

PEQUEÑO MANUAL ESTOICO (versión siglo XXI)

18 lecciones

para prosperar en el día a día



PREPÁRATE PARA LO QUE VENGA (PORQUE VENDRÁ)



ISRA GARCÍA

"El estoicismo es una brújula infalible para atravesar la vida con garantías de que vivirás pleno y en paz" - Isra García

La Escuela de Estoicismo Moderno presenta un pequeño manual de carácter personal y didáctico para empoderar a cualquier persona a través de conceptos, hábitos, habilidades y preceptos del estoicismo adaptados a los tiempos en que vivimos.

En las próximas páginas, encontrarás un compendio de declaraciones, estrategias y tácticas que yo, Isra García, he aprendido y desarrollado a lo largo de los últimos años, que además no están incluidas en el libro Escuela de Estoicismo Moderno, por lo tanto es un material adicional y complementario al libro, así como a las cerca de 200 lecciones que encontrarás en el canal de Youtube en la lista **"Escuela de Estoicismo Moderno"**.

El objetivo es que te sirvas de esta experiencia y conocimiento que ha sido desgranado y adaptado a los desafíos y vicisitudes que la vida nos presenta actualmente momento tras momento. Lo que tienes en tu poder no es el Santo Grial, sino tan solo un pequeño manual, nada pretencioso, para circunnavegar la vida con imperturbabilidad, autocontrol y sabiduría.

El objetivo es que te sirvas de esta experiencia y conocimiento que ha sido desgranado y adaptado a los desafíos y vicisitudes que la vida nos presenta actualmente momento tras momento. Lo que tienes en tu poder no es el Santo Grial, sino tan solo un pequeño manual, nada pretencioso, para circunnavegar la vida con imperturbabilidad, autocontrol y sabiduría.

"Todos mis bienes están conmigo". Séneca.

En dicho manual encontrarás tanto experiencias personales fruto de un estilo de vida estoico-experimental que empezó en serio en 2019, pero que llevo estudiando y aplicando desde 2017. Sobre todo trato de unificar y adaptar el estoicismo de los grandes estoicos a cómo practicarlo en este siglo, ante este mundo tan estremecedor que cada día nos sorprende un poco más.

Lo que se propone aquí es expandir un poco más el abanico de lo que el estoicismo convencional puede ofrecer para bajar a la calle, prácticas cotidianas para alcanzar el bienestar (la buena vida/la felicidad) con nosotros mismos y con otros a través de cultivar la alegría estoica y entrenar la magnanimidad.

"El pensamiento debe ser más fuerte que la materia, y la voluntad más poderosa que el sufrimiento físico o moral". Zenón de Citio.

Este manual te servirá para darte cuenta de lo que puedes dominar y lo que no para entonces controlar tu propia forma de ver y afrontar las cosas, internas y externas.

Poseemos las habilidades más poderosas que existen, decidir, razonar y elegir (y añadiría "amar"), pero no las usamos correctamente para vivir en armonía con la naturaleza (la vida tal cual es, básicamente) aceptando con perspicacia y ecuanimidad lo que nos presenta el destino. Pues bien, este manual, con 18 lecciones, está creado para estar más cerca de ese propósito.

"No procures que lo que sucede suceda como lo quieres, si no, quiere que lo que sucede suceda como sucede, y serás feliz". Epicteto.

LECCIÓN 1

Ámalo

Me fuerzo a mí mismo a escribir.

No sé si realmente voy a algún sitio.

Puede que no encuentre lo que busco.

¿Busco en realidad algo?

¿Cuál es mi objetivo?

¿Está lo que estoy haciendo conectado con mi propósito?

Pero ¿cuál es mi propósito?

¿Debería estar haciendo lo que hago o debería estar dejando de hacer eso para vivir lo que no estoy viviendo cuando vivo lo que hago ahora?

El tiempo va deprisa, necesito aprovecharlo.

Parece que lo que hago no funciona.

Dicen que no estoy preparado ¿lo estoy?

Debería dedicarme a otra cosa.

La cagué, llegué a lo más profundo.

¿Por qué estoy aquí? ¿Para qué?

¿Qué es eso?

¿Quién pienso que soy?

¿Qué es lo que otros piensan sobre mí?

¿Qué importa?

Estoy aquí.





Atribución [imagen: wilB](#)

Ahora.

Soy lo que soy.

Soy.

Estoy.

Sé algo, y es que no sé, pero lo sé.

Sé que hay algo en mí, en cualquier persona, en cualquier ser vivo. Hay algo que representa la existencia. Soy esa representación.

Lo que ocurre es lo que ocurre. No puedes cambiarlo, no es necesario, solo debes vivirlo con el espíritu abierto y elevado.

La vida te hará moverte hacia direcciones que no imaginarías, eso no cambia que debas moverte.

El miedo te hará decir y hacer cosas que no desearías, pero eso abrirá nuevas puertas.

Las decisiones que tomemos determinarán lo que llegaremos a ser, incluso cuánto duraremos. Sin embargo, eso no detendrá el curso impasible de este ciclo interminable llamado vivir y morir.

Sea como sea, camina siempre con la cabeza bien alta, haz lo necesario para no tener que agacharla jamás, y si lo haces, no te culpes ni te arrepientas por ello, tenía que pasar.

Te cuestionarás. Dudarás. Retrocederás. Fallarás. Te equivocarás. Defraudarás. [Decepcionarás.](#) (Te) romperás.

Lo peor ocurrirá, y lo mejor. Sea lo que sea, ámalo, no hay otra elección [más apropiada.](#)

Ama el destino, ama la fortuna, ama lo impredecible, ama el miedo, ama lo que venga. Ámalo.

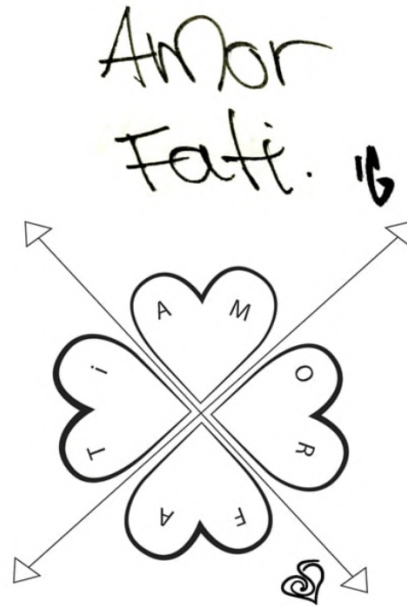


LECCIÓN 2

Amor Fati

Amor Fati es la aceptación de todo lo que pasa en la vida de uno, es ambas cosas, bueno y malo. Es favorable y desfavorable, triste y alegre, afortunado o desafortunado. Es una frase en Latin acuñada [por Nietzsche](#) que significa amar el destino y muy usada hoy [por los Estoicos](#), pero también por otros grupos...

