta manera, la filosofía ahonda en lo profundo con la intención de generar espacios de interiorización y reflexión para sacar lo mejor de sí de cada quien. Es una apuesta por hacer aflorar lo mejor de sí en beneficio del individuo, procurando que opere del mejor modo posible.

---

<sup>132</sup> Séneca, *Epístolas*, 76, 3.

<sup>133</sup> Carmona, *Séneca*, 118.

<sup>134</sup> Carmona, *Séneca*, 118.

El camino de la filosofía conduce directamente a la felicidad. Por esta razón, gracias al esfuerzo y a la persistencia del hombre que se lanza a la jornada del filosofar, logra conquistar el total dominio de sí al tiempo que medita en su actuar, para que de esta manera, pueda movilizar todas sus acciones a la práctica del bien moral. Se razona con el propósito de conseguir la salud del alma y se moldea la vida aprendiendo a despreciar lo superfluo, asumiendo modos distintos de percibir el mundo. El sabio estoico en la búsqueda de la felicidad, elige la austeridad para gozar de la existencia. En este caso, es saber vivir con lo mínimo necesario para ser feliz.

<<el sabio se contenta consigo mismo. >> Esta proposición, querido Lucilio, muchos la interpretan erróneamente: excluyen al sabio de todas partes y le fuerzan a encerrarse en su caparazón. Pero hay que precisar qué sentido encierra esta frase y hasta qué punto es válida; el sabio se contenta consigo mismo para vivir felizmente, no para vivir; porque para vivir precisa de muchos recursos; para vivir felizmente, sólo de un alma sana, noble y que desdeñe la fortuna.<sup>135</sup>

El alma sana se da gracias al ejercicio de la filosofía, y en este caso, sugiere Séneca que para vivir felizmente el sabio solo requiere de sí. El mejor remedio que la filosofía enseña es a cuidar de sí. Ocuparse de lo íntimo, de lo hay en el interior con la intención de aislarse de lo que daña el alma. La filosofía funciona aquí como el mejor terapeuta, ella sabe lo que el hombre necesita, conoce los males, los temores e infortunios que amenazan la estabilidad del sabio:

En todo momento quien aspira a una vida sana se desentiende de lo superfluo, de lo que excede lo justo y ceñido al mandato primero de la naturaleza, la misma que constriñe la razón del sabio. De esta manera el cuidado de sí hace de la filosofía medicina, terapia o cura del alma, que en lenguaje filosófico se entiende como consejos o máximas, que una vez se ponen en práctica alivian el alma, operando como lo correcto o adecuado moral sobre las formas de la cultura. En definitiva, se filosofa para sanar el alma.<sup>136</sup>

La filosofía exhorta al sabio a poner en práctica sus enseñanzas para aliviar el alma, pues el efecto que ellas producen en el interior permite afrontar la vida con

---

<sup>135</sup> Séneca, *Epístolas*, 9, 13.

<sup>136</sup> Carmona, *Cuidado de sí*, 63.

carácter. La filosofía como medicina del alma confronta los escenarios del hombre, apela al buen comportamiento, a la práctica de la moral. Es por eso que adoptar la reflexión filosófica como un ejercicio permanente, garantiza un estilo de vida ceñido a la virtud. De esta manera, “La actividad filosófica no se sitúa sólo en la dimensión del conocimiento, sino en las del <<yo>> y el ser: consiste en un proceso que aumenta nuestro ser y nos hace mejores. Se trata de una conversión que afecta a la totalidad de la existencia, que modifica el ser de aquellos que la llevan a cabo.”<sup>137</sup>

La filosofía entonces, infunde valores estéticos a la existencia del sabio, puesto que ella aumenta las potencialidades del ser para hacer mejor al individuo. En este caso, la vida definida como obra de arte, debe ser esculpida desde la sabiduría. Pues de este modo, la virtud le da color a los actos y engalana la existencia para que el producto final sea una vida vivida desde la imperturbabilidad del ánimo y la ataraxia. En últimas, el arte de vivir radica en hacer de la filosofía una práctica estética que se conecte con el ser y con la vida.