A continuación puedes encontrar cinco ejemplos ilustrativos de cómo Amor Fati puede ser aplicado:



- **Complacencia:** Amor Fati puede ser usado como una excusa para la obediencia y complacencia, refiriéndose a que es más fácil aceptar las circunstancias que cambiarlas.
- **Derrotismo:** es la idea de que poner mucho intento en mejorar nos llevará a fallar, por lo tanto es mejor evitar el riesgo y minimizar el esfuerzo. Para estas personas el Amor Fati es la aceptación del status quo. No importa lo que hagamos, intentar cambiar algo solo hará que las cosas empeoren.
- **Estoicismo (mi preferida):** no importa si tienes buena o mala suerte, tienes lo que tienes, porque lo que de verdad importa es lo virtuosa que sea tu respuesta (o reacción). Esto es Amor Fati en puro estado porque un estoico nunca se queja del infortunio o el destino. Sin embargo, el estoico tampoco se contenta con la buena fortuna, pues sabe que en cualquier momento puede darle la espalda, por eso solo se satisfacen con su propio comportamiento, actitud y acciones. Es decir, lo único que deleita a un estoico es la virtud, algo que permanece indiferente a la fortuna.
- **Fatalismo:** se refiere a la idea de que estamos indefensos ante las circunstancias y la naturaleza. En este caso Amor Fati es la aceptación de que no tienes poder ni control sobre la vida en absoluto.
- **Optimismo:** la creencia de que las buenas oportunidades están en cualquier sitio y que todo lo que parece oscuro podría tener su lado brillante. Este tipo de persona acepta la mala fortuna como un desafío que puede llevarle al crecimiento personal y profesional.

¿Con cuál de las cinco te quedas tú?

Amor Fati se ha convertido en un poderoso mantra del Estoicismo Moderno. Un tema que cubrí hace unos meses en las clases de la Escuela de Estoicismo Moderno, puedes [ver la lección aquí](#).

LECCIÓN 3

Está en tu poder

Cambiar las cosas que dependen de ti...

Tú eres la persona que elige enojarse cuando algo no sale como esperaba.

Calmar las ansias de comer a media noche de forma insaciable es algo que está en tu poder.

Reaccionar con envidia a los éxitos ajenos es algo que depende de ti.

Ver con ojos bondadosos las acciones de los demás es algo que recae en tu propia decisión.

Es cosa tuya decidir ser la víctima de ese suceso que la vida quiso ponerte en tu camino.

Está en tu poder optar por observar y no por sentirte atacado.

Hacerlo personal cuando en realidad nada lo es, aunque lo parezca, es algo que está sometido a tu voluntad.

Elegir comer un plato más o pasar de repetir, fumar otro cigarrillo, un gin-tonic más, quedarte una hora más en la cama, todo esto está en tu poder.



Lo mismo sucede con desear tener algo que no tienes y que probablemente tengas que pagar un alto precio por ello. O rechazar una situación negativa fingiendo que no ha sucedido, eso está bajo tu poder.

Decidir estar satisfecho con lo que hoy siembras y cosechas, elegir ser todo lo que ya eres en este mismo momento y andar justamente este camino empezando por este mismo paso, eso va en tu cuenta y firmado por ti.

Si tú ejerces influencia directa y total y eres el responsable de la acción, impulso o pensamiento, está en tu poder, lo cual quiere decir que puedes cambiarlo.

Cualquier otra cosa que se escape a eso, es una pérdida de tiempo y energía, y usualmente te va a llevar a mayores problemas.

Ahora, tres ejercicios estoicos:

Piensa dónde estás depositando todo tu tiempo.

Qué estás haciendo con lo que está en tu poder.

Y cómo reaccionas a lo que no.

[Vivir una](#) vida virtuosa está en tu poder.

LECCIÓN 4

¿Cómo vas a reaccionar a lo que escapa de tu control?

Elige tu reacción de forma cuidadosa, sana y sosegada, como hacían los estoicos.

La vida va a suceder. Lo quieras o no.

El destino tomará su parte, con o sin tu permiso.

La fortuna te llevará donde te apetezca, con o sin tu consentimiento.

Tendrás un plan, una visión, unas esperanzas y expectativas. Incluso te esforzarás para que todo salga “perfecto”. Sin embargo, lo que muy a menudo sucede en la vida es que o bien sucede justo lo contrario o bien no ocurre nada.

Un día sonríes porque las cosas no van tan mal, y al día siguiente lloras porque uno de tus familiares está crítico en el hospital.

Hoy te desesperas por tu situación laboral y mañana vibras de optimismo con la nueva oportunidad que aparece encima de tu mesa.

Mañana estarás emocionado por la respuesta tan positiva de tu comunidad frente a tu nuevo producto online, pero pasado les maldecirás cuando solo un 2% completen el proceso final de compra.

Vas a tener que elegir tu reacción, eso es lo que lo cambia todo.

Tienes una elección que hacer.



Atribución imagen: [Voices in the Dark](#).

¿Qué reacción vas a seleccionar? ¿La desmedida, incontrolable y emocional? ¿O la prudente, coherente y ecuánime?

Séneca decía que “no hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba”. Esa es la reacción, una oportunidad de medirse contra uno mismo, casi a cada momento ¿no es genial?

Es inmensa la tentación de reaccionar erróneamente ante los acontecimientos de la vida, pero no hay nada más dañino e inservible que hacerlo. En cambio, podemos elegir la gracia y la templanza para darnos cuenta que nada va contra nosotros, solo es la vida jugando su papel.

LECCIÓN 5

Cómo conformar la voluntad de la naturaleza con la tuya propia

Quiero que sepas que llevo unas semanas en guerra con el orden de las cosas. Estoy [fuera de mi centro](#), vuelvo, y algo me vuelve a sacar, pero hago el trabajo de volver. Ese centro no es más que el espacio entre la combinación de mi esencia, mi intuición, mi sistema de valores con la voluntad de la naturaleza, o [logos](#) (como lo conocían los estoicos) el orden divino perfectamente orquestado que lo domina todo. Estoy realizando un entrenamiento titánico, porque me siento realmente incómodo, aprendiendo a cada paso en esta nueva situación en la que pruebo mi propia medicina un día tras otro.



Epicteto decía que «*lo esencial es comprender la naturaleza y alinear las intenciones y actos con la forma de ser de las cosas*»

Es por eso que me he equipado con estos preceptos estoicos:

Recorro el camino que quiero recorrer, quiero recorrer el camino que estoy recorriendo.

Amo lo que el destino me presenta, el destino me presenta lo que amo.

Recibo con gracia lo que podría parecer un revés de la vida, un infortunio es lo que recibo como un regalo.

Estoy viviendo lo que quiero vivir, quiero vivir lo que estoy viviendo.

El problema es la bendición, la bendición es el problema.

Soy lo que deseo, deseo lo que soy.

Tengo lo que anhelo, anhelo lo que tengo.

Transmito lo que emana de mi centro, lo que emana de mi centro es lo que estoy transmitiendo.

He llegado donde quería llegar, quería llegar donde he llegado.

Si estoy aquí es porque lo merezco, merezco estar donde estoy ahora mismo.

Tengo el miedo que necesito tener, necesito tener este miedo para poder avanzar.

Estoy frustrado por la cosa adecuada, la cosa adecuada me tiene frustrado.

Espero lo que se cruce por mi camino, lo que aparezca de repente es lo que espero.

Necesito sentir esta sensación que me envuelve, esta sensación es justo la que ahora necesito.

Estoy en manos del [destino](#), el destino está en mis manos.

Este es el camino para alinear la voluntad de la naturaleza con la nuestra propia, la única forma de poder vivir con tranquilidad de mente ante lo que la vida nos presente ([ataraxia](#)). Esta es la única posibilidad que existe para realmente vivir en paz.

LECCIÓN 6

Cada camino es el camino adecuado

No sabemos de dónde vienen las decisiones, aparecen como aparece el hipo.

Nos preocupa mucho tener que tomar decisiones.

¿Pensé lo suficiente para decidir?

¿Invertí el suficiente tiempo para tomar la decisión adecuada?

¿Reuní los suficientes datos como para tomar la decisión oportuna?

Aunque si piensas detenidamente, te darás cuenta de que nunca tendrás la información suficiente como para tomar esa decisión. Porque es infinita la información para una decisión en cualquier situación que se dé.

Así que lo [mejor que podemos hacer](#) es bailar con lo que ocurre.



Pensar que vas a hacer sobre lo que vas a hacer es preocuparte, y preocuparte es frustrarse innecesariamente.

Queremos tener todas [las variables](#) bajo nuestro control. Tratamos de orquestar lo que podría suceder. Un suicidio si lo miras desde fuera, pero una trampa sutil en cada situación, una relación, un proyecto, tu equipo, lo que esperar de tus hijos...

[Alan Watts](#) explicaba que «*elegir es el acto de dudar que ocurre antes de que tomemos una decisión*», brillante.

La utopía de tomar la decisión adecuada, es una paja mental, básicamente. Así que siempre estamos entre la realidad y ese estercolero mental. No importa que nos comportemos correctamente, actuemos de forma magistral o todo salga como «se debe», siempre existirá esa duda antes de la acción.

Siempre habrá una cierta falta de confianza, por eso siempre cometerás errores. En cambio, si crees que confías en ti mismo, seguro que tendrás éxito en hacer algo de la forma equivocada.

Somos nubes, porque las nubes nunca cometen errores. ¿Has visto una de esas nubes con una forma inadecuada? O como las olas del mar ¿viste alguna vez una que estuviera terriblemente diseñada? No, siempre hacen lo adecuado.

Y si nos tratáramos como una nube, una ola, o el agua que lleva un río, y nos diéramos cuenta de que no podemos cometer ni un solo error, entonces desarrollaremos un tipo de confianza universal. Con la cual llegaríamos a confiar en nuestra propia intuición ([el Daimon](#)).

Ese es el camino del medio del Zen, el cual no tiene nada que ver con la decisión de si hacer algo o no hacerlo. Incluso si decides que no puedes fallar o si puedes. Ambas opciones son ciertas igualmente.

Cuando te das cuenta de que eres esa nube o ese agua, sin sobrecompensar hacia la otra dirección, llegarás al punto donde empezarás a llevarte muy bien con tu propio ser. Eso te llevará a confiar en tu propia mente.

Cada vida es la vida adecuada.

Cada camino es el camino adecuado.

Cualquier cosa podría haber sido cualquier otra cosa. Y tendría el mismo significado si así hubiese sido.

LECCIÓN 7

No seas esclavo de tu propia libertad

Esta fue la recomendación que me dio mi amigo y artista [Sebas Romero](#), a quien estuve visitando antes de empezar la fase 1 de [la Gran Victoria](#). Un gran consejo de un gran tipo que me hizo mirar hacia dentro y preguntarme «¿Qué significa ser libre en este momento Isra?»

Séneca decía que hay personas libres que viven como esclavos y hay esclavos que a pesar de tener amo son libres. ¿Qué clase de persona eres tú?

La mayoría de nosotros deambulamos por el mundo encarcelados en nuestras propias limitaciones.

- “Tengo que montar un negocio”
- “Si no alcanzo esa cifra habré fracasado”
- “Voy a dar la vuelta al mundo en un año”
- “Necesito la foto de alta calidad, ingeniosa y con un mensaje ocurrente y divertido para ganar el aplauso y la repercusión de mi audiencia”
- “Desconecto cinco días y cuando vuelva no voy a volver a usar WhatsApp, sino Telegram”
- “Nunca como carne”
- “Siempre hago tres comidas al día”
- “Me obligo a irme a la cama todos los días a las 23:15h”
- “Es imperativo levantarme entre 5:30h y 5:45h cada día”
- “Mañana voy a hacer esto, lo otro, lo otro y lo otro. Y pasado lo siguiente”
- “Cuando me vaya de viaje tengo un plan completo de qué hacer”
- “Una vez finalice la carrera voy a ponerme a trabajar de _____”

Imagina que empiezo [la Gran Victoria](#), un tiempo indefinido de vivir en el punto cero, en la quietud, el silencio, el anonimato, la presencia, la desconexión de Internet, dejar que las cosas sucedan fluir con lo que ocurra. Imagina que vuelvo a los 40 días por decisión propia. ¿Fracasé en mi experimento? Posiblemente esa sea la percepción de muchos esclavos que en realidad son libres, pero viven encadenados a los juicios, a una determinada manera de hacer las cosas, a una visión concreta del mundo, a reaccionar con emocionalidad a lo emocional. Pero... ¿Acaso se puede fracasar en algo así?

Esa es una de las grandes razones por las cuales no somos verdaderamente libres, aún pudiendo decidir, elegir, razonar y actuar. Porque estamos demasiado enganchados a tener que operar de la manera en la cual seremos mejor vistos, aceptados, aprobados y validados por los que nos rodean.

Por eso, como me explicaba [Sebas](#), trabajamos en el concepto, no en el contenido. Así podemos encajar como el resto y entonces ser ignorados como el resto.



La libertad no tiene nada que ver con hacer lo que te apetezca, ni siquiera con ser feliz o tener tiempo libre. La libertad es encontrar la armonía entre lo que sucede a tu alrededor y tus intenciones, deseos y metas. No es llegar a ningún sitio, es estar ya ahí. No importarte el fin, sino el camino. La libertad no está en el pasado o el mañana, está en poder estar en este momento con tranquilidad, sin prisa o ansia por lo que venga, sino aquí, ahora, todavía.

Ser completamente libre sucede solo cuando razones, eliges, decides y actúas desde tu verdad más suprema, desde tu centro, sin importar nada más. Ahora, deberías asegurarte de que tu centro esté enraizado a las virtudes adecuadas, esas que has construido durante toda una vida (generosidad, magnanimidad, templanza, autocontrol, sabiduría, autodisciplina y algunas otras más).

Así concibo ser libre: cuando el pensamiento no te perturba aunque pueda hacerlo, cuando la emoción no te desestabiliza aunque parezca que te sobrepasa, cuando la palabra no pesa ni atormenta, cuando la acción pasada, presente y futura caen en un orden perfecto indiferentemente del resultado. Cuando lo externo y lo interno son una misma cosa.

Cuando estás ahí, sabes qué significa ser libre, eso mismo, eres libre de una forma ajena a lo que nos han contado que suena como libertad. Sin embargo, aunque lo seas, no es para siempre, solo ahora, solo aquí, solo todavía. Mañana podrías no serlo, o dentro de un rato, eso es ser libre, no estar aferrado a la aversión ni al ansia de poder perderla y tener que conservarla. Cuando sientes ligereza, tranquilidad, firmeza y alegría a pesar de los reveses, turbaciones, estímulos y desafíos, bueno, solo tú puedes saber cómo es estar ahí, es inexplicable, porque no lo tienes, solo lo eres, y lo sabes, pero no lo sabes.

Y aquí estoy, de aprendiz de fontanero a esclavo atravesando las puertas de su emancipación.