---

<sup>137</sup> Hadot, *Ejercicios*, 25.

## CONCLUSIÓN

### VACÍO MORAL Y ÉTICO DE LA SOCIEDAD ACTUAL: UN PASO DEL TENER AL SER

El filósofo es el sabio, que se refugia en su propia vida interior para ponerse a resguardo de las peripecias de una sociedad degenerada.<sup>138</sup>

Para estar a la altura de los tiempos actuales y enfrentarlos con ímpetu, es necesario acudir a la filosofía práctica y profundizar en ella. Hoy más que nunca, se ve la necesidad de emprender un proyecto ético en la sociedad, tan carente de valores y de principios, que permita superar las crisis del hombre contemporáneo; y esto es precisamente lo que ofrece Séneca, un filósofo antiguo que al parecer de muchos ya no tendría nada que decir, pero al contrario, su obra representa un oasis en tiempos de crisis. En este caso, las categorías fundamentales de la obra senequiana como la ataraxia, la virtud, la tranquilidad del alma, el cuidado de sí, la amistad, la muerte, la felicidad, las tribulaciones, el tiempo, el bien morir, el presente, la filosofía como cura del alma, entre otros, representan a su modo las múltiples temáticas del estoicismo de Séneca, en donde el tema de la felicidad, como problemática central, siempre interesará a toda la humanidad. En dichas categorías, el quehacer filosófico se hace actual, pues cada una de ellas hunde sus raíces en problemas estridentes para la vida del hombre, es por ello que las exhortaciones que surgen a partir de allí, son medicina para el alma.

---

<sup>138</sup> M<sup>a</sup>. A. Fátima Martín Sánchez, *Séneca en contexto*. En: *Anthropos*. Barcelona. Documento A. N° 7 (marzo, 1994), 74.

La búsqueda de la vida feliz, se da estrictamente en la práctica filosófica, es decir, cuando se asume la filosofía como modo de vida para afrontar las experiencias límites de la humanidad. Por esta razón, el fecundo camino de la filosofía práctica, trae consigo el mejoramiento tanto del individuo como de la sociedad en la que vive. En efecto, quien sabe vivir bien practicando la virtud, contagia y sirve de modelo frente a tantos que viven fatigados por las circunstancias y para quienes es un tedio la misma existencia. La filosofía en este caso, permite al hombre enfrentar la vida con sabiduría, ya que ejercitarse en su práctica orienta las acciones a forjar el talente moral de cada individuo.

Aplicar las reflexiones de Séneca a la vida cotidiana es el fin al que está encaminada su propuesta pedagógica. Es por eso que las exhortaciones suscitadas en *Las Cartas a Lucilio* están dirigidas a la vida práctica, pues ellas permiten moldear el carácter del individuo y hacer más apacible la existencia. Así pues, la filosofía de Séneca es filosofía vivida, que se adecua a la realidad, habla de ella y a ella sirve como saber que educa a la sociedad. Sin embargo, a través de las épocas el proyecto de humanidad se ha ido truncando por la pérdida de principios éticos y morales, notándose un creciente deterioro en los principios de humanidad. En este caso, como lo dice Séneca, la sociedad se ha volcado a los placeres desenfrenados, convirtiéndolos en máximas de vida. “En efecto, como la conducta de cada uno concuerda con sus palabras, así la forma de expresión refleja a veces las costumbres públicas, si la moralidad ciudadana ha flaqueado y se ha dado a los placeres. Constituye una prueba de la corrupción pública la expresión afectada cuando no se manifiesta sólo en alguno que otro, sino que ha sido aprobada y acogida por todos.”<sup>139</sup>

La moralidad ciudadana como la presenta el cordobés, ha cedido su paso a las malas costumbres, razón por la cual la descomposición social no es vista como tal, al punto de recibir el asentimiento de todos. Es por ello que ceder al placer debilita al espíritu y hace que pierda su vigor. En este caso, el filósofo debe asumir

---

<sup>139</sup> Séneca, *Epístolas*, 114, 2.



el papel de salvador para enfrentar la decadencia moral que amenaza con destruir los principios morales y, para ello sus reflexiones deben apuntar al propio hombre, bien sea para interpelar, aconsejar o exhortar al buen comportamiento y a la vida virtuosa.

Cuando la reflexión filosófica apunta a la vida, ella misma se encarga de mover hasta las fibras más sensibles del hombre, pues ella cuestiona, indaga e intenta dar respuesta a los problemas que a menudo atormentan la tranquilidad del individuo. En este caso, la filosofía brinda los fundamentos necesarios para apropiarse de sí mismo, asumiendo con actitud moral la vida e integrándolos a la forma en la que se concibe la existencia. Por esta razón, la filosofía práctica apela a un enfoque de lo fundamental de la vida, ya que la prioridad no es saber más sino vivir del mejor modo posible.

La utilidad de la filosofía práctica deriva de las posibilidades que ella ofrece para entender la existencia del hombre, pues a menudo la vida resulta bastante compleja para entenderla y la filosofía es la única que puede dar luces a dichas situaciones humanas. Por ende, es necesario entender las múltiples situaciones que ahogan la vida humana, que la hacen perder su sacralidad, deshumanizando las relaciones entre los mismos hombres. En este caso, *Las Cartas a Lucilio* poseen un refinado mensaje de educación al valor de la sacralidad humana, pues Séneca haciendo alusión al mundo romano en el que vive, cuestiona el culto hedonista al que se ha lanzado la sociedad de su tiempo, argumentando lo siguiente:

De todo se quiere obtener placer. No existe vicio alguno que se mantenga dentro de sus límites: el afán de lujo se precipita en la avaricia. El olvido de lo que es honesto nos invade; ningún acto resulta vergonzoso, si nos satisface el provecho obtenido de él. Al hombre, criatura sagrada para el hombre, se le mata ahora por el juego y diversión, y si era una infamia adiestrarle a infligir heridas y recibirlas, ahora se le hace bajar a la arena desnudo y desarmado y es satisfactorio el espectáculo que ofrece la muerte de un hombre.<sup>140</sup>

---

<sup>140</sup> Séneca, *Epístolas*, 95, 33.

Cuando se olvida la sacralidad de la vida humana se mata por placer, se pierden los principios humanos y se trivializa la existencia. Y este es precisamente el caso de la época de Séneca, la cual sin pudor, hacía de la muerte un espectáculo circense. Entonces era común ser torturador y asesino, al punto de gozar de tan aberrantes monstruosidades. Así mismo, el afán por conseguir y acumular riquezas no guardaba escrúpulos, ya que ningún acto resultaba vergonzoso con tal de satisfacer la sed de placer de cada individuo. Estos dos claros ejemplos de decadencia moral reflejan la baja de los vicios del hombre, que cuando no tienen límites sobrepasan los principios de moralidad.

El placer deshumaniza la vida del hombre, lo convierte en trasgresor de la moralidad llevándolo a cometer actuaciones que se alejan del ser. La razón, por el contrario hace crecer al hombre en humanidad, lo hace consciente de sus actos y le permite formarse como persona moral. Así mismo, la razón saca al hombre de la perturbación producida por las circunstancias, y ellas constituyen una oportunidad para salir a flote, levantándose más fuerte que nunca, pues como lo propone Adela Cortina, “los periodos de crisis pueden ser etapas de discernimiento, de crecimiento o de desánimo, dependiendo de la actitud con que los enfrentemos porque, a fin de cuentas, en el ámbito de la moral, la actitud con la que asumamos la vida es la clave última.”<sup>141</sup> En este caso, la razón somete a examen la vida, evalúa cada una de las posibilidades que tiene a favor para enfrentar las crisis y así, acondicionar mejor la existencia del hombre dotándola de sentido. Por este motivo, el pensamiento senequista analiza las estructuras existenciales, juzga a partir de ellas y emite juicios de valor que permiten educar al individuo a partir de la filosofía. De este modo, la actividad filosófica forma y modela el alma, es decir, le da la clave para asumir la vida del mejor modo posible para que ella merezca ser vivida. Además, ordena la vida de la persona y la libera de la esclavitud de las pasiones, los vicios, las riquezas, el tiempo y el azar.