Podemos fallar, pero [nunca perder.](#)

LECCIÓN 8

«No tengo una opinión para eso»

Los [estoicos](#) veían las opiniones como una fuente de miseria, por eso la mayoría practicaban el «no tengo una opinión». Es lo que toma una situación y la hace buena, mala, equivocada, injusta, esencial, merecida o intolerable. Es también lo que convierte en problemas aquello que no tiene nada que ver con nosotros. Que no te guste lo que otra persona está haciendo, estar en desacuerdo con lo que alguien piensa, no creer que algo fuera de nuestro control debe ser hecho de la forma que debe ser hecho, y la lista continúa hasta el infinito.

De hecho, si fueras a pensar cuál sería el peor castigo que podrías dar a una persona, creo que podría darte una idea... Lanzar un conjuro que dijese “ahora tendrás una opinión marcada en todo lo que veas y escuches”. ¿Por qué? Porque mucho de lo que les sucedería estaría en desacuerdo con esa opinión, se encontrarían en medio de muchos desacuerdos inútiles y encontronazos sin sentido con otras personas sobre esas opiniones.

Decir que lo que alguien hace es correcto o incorrecto es simplemente una opinión estéril. Vale cero, asumir que algo tiene un fin determinado sin poder demostrarlo con hechos.

Opiniones no solicitadas e innecesarias de celebridades, deportistas, políticos, religión o la vida de cualquiera que no sea tú, todo esto es lo que conduce este mundo hacia el desastre humano. Lo que los atletas hacen en sus entrenamientos o campeonatos, las guerras, la salud financiera de otros negocios, cómo alguien te trató, la cantidad de gente que asistió al evento de Inhale Miami al que asistí anoche, qué pasó o no pasó con Messi, si Tiger Woods hizo esto o lo otro, las reseñas de tu libro en Amazon, que dicen las noticias. ¿Qué es lo que te aportan todas estas opiniones – buenas o malas? Conflicto, distracción, ira, malestar, frustración, trato injusto. Y lo peor es que complica demasiado nuestro trabajo y vida.



LECCIÓN 9

Rompe las cadenas de tus juicios

Cuando llamas a las cosas por su nombre y no añades etiquetas, [puedes ver](#) la vida tal y como es, entonces, se te concede el permiso de encontrar paz mental y liberación de las cadenas emocionales.

No es lo mismo decir «hoy he trabajado 15 horas y he completado 5 tareas, una cada tres horas», que decir «hoy, a pesar de haber trabajado como un animal, he sido realmente muy poco productivo, esto no puede seguir así».

Cuando dices «hoy apenas me ha prestado atención, no me ha dado amor, ya no me quiere», a veces lo que sucede es «mi pareja ha estado en su proceso, he observado que no ha parado ni un segundo, además, algo le preocupa o la tiene muy enfocada».

«Hoy algo que he intentado no ha salido como mi mente dibujó en mi cabeza para mí» es distinto a «soy un fracaso».

«Esta persona se levanta todos los días a las 5 de la mañana y se pone a trabajar dos horas más después de cenar, todo ello para hacer trabajo extra» no es lo mismo que «no tiene vida, solo piensa en su trabajo»

«Apenas dedica tiempo a tu familia, siempre de viaje, siempre de comidas con clientes, siempre en convenciones o ferias» es bastante opuesto a «está siendo responsable con el tiempo y esfuerzo que significa sacar adelante a una familia»

Una persona que come rápido es justamente eso, un ser humano que se alimenta con más rapidez que otro. No creo que sea «un ansias», «alguien a quien le faltan modales» o similar. Y si lo fuera, ¿quién te crees tú que eres para juzgarlo? Falta de ecuanimidad.

Alguien que actúa así, está meramente actuando de esa forma, no es que «hace esto porque es esto o lo otro», ¿tú qué certeza tienes para establecer ese hecho de forma tan lapidaria?

Cuando alguien que amas, respetas y admiras actúa de forma contraria a la que esperabas, usualmente se escapa un «no me esperaba esto de ti», o «me has decepcionado». Sin embargo, cuando supera tus expectativas sueles decir «eres un crack» o «estás hecho de otra pasta»...



[Epicteto](#) decía que una persona que bebe tres o cuatro copas de vino es una persona que hace justamente eso, no que es un borracho. Y que una persona que no toma un baño en unos días pues no toma ese proceso, no necesariamente es un «guarro».

Si quieres romper las cadenas de tu infelicidad y encontrar paz mental, recuerda llamar las cosas por su nombre y no añadir juicios o suposiciones basados en tus propios sesgos, porque eso solo conduce a la intranquilidad y la desdicha.

Las cosas son solo lo que son, no lo que tú crees que son.

LECCIÓN 10

Un recordatorio ante lo que la vida te presente

Cuando sientas frustración, gira la vista siempre hacia si has aceptado algo o no.

Aquí un recordatorio sobre la aceptación radical:

Tu trabajo es tu trabajo y te da lo que te da, [acéptalo](#) tal y como es, o haz algo que esté bajo tu control para cambiar lo que puedas cambiar.

«Te conviertes en lo que le das a tu atención» - Epicteto

Todas las lágrimas que has derramado ya han sido derramadas, es improbable que puedas volver atrás, recogerlas y ahorrártelas. Acéptalo, al fin y al cabo, todas ellas te han traído dónde estás ahora mismo.

Las veces que te han roto el corazón – aunque en realidad te lo has roto tú mismo – han sido necesarias para aprender más sobre ti mismo, sobre la fantástica irracionalidad del amor y quizá, para encontrar a la persona con la que ahora estás, o quizás encontrarás en un futuro. Acéptalo y deja ir toda esa irritación hacia esos profesores o profesoras que tanto te enseñaron a vivir. Al contrario, deberías agradecerles su ayuda.





Lo que eras y lo que conseguiste no es lo que eres y lo que estás consiguiendo. Lo que te llevó a lo que eras fue lo que te ha llevado a quien eres, pero seguir aferrado a lo que alcanzaste o no alcanzaste, solo va a destrozarte por dentro. Acéptalo, eres solo tú ahora mismo. Nunca podrás regresar a lo que fuiste ni a lo que serás.

Hoy saldrá el sol, mañana lloverá, pasado ocurrirá una tragedia, al día siguiente celebrarás un hito histórico, al otro te enamorarás, al siguiente cerrarás tu empresa, al otro cumplirás tu sueño más salvaje. Acepta la aleatoriedad, impermanencia e infrecuencia de la vida y ríndete con ella, porque no hay cosa más inteligente y útil que hacer.

¿El mensaje? Está claro, acepta lo que piensas, lo que sientes, percibes y haces, porque de lo contrario ¿por qué y para qué lo manifestaste?

Si ha pasado o está pasando – y hay muchas experiencias que ya hemos vivido – solo puede ser vivido, aceptado e integrado. Sin la necesidad de distinguir entre buena o mala, solo aceptado y a por la siguiente.

No tiene ningún sentido colocarte en sentido contrario, abrir las manos e intentar detener el flujo de la vida, porque más pronto o más tarde, quedarás aplastado por su fuerza sobrenatural.

En palabras de Marco Aurelio:

«Es esencial que recuerdes que la atención que le des a cualquier acción debe ser proporcional a su valor»

Este es un recordatorio sobre la aceptación radical, sobre todo ante la probabilidad de que la vida nos presente cualquier cosa en cualquier momento.