---

<sup>141</sup> Adela Cortina, *El mundo de los valores “Ética mínima” y educación*. (Bogotá: El Búho, 1998), 99.

Practicar la filosofía hace que el hombre se vuelva soberano de sí mismo, tal como lo presenta Séneca: “¿Por qué nadie confiesa sus vicios? Porque todavía se halla bajo su dominio. Contar el sueño lo hace el que está despierto; asimismo confesar los vicios es indicio de salud. Despertemos, pues, a fin de que podamos refutar nuestros propios errores. Más solo la filosofía nos despabilará, sólo ella nos sacudirá del pesado sueño. Conságrate enteramente a ella.”<sup>142</sup> Así pues, la filosofía tiene el poder de hacer espabilar al hombre de su estado de somnolencia, lo hace ver la claridad y esto es indicio de que goza de la salud del alma. En este sentido, la filosofía posee un poder curativo sobre las enfermedades del alma, ya que las expulsa por medio de su ejercicio racional, que una vez interiorizado se vuelve ejercicio práctico.

Un alma sana en este caso, rebosa de virtud, pues vive para sí y no para las demás cosas. Así pues, esto marca una clara diferencia entre los hombre comunes que buscan a toda marcha alcanzar el poder, el prestigio y las riquezas, con los hombres dotados de virtud, que sólo buscan alcanzar la sabiduría y con ella la felicidad. Y frente a esto, “¡Cuán pequeñas son las exigencias de la naturaleza! Ella se contenta con poco.”<sup>143</sup> Ahora bien, es el ejercicio de la filosofía el que permite cambiar la orientación, es decir, modificar el enfoque vital que se tiene pasando del tener al ser, y este es precisamente el meollo del asunto, pues desde el punto de vista de la mayoría el tener es percibido como lo más importante, ya que se le da más relevancia a las necesidades inútiles y dañinas como las de alcanzar prestigio, riqueza, poder, fama y gloria.

El sabio debe vivir moderadamente bastándose con poco para vivir bien. Pues “el sabio debe vivir sencillamente contentándose con lo necesario; las riquezas, y las cuitas materiales se convierten, para quien busca la filosofía, en un obstáculo pues generan temores innecesarios; la verdadera riqueza es la

---

<sup>142</sup> Séneca, *Epístolas*, 53, 8.

<sup>143</sup> Séneca, *Epístolas*, 60, 3.

sabiduría.”<sup>144</sup> Se recomienda entonces una vida austera, donde los únicos gozos que se aconsejan sean los provenientes del ejercicio filosófico, pues “la verdadera felicidad está en los goces que regala la filosofía en tanto cultivo de la virtud, lo cual requiere perseverancia, reflexión, cuidado de sí mismo, vida moderada, fundamentos éticos sólidos.”<sup>145</sup>

La mejor preparación para vivir bien la otorga la filosofía, pues cuando se vive con intensidad la virtud se aprecia el instante vital, al tiempo que la vida adquiere sentido para ser vivida. Desde este punto de vista, una vida meditada, reflexiva y moderada aprende a despreciar lo superfluo, pues como dice Séneca se es desdichado si: “eres esclavo de los hombres, de las cosas, de la vida; porque la vida, si falta el valor de morir, se convierte en servidumbre.”<sup>146</sup> En este sentido, el valor a morir aparece cuando se desprecian las cadenas de lo superficial y al ser la muerte una necesidad ineludible de la naturaleza humana, nada mejor para dejar de temerla que meditar en ella.

La sociedad actual le ofrece al hombre infinidad de caminos que conducen a una supuesta felicidad, de allí que termine inmerso en actuaciones carentes de valor que sólo le pueden dar placer momentáneo. De este modo, el hombre termina sumido en un estado de servidumbre, que como dice Séneca, lo esclaviza de los hombres, las cosas y la vida. Respecto a ello, Erich Fromm, que es uno de los pensadores más influyentes del siglo XX considera que, “el hombre moderno tiene muchas cosas y usa muchas cosas, pero es muy poca cosa. Sus sentimientos y sus pensamientos están atrofiados, como músculos sin emplear. Tiene tanto miedo a cualquier cambio social que toda perturbación del equilibrio significa para él caos o muerte: si no la muerte física, la muerte de su identidad.”<sup>147</sup> En este caso, al hombre de hoy le cuesta pensar, no se detiene, vive agitado por el afán de este mundo caótico, al cual ha vendido su ser. Su preocupación inmediata esta puesta en la

---

<sup>144</sup> Gonzalo Soto Posada, *En el principio era la physis: el lógos filosófico de griegos y romanos*. (Medellín: UPB, 2010), 234.

<sup>145</sup> Soto, *La physis*, 240.

<sup>146</sup> Séneca, *Epístolas*, 77, 15.

<sup>147</sup> Erich Fromm, *Del tener al ser: caminos y extravíos de la conciencia*. (Barcelona: Paidós, 2012), 148 - 149.

consecución de muchas cosas, al punto que su identidad, es decir, su valor como ser humano termina casi nulo ya que sólo se limita a lo material.

Ciertamente, la vida de esta clase de hombres, que son la mayoría, se encuentra vacía, pues “el hombre orientado al tener anda siempre en muletas, no con sus pies. Necesita una cosa aparte de él para ser él mismo y para ser algo. Él sólo es él en tanto tiene algo. Define su ser un sujeto por tener un objeto. De manera que él es poseído por el objeto de su tener: la cosa lo posee.”<sup>148</sup> Por lo tanto, el modo de vida del hombre orientado al tener se subordina a la posesión de cosas y en la medida en que las pierde, deja de existir, pierde su sentido de vida. Así pues, “si pierde todo apoyo, si pierde la propia estimación, si siente entonces que ya no merece la pena vivir ni trabajar, es que había orientado su vida al tener: al tener una profesión, tener hijos, tener buena fama, tener más inteligencia, tener mejores argumentos, etc.”<sup>149</sup>

Para el hombre enfrentar la supremacía del tener sobre el ser, debe servirse del ejercicio filosófico, pues ese es su remedio, su antídoto contra el veneno de dicha dependencia esclavizante. En este sentido, la propuesta filosófica permite una reforma estructural interna, dada a entender las condiciones adversas de la vida, a valerse de ellas para que no terminen controlando el actuar del hombre. En este caso, es modificar el pensamiento y autoconocerse, empleando la razón como garante de la excelencia, ya que sólo así se podrá dar un auténtico giro a la vida, eliminando los deseos pretenciosos y los temores infundados por las turbaciones del alma.

El pensamiento estoico de Séneca propone así una vida meditada, que se detenga en lo verdaderamente importante, es decir, sobre el ser, sobre sí mismo. Situarse en el aquí y el ahora, examinando cada paso que se da en la existencia para evitar las trampas que el placer le tiende al hombre, ya que como dice el Doctor

---

<sup>148</sup> Fromm, *Del tener*, 189.

<sup>149</sup> Fromm, *Del tener*, 189.

Soto: “El objetivo de una vida feliz es la salud del cuerpo y la tranquilidad del alma, no sufrir ni sentir turbación, buscar el bien del alma y del cuerpo. Para ello, es básico el manejo de los deseos, de modo que en su control y moderación, gracias a su conocimiento, podamos decidir si aceptamos o no el deseo mismo, conocimiento que desata la triada deseo-acción-placer.”<sup>150</sup> Así pues, para procurar la felicidad el hombre debe gozar de la imperturbabilidad, evitando que las situaciones o el placer controlen sus actos. De ahí que el principio de la ataraxia radique en saber vivir bien haciendo de la filosofía una estética de existencia.