LECCIÓN 11

Hasta la enfermedad puede ser tu maestro

Recuerdo cuando empecé a enfermar justo a mi salida del [Templo Shaolin Europa](#), primero mucosidad, luego sudores, fiebre. Estuve despierto toda esa noche. Intentaba respirar en la cama, apenas podía, tenía que utilizar la boca para hacerlo. No dormí en toda la noche. Elegí mantener tranquilidad de mente, impasible ante los menesteres del destino.

Llegó el día siguiente, parecía que la desgracia estaba tocando a mi puerta. Entonces, al despertar, en un estado que se podría categorizar como impedido o desfavorable, decidí que sería un gran día para [hacer ayuno completo](#) bebiendo solo agua. Estaba congestionado con una fuerte tos. Descartamos COVID por las pruebas, bajo mi mando estaba poder disfrutar del sol, escribir, meditar, hacer Tai Chi, y trabajar durante casi todo el día, a pesar de no estar al máximo como de costumbre, no sentía ninguna restricción o impedimento, así que hice lo que mi verdad dictó. Estuve reunido con mi gran amigo [Salva Fernández](#), quien se «alegró» de verme distinto a otras ocasiones, «pocho», aturdido o algo agitado incluso. Este hecho me pareció un gran maestro.

«Las verdaderas batallas se libran en el interior» - Sócrates.

Desperté a las 9:20h al día siguiente, después de 8 horas de sueño más o menos decente. Al meditar apareció una sensación muy grotesca que muchos catalogamos como una jaqueca. A pesar de eso, mantuve mi mirada fija en la llama mientras permanecía en [Zazen](#) durante 35 minutos. Continué con las respiraciones. La sensación del dolor era más fuerte (seguía en ayuno por casi 35 horas), tomé [algunos superalimentos](#) y pasé a escribir, [«vomitar pensamientos»](#), mucho de lo que iba apareciendo era sobre la humanidad de la enfermedad.

Estar enfermo es un proceso natural de la vida, lejos de una ventaja, puede verse como una ventaja para poder divisar tu vida desde otra perspectiva. Cómo pensamos, actuamos, nos comportamos, sentimos, nos relacionamos, reaccionamos... Y la verdad es que cuando estamos en este estado de fragilidad máxima, somos humanos de verdad, es la enfermedad de la humanidad.



En la enfermedad solemos actuar de forma sabia, nos retiramos en nosotros mismos, y/o en alguien de confianza que nos cuide. Nos rendimos y nos abandonamos a la amabilidad y compasión de otra persona, incluso nos dejamos llevar por nuestro propio proceso. Bajamos los brazos y aceptamos la vida tal y como es. La enfermedad como la muerte es bella, porque nos devuelve a la frugalidad y hasta fatalidad humana que parecemos rechazar sin cesar, sin la necesidad de considerar esto como algo miserable.

Solo cuando estoy enfermo es cuando puedo demostrar cuán fuerte puedo ser ante los devenires de la fortuna. Epicteto decía que «te conviertes en aquello a lo que prestas atención», si digo, «estoy enfermo, qué desgraciado, pobrecito de mí», pues adivina en lo que se convierte este proceso impermanente, en sufrimiento. En cambio, si digo, «estoy enfermo, qué gran oportunidad para probar mi magnanimidad, mi virtud, mi autocontrol y mi capacidad de rendición», entonces la adversidad se convierte en un gran maestro.

Hoy es un día en el que me siento más como cualquier ser humano, estoy observando con curiosidad este condicionamiento fuera de mi control, fuera de lo normal en mi vida.

«Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto, y encontrarás la fuerza» - Marco Aurelio.

Es la primera vez que enfermé así en años, celebro que así haya sido. Primero para darle algo de entrenamiento a mi sistema inmunológico. Segundo para no alejarme de lo mundano. Tercero para separar con nitidez lo que puedo controlar de lo que no. Cuarto para no reaccionar de forma irracional ante algo tan manipulador como lo puede ser una enfermedad, la cual origina el sufrimiento en el dolor inmediato. Quinto porque ayuda a evitar superficialidades para directamente hacerte lidiar con las necesidades básicas e instintos primitivos. Y sexto para poder saborear la incomodidad.

“La virtud es una disposición voluntaria adquirida, que consiste en un término medio entre dos extremos malos, el uno por exceso y el otro por defecto” - Aristóteles.

Aprender a enfermar es necesario, ya que según envejecemos estaremos más dispuestos ante este signo de bella decadencia humana, un signo de que [la muerte es solo evidente](#), un signo de que de verdad estamos vivos. La enfermedad es solo algo más que aceptar cómo venga, sea la enfermedad humana que [Tique](#) decida lanzarnos.

Despreciar los reveses de la vida y no prestar demasiada atención a los regalos fortuitos es el entrenamiento del maestro de la vida, de la persona imperturbable. No hay dolor cuando no lo etiquetas como tal.

Y eso es, justo lo que más humano y vulgar te hace, lo que más indestructible te vuelve. Contrastes.

Veamos si hoy hay algo nuevo para nosotros a parte de la humanidad de la enfermedad.

LECCIÓN 12

Cómo practicar e integrar cada día el Memento Mori: 6 hábitos

¿Por qué no lideramos? ¿Por qué no emprendemos, arriesgamos o nos atrevemos cuando sabemos que es lo que más necesitamos hacer? ¿Por qué no progresamos? ¿Qué es eso que hace que acabemos malgastando todo nuestro potencial o que nunca llegamos a descubrir nuestros talentos y a cumplir nuestros sueños? ¿Por qué no hablamos con esa persona en el ascensor? ¿Por qué no entablamos un diálogo con la persona que sentimos atracción? Todo acaba aquí, miedo, aunque si escarbas ese miedo es más profundo que [fracasar](#). Es el terror a no contarlo, tenemos miedo a la muerte, es algo cultural, mundial, casi lógico – o no. Por eso es necesario practicar el Memento Mori.

Los problemas cotidianos quedan diminutos ante la grandeza de la muerte. Lo cierto es que todos vamos a pasar por ahí, lo cual minimiza el impacto de nuestras decisiones.

Nadie nos ha enseñado a morir, eso es lo que [los estoicos](#) defendían. «¿A dónde huiré para alejarme de ella?» decía [Epicteto](#). La muerte es necesaria e inevitable, es la meta de vivir, llegar a morir...

«Preparemos nuestras mentes como si hubiéramos llegado al final de la vida. No pospongamos nada. Equilibremos los libros de la vida cada día. Nunca estará corto de tiempo ese que da cada día los toques finales de su vida» - [Séneca](#).



Es practicar el Memento Mori, [saber que vas a morir](#) y que a lo mejor podría ser hoy, o mañana, o pasado. Para mí es más que el mero recordatorio de que soy mortal, resueno con la idea de flirtear con la muerte. Por eso voy a contarte cómo me preparo para morir:

1. Hoy he vivido

Rescatando uno de los hábitos rutinarios de Séneca, que al final del día, se repetía a sí mismo «hoy he vivido». Eso es lo que hago cada mañana, me miro al espejo y digo *«ayer viví, hoy estoy viviendo, y quizá, con suerte, si la fortuna me lo permite, viviré, o quizás no, pero ayer ya lo hice, y de momento hoy, estoy cumpliendo con mi mayor misión en este mundo»*

«La verdad es que no hemos recibido una vida breve, sino que nosotros la hicimos breve» - Séneca.