Séneca en este caso, es un maestro que enseña el arte de vivir, sus palabras permiten al hombre que se acerca a ellas, formarse una idea de la vida abarcada en su totalidad. Su pensamiento es maestro, modelo y guía para dirigir la vida, de allí la importancia que sus máximas se proyecten al mundo interior del hombre, no para quedarse encerradas dentro de cada quien, sino para ser vivencializadas en el desarrollo del mundo exterior. Así pues, la filosofía de Séneca se convierte en elemento vital que llevada a la práctica logra la transformación de la persona, salvándola de la enajenación en la que se encuentra la sociedad actual. Así pues, la filosofía es un camino de búsqueda del ser, en donde se da un progresivo movimiento por encontrar la tranquilidad del alma, superando los peligros de la degradación moral para darle valor a la vida del interior.

En conclusión, las máximas senequianas son importantes para organizar la vida del individuo, pues en ellas el hombre encuentra las condiciones necesarias para que la vida humana goce de la felicidad, la tranquilidad, el bien, la virtud y la ataraxia. Se trata entonces de practicar la filosofía como antídoto ante la deshumanización, adecuando la conducta a la recta razón para que la vida esté ordenada moralmente. Y es que esta forma tan peculiar de hacer filosofía, conlleva a percibir la vida como una obra de arte, y como obra hay que esculpirla, pintarla y darle a cada matiz su color correspondiente. Es trazar con detenido cuidado cada detalle de ella. Dedicarle cada pensamiento para darle un fino acabado. Es hacerse

---

<sup>150</sup> Soto, *La physis*, 210.

parte del proceso que conlleva llegar hasta el final donde la vida se ha tornado en obra maestra, en obra de arte.

## BIBLIOGRAFÍA

Carmona Aranzazu, Iván Darío. La virtud: invención de lo humano en la filosofía griega. Medellín: UPB, 2006.

----- . Séneca y el estoicismo. Una apuesta por el cuidado de sí. Medellín: UPB, 2019.

----- . Séneca: Conciencia y drama. Medellín: UPB, 2008.

Cortina, Adela. El mundo de los valores “Ética mínima” y educación. Bogotá: El Búho, 1998.

Díaz Torres, Juan Manuel. Estudio introductorio en Séneca Obra completa. Madrid: Editorial Gredos, 2013.

Epicuro. Obras. Barcelona: Altaya, 1995.

Erich Fromm, Del tener al ser: caminos y extravíos de la conciencia. Barcelona: Paidós, 2012.

Hadot, Pierre. La filosofía como forma de vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson. Barcelona: Alpha Decay, 2009.

----- . Ejercicios espirituales y filosofía antigua. España: Ediciones Siruela, 2006.

Martín Sánchez, M<sup>a</sup>. A. Fátima. Séneca en contexto. En: Anthropos. Barcelona. Documento A. N° 7 (marzo, 1994); p. 40-50.

Séneca. Epístolas morales a Lucilio, Obra completa. Madrid: Editorial Gredos, 2013.



----- . Sobre la tranquilidad del alma, Obra completa. Madrid: Editorial Gredos, 2013.

----- . Sobre la vida feliz, Obra completa. Madrid: Editorial Gredos, 2013.

Soto Posada, Gonzalo. Séneca y la filosofía. Medellín: UPB, 2014.

----- . En el principio era la physis: el lógos filosófico de griegos y romanos. Medellín: UPB, 2010.

Veyne, Paul. Séneca y el estoicismo. México: FCE, 1996.

Villarino, Hernán. Vivir según la naturaleza. El caso de Séneca y Epicuro. Eikasía: revista de filosofía, N°. Extra 54, 2014.

Zambrano, María. El pensamiento vivo de Séneca. Buenos Aires: Editorial Losada, 1965.