2. Si mañana no despertara...

Dentro de mi [Gran Noche](#), no todos los días, pero sí algunos, dentro de mi Diario Nocturno de la Sabiduría, me pregunto lo siguiente:

¿Qué pasaría si mañana no despertara? ¿Cómo de satisfecho estaría con la actuación y comportamiento de hoy? ¿Qué cambiaría y qué celebraría?

Y repito lo siguiente: *«gracias a la vida por haberme regalado este día tal y como ha sucedido, puedo decir que he llegado hasta el final del viaje que supone todo lo vivido en mi vida hasta este exacto momento»*

3. Si hoy fuese la última oportunidad

Al despertar, en la [Gran Mañana](#), después de meditar, en el Diario Matutino de la Sabiduría, en muchas ocasiones incluyo lo siguiente:

- El mantra de Séneca: *«un día es toda una vida, una vida es todo un día»*
- Pregúntate: **¿Cómo actuaría si hoy fuese mi último suspiro? ¿Qué acciones llevaría a cabo? ¿Cómo obraría para llegar al final del día como si fuese el final de mi vida?**
- Repítete: *«hoy la muerte podría aparecer a la vuelta de la esquina, si así fuese, solo basta con recordar que el camino me ha llevado aquí, al momento de estar preparado para recibirla con serenidad, tranquilidad y magnanimidad»*.

4. Un amuleto para practicar el Memento Mori

[Esta moneda](#), que también sirve como colgante, creada por Daily Stoic y Ryan Holiday es perfecta.

5. Vive una vida peligrosa

Este fue un consejo de Fernando Sánchez Dragó, cuando haya fuego no huyas, ve a ver qué puedes obtener de ir a por él. Exponete y lánzate a por el riesgo, un día no saldrás vivo de él, como la vida misma.

6. Pasea – o corre – por el cementerio

Este es un hábito ocasional [que practico desde hace años](#), nada como darte una vuelta por el cementerio para darte cuenta de cuántas personas se quedaron a mitad de camino, o incluso antes.

Seguimos en supervivencia

La muerte acecha, así como la vida, cada uno de nuestros días. Debemos pre-ocuparnos de aprender a vivir tanto como de aprender a morir, puesto que ambas cosas son lo mismo. No somos dioses, somos frágiles, en eso consiste la divinidad de que estemos vivos, que seguimos sobreviviendo a pesar de cualquier circunstancia, hasta que un día dejamos de hacerlo.

«La perfección de las costumbres consiste en obrar cada día como si debiera ser el último, es decir, sin agitación, sin abandono y sin hipocresía» - Marco Aurelio.

LECCIÓN 13

12 aprendizajes estoicos de las últimas páginas del Manual de Vida de Epicteto

De casi el final del libro, he extraído 12 aprendizajes estoicos del Manual de Vida de Epicteto que me han servido bastante en los últimos meses, ojalá también te sirvan a ti:

1. Muestra tu carácter y compromiso con la nobleza mediante tus actos.
2. La primera tarea de quien quiere vivir con prudencia es librarse de los límites del ensimismamiento.
3. Si quieres desarrollar tu capacidad para vivir con sencillez, hazlo por ti mismo, hazlo quedamente y no lo hagas para impresionar a los demás.
4. Somos la fuente de cuánto nos es bueno o malo. Por consiguiente, no recurre acusar o culpar a los demás. No nos sentimos empujados a convencer a nadie de que somos respetables, especiales o distinguidos.
5. Cuando alguien prudente se enfrenta a un reto, se mira a sí mismo: cuando recibe alabanzas, sonríe para sí, impasible; cuando es objeto de calumnias, no siente la necesidad de defender su nombre.
6. Ejercita la moderación en todos sus asuntos. Y parecer ignorante o simple, no es algo que te concierne. Sabes que solo tienes que vigilarte a ti mismo y a la dirección de tus deseos.
7. Lo esencial es comprender la naturaleza y alinear las intenciones y actos con la forma de ser de las cosas.
8. No otorgues demasiado peso específico a la mera erudición. Fíjate en el ejemplo de las personas cuyos actos son coherentes con los principios que profesan.
9. La vida prudente empieza por aprender cómo poner en práctica principios como “no hay que mentir”. El segundo paso consiste en demostrar la verdad de esos principios. El tercer paso conecta los dos primeros, es indicar porque las explicaciones bastan para justificar los principios.
10. Ha llegado el momento de que tomes en serio vivir tus ideales. Una vez que hayas determinado los principios espirituales a los que quieres servir de ejemplo, acata esas reglas como si fueran leyes, como si en efecto fuera pecaminoso incumplirlas.
11. ¿Cuánto más tiempo vas a ser capaz de postergar quien realmente quieres ser?
12. Cuánto más esperes, más vulnerable serás ante la mediocridad y te sentirás lleno de vergüenza y arrepentimiento, porque sabes que eres capaz de más

Pd. Estos 12 aprendizajes estoicos del Manual de Vida de Epicteto y otros muchos más, puedes encontrarlos explicados e ilustrados [en el canal de vídeo](#) Escuela de Estoicismo Moderno. Y [aquí tienes una guía](#) sobre estoicismo moderno que publiqué en base al experimento Vida Estoica.



Atribución imagen: [Anthony Bompiani](#).

LECCIÓN 14

Cómo bailar con las circunstancias (a lo estoico)

“Nada lo es nunca. Nada es impecable, optimizado y adecuado para todos. En lugar de eso, lo que podemos esperar es, “lo mejor que podríamos esperar bajo cualquier circunstancia” ¿Qué filósofo estoico crees que dijo esto? Ninguno, fue [Seth Godin](#) mostrando la actitud de un estoico moderno.

Esa actitud nos hace imparables, porque hay circunstancias, siempre las hay, sea lo que sea aquello que suceda, es exactamente lo que las circunstancias crearon. Da igual lo que pase, si está pasando ahora va a pasar ahora. No hay forma de cambiarlo ¿o acaso puedes cambiarlo tú? Quizá podamos cambiar el mañana, o incluso el siguiente momento, pero este momento – es exactamente como se suponía que debía ser, lo que las circunstancias exigieron, simple y precisamente.

Lo cual, si vamos a ser sinceros y honestos, es perfecto.

A largo plazo, podemos trabajar en cambiar las circunstancias, podemos empezar hoy, ahora mismo. Deberíamos hacerlo. Es la única forma de hacer que perfecto sea más perfecto – y eso que hemos combatido toda la vida contra la perfección, pero aquí me refiero a otro tipo de perfecto, el de la fluidez de la vida, impasible, inamovible, inalterable.

Los estoicos eran realistas, entendían el orden universal de las cosas. Algo que facilita las cosas, tanto si tienes algo de estoico/a en ti, como si no.

Characteristics of the Ideal Stoic



NJlifehacks

Lo que es real es real, ese es el sentido. Como decía Bulgakov “el hecho es la cosa más obstinada del mundo” y el hecho es que no puedes cambiar el funcionamiento, la velocidad, el ritmo y el tono de la vida, solo sumergirte en ella.

No hay cantidad de llanto, negación o intento que cambie lo que ha pasado, está pasando y pasará. No vas a encontrar nada que convirtiese lo que no querías que sucediese en lo que te apetecía que pasara. Ese algo es inconveniente, porque “ahora mismo no puedes lidiar con ello”, porque trabajaste realmente duro para obtenerlo o mantenerlo – nada de eso importa. Lo que importa es que lo que está frente a ti esté enfrente tuyo.

Es cierto que no puedes discutir con la realidad. Sin embargo si puedes bailar con tus sentimientos sobre ella. Algo que puede ser cambiado fácilmente. Así que si no te gusta algo, si quieres que sea diferente, empieza por ahí, por la actitud de un estoico moderno frente a cualquier circunstancia.

LECCIÓN 15

La respuesta está en trabajar la virtud

«El sumo bien es un espíritu que desprecia la casualidad y se alegra con la virtud; es una fuerza invencible del espíritu aquel para quien no existe lo bueno ni lo malo» – Séneca.

Sea lo que sea no está dentro ni fuera, porque no hay un “dentro” ni “fuera”, solo “está”.

Sonríe y sonreirás.

Haz algo y lo harás.

Vive y vivirás.

Sé y serás.

Ama y amarás.

Piensa y pensarás.

Concéntrate y te concentrarás.

Escucha y escucharás.

Aprende y aprenderás.

Despréndete y te desprenderás.

Hemos sido educados para usar nuestra mente de tal manera que ignoramos el hecho de que todo el mundo es una extensión de nosotros, del cosmos – solo que seguimos jugando a no darnos cuenta. Consecuentemente pasamos a ser un pequeño agujero (mí, yo, soy, tengo, ego)

Cuando vives con [autoconsciencia](#), [autodisciplina](#), iniciativa, amor y compasión, es cuando te das cuenta de que lo tienes todo, no necesitas nada. Y hacen falta esas 5 maravillas para realmente vivir (sea lo que sea lo que signifique esta interesante palabra), pero eso no es todo, porque es necesario trabajar la virtud para llegar a una gran y [pura existencia](#), para vivir con grandeza y para honrar la universalidad del ser humano.

En los principios, en los valores, en lo que hace el bien a uno mismo y a cualquier ser del planeta... Ahí está la llave hacia ser lo que ya eres pero no consigues ver, porque todo está delante de nosotros. De nuevo, en palabras de Séneca:

«El placer resulta blandengue, enervante, empapado en vino y perfumes, pálido y acicalado; en fin, sucio y lleno de afeites. El bien supremo es inmortal y no conoce lo que es desaparecer; ni siente cansancio, ni arrepentimiento; porque jamás un espíritu recto se vuelve atrás; ni siente odio de sí mismo, ni cambió lo más mínimo porque siempre ha seguido lo mejor»

Entonces ¿cómo verlo? La respuesta es la siguiente: no hay que hacer nada más que lo que estás haciendo y ver que lo estás haciendo, estar haciéndolo, sentirlo, experimentarlo, convertirte en ese instante.

Como dijo Dogen antes de morir: “En el tiempo de la vida no hay otro tiempo que el de la vida. En el tiempo de la muerte no hay más tiempo que el de la muerte”

LECCIÓN 16

Cree, o no creas, eso no es lo que importa...

Cuando la vida toca a tu puerta, cuando los análisis confirmaron lo más temido, cuando tus piernas tiemblan y todavía quedan 30 kilómetros de carrera, cuando duele, sufres y te revuelcas... Es ahí cuando la resiliencia cuenta, es ahí cuando podemos sacar a relucir la magnanimidad.

Siempre que veo un momento oscuro, y créeme, los hay, automáticamente hay algo en mí que me dice, «recuerda estas dos cosas, eres la luz en la oscuridad (alguien tiene que hacerlo) y siempre está oscuro antes de que amanezca».

La luz siempre llega, dentro o fuera.

Es por eso que es clave la grandeza y elevación de ánimo y espíritu en tiempos difíciles, así como la gran generosidad a pesar de cualquier circunstancia. No solo por estar dispuesto a ir a contracorriente, sino por saber cuándo hacerlo y cuándo dejarse arrastrar. Se requiere de sabiduría, autocontrol, templanza y autoconocimiento para aprovechar tu voluntad y tus valores.



Puedes decidir, lo creas o no, en qué crees, incluso aunque no estés seguro de ello. Este pequeño matiz es lo que separa a una persona imperturbable e imparable del resto.

Puedes creer en ti mismo, o no.

Puedes creer en tus posibilidades, o no.

O puedes creer en el destino, o no.

Puedes creer en lo que haces, o no.

Puedes creer en que lo conseguirás, o no.

¿Qué importa que creas o no creas? [Da igual.](#)

Lo que importa es que pongas en práctica lo que intuyes, porque es ahí donde el conocimiento es importante y tiene relevancia. Es ahí donde podemos medir la creencia, sea cual sea.

Preocúpate por entrenarte en los «buenos tiempos» para los «malos tiempos» y viceversa, eso es practicar la magnanimidad [estoica.](#)

Seguro, si lo haces, no pasará cómo tú esperas que pase, no en al menos un 50% de las veces, pero pasará algo más, y ese «algo más» creará nuevos pasos que te llevarán a lugares distintos y ahí ocurrirán cosas. Cosas que te tendrán tan ocupado que no necesitarás sentir o creer para hacer algo, solo tendrás que seguir moviéndote según fluyes, según dicta tu instinto más puro.

Hay algo incuestionable, bajo lo que percibo, y es detenerte porque no crees en algo.

"Hay dos grandes errores en el camino de la verdad: uno es no empezar y el otro es no llegar hasta el final" - Shi Heng Yi.

LECCIÓN 17

Qué es lo que verdaderamente importa...

Una persona virtuosa (y estoica) sabe lo que importa y lo enfrenta de una forma distinta al resto:

No importa que sientas vergüenza al cantar en público.

No importa que no estés preparado para materializar tu idea y lanzarla al mundo.

No importa que sigas pensando que no tienes lo que hay que tener para ser un gran emprendedor.

No importa que te repitas una y otra vez que no tienes la autodisciplina que necesitas.

No importa que te encierres en un cuarto oscuro cada vez que te rechazan.

No importa que creas que por haber sido limitado de pequeño tienes un talento natural para estar limitado de por vida.

No importa que no puedas resistir tu ansia por comer cada vez que sientes nervios.

No importa lo frágil que te sientas cuando alguien te ataca.

No importa lo mucho que pienses sobre lo mucho o demasiado que piensas.

No importa que seas una persona virtuosa o que no lo seas.

No importa que no llegues a los estándares que otras personas han definido para ti.



No importa que pienses que tu existencia en el mundo no significa nada en absoluto,

No importa que apenas tengas recursos y no puedas ser como los que tienen recursos.

No importa que sientas dolor.

No importa que seas un Estoico, Budista, monje Zen o que no lo seas.

No importa que no te sientas amado o busques amor en los lugares inadecuados.

No importa que tu forma de trabajar no sea la adecuada para el puesto de trabajo en el que te encuentras.

No importa que te sientas [acomplejado](#) y que eso condicione tu lugar en el mundo.

No importa que no quieras pagar el precio que viene con el sacrificio que le corresponde.

No importa mucho de lo que parece importar...

¿Por qué no importa?

Porque lo que importa es tan importante que el resto desaparece ante lo que de verdad cuenta:

Estar vivos aquí y ahora.

Respirar, ver, escuchar, tocar, oler, percibir.

La virtud con la que hemos sido dotados.

El amor con el que hemos sido regados.

La compasión y empatía con la que se nos ha equipado.

«Multitud de ocupaciones útiles, el amor a la virtud y su ejercicio, el olvido de las pasiones, el arte de vivir y la ciencia de morir, y, por fin, una profunda calma en todas tus cosas» - Séneca.

Una persona virtuosa – así como los [estoicos](#) – no [presta atención](#) a las cosas superfluas, por muy necesarias o imprescindibles que parezcan, solo se ejercita ante lo que realmente importa en la vida.

Cómo progresar verdaderamente en la vida – y cómo medirlo

Todos hacemos nuestro trabajo, pero pocos somos conscientes de nuestros pensamientos, acciones y emociones. Aunque por otro lado, es posible que quizá tú, [como aspirante](#) a estoico, hayas estado leyendo, escribiendo, realizando el ritual matutino estoico, meditaciones, visualización negativa, el diario matutino y nocturno de la sabiduría, etc. Vamos, que has estado haciendo tu trabajo, tu trabajo, con [autodisciplina](#), consistencia y virtud.

La pregunta es, ¿cómo sabes si estás progresando? ¿Cómo decir si está funcionando o no? El viaje hacia el “sabio” es uno que toma toda una vida, y aun así, no sabes que lo eres. Ningún sabio se considera sabio, no sabe que lo es. Así como ningún maestro te dirá que ha amaestrado sea cual sea su destreza. Nadie da un certificado de estoico ni de sabio. Sin embargo, la sabiduría (práctica) se acumula y se moldea hasta que un día, pues está “ahí”. Si lo que te cuento se siente como algo inexacto, empatizo contigo, pero igual es la vida.

Por otro lado, puedo tratar de explicarte cómo prepararte, integralmente, para lo que venga prosperar en casi cualquier cosa, cómo intentar actuar, pensar y reaccionar con la virtud como única creencia, y en última instancia, quizá – esto tengo que comprobarlo cuando llegue al último día de mi vida – llevar una gran vida.

Aun y todo, si estás interesado en saber si estás progresando o no, hay unos indicadores que a mí me sirven. Sobre todo para diferenciar sentirse mejor de progresar (importante diferencia)

El maestro que me enseñó, Epicteto, nos cuenta cómo saber si estamos progresando:

- Criticar o alabar a nadie.
- Acusar o culpar a nadie.
- Esquivar el hablar sobre ti de forma que tu ego sea el que habla.
- Ignorar el querer expresar que eres “alguien”.
- Desmentir que sabes algo.
- Cuando estás frustrado o limitado, ni siquiera te culpas a ti mismo.
- Si recibes halagos, ríes sobre ellos.
- ¿Alguien te critica? Pasas de largo.
- Cuando estás motivado, te sientes relajado.
- Disipas el deseo dañino.
- Te vigilas a ti mismo como un enemigo que atacará cuando menos lo esperes.

Si estás haciendo el trabajo, mejorarás en estas áreas y en otras que me dejo (y que encontrarás en el libro). Consideración: no siempre mejorarás, ni todo el tiempo, ni en todas ellas a la vez. Pero, culparás a otros menos, ignorarás la crítica, estarás más dispuesto. Serás humilde desde la dignidad, sentirás la integridad, desearás menos, encontrarás más y más en ti, dentro, y no fuera. Tomarás más responsabilidad, te rendirás a lo que no puedes controlar, aceptarás tu amor por el destino. Te estudiarás y examinarás a ti mismo.

Eso es progreso.

La pregunta para ti hoy es: ¿progresas?

"Cualquier camino es el camino" - Isra García

El camino del estoicismo moderno es un camino de acción pura y experimentación constante, no se trata de aprender una filosofía milenaria, se trata de ponerla en práctica en el día a día. Espero que estas 18 lecciones te sirvan como punto de partida en este camino de virtud, aunque, si te ha quedado corto y echas en falta profundizar más en el estoicismo, [aquí tienes más](#) (mucho más).



SOBRE EL AUTOR

Isra García es acción, disrupción y reinención, dicho de otra manera: Es Consultor. Conferenciante. Aventurero. Autor y escritor. Educador. Referente mundial en Self-Mastery y Autodisciplina. Especialista en actitud imparable, acción masiva y hackear el potencial humano para individuales y empresas a través del Alto Rendimiento Holístico y el método Ultraproductividad. Blogger. Podcaster. Emprendedor. Experimentador. Isra es un Maestro de vida, fundador de la Escuela de Estoicismo Moderno.

Ahora lo ilustraremos en algunos números significativos: 63 negocios asesorados, 75 clientes, 440 conferencias, más de 7.000 personas formadas uno a uno, 5.020 artículos, 41 proyectos, 9 libros, 194 podcasts grabados, más de 950 vídeos publicados, 540 clases impartidas, 7 empresas, 22 aventuras, 51 experimentos, más de 440.000 horas de entrenamiento en sí mismo y muchísimos fracasos, más de los que se pueden contar.

Isra García equivale a autodominio + estoicismo + autoconsciencia + autodisciplina + iniciativa descomunal + mentalidad disruptiva + actitud imparable + marketing de impacto + Alto Rendimiento Holístico + cinturón blanco.

Isra pasó de trabajar en una fábrica de textil 12 horas al día, a ser uno de los profesionales del marketing, conferenciantes y emprendedores más destacables, disruptivos y demandados de habla hispana, y ahora uno de los mayores expertos mundiales en Potencial Humano, Autodominio y Autodisciplina.

Isra ha logrado hackear su vida hasta tal punto, que se ha salido del sistema convencional, se ha apartado de la vida pública, la privada, ha dejado todo, soltado su vida, no usa redes, email, teléfono y trabaja entre 2-3 horas al día. Sin embargo, antes de llegar aquí, consiguió de nuevo darle una vuelta de tuerca a su vida para llegar a trabajar entre 5 y 6 horas al día (en alrededor de 12 proyectos, y completando entre 15 y 25 tareas profesionales al día). Ahora mismo se dedica a vivir y a practicar su misión, actuar entre intermediario entre personas y su propio maestro interior desbloqueando así todo el potencial ilimitado que poseemos ya en nosotros. Además de eso, presume dormir y mejor que nunca antes, y poseer más tiempo para vivir una vida épica - el resultado de lo que llama la Ultraproductividad.

Isra está completamente enfocado en el alto rendimiento holístico para gente normal. Invierte la mayoría de su tiempo libre en experimentos de estilo de vida e integrando una gran variedad de procesos y sistemas diarios (cubriendo el trabajo físico, intelectual, emocional y espiritual). Aprender a hacer estas, en apariencia, cosas imposibles han transformado a Isra en un mejor profesional y una mejor persona. Desde desafíos de ultra distancia imposibles y en solitario, a ayunos de 20 y 40 días y a vivir sin smartphone, o desde hacer lo que odia durante 20 días, trabajar 110 días sin redes sociales a estar en silencio mientras hace vida normal, no utilizar la palabra "yo" o tomar una microdosis de LSD durante 40 días o una macrodosis de psilocibina por 52, o probar toda clase de nootrópicos por 48 días o incluso buscar el rechazo por 200 días y vivir como un estoico aplicado durante 50 días. Isra ha remodelado su estilo de vida, experimentando en sí mismo con casi todo (invirtiendo la mayoría de sus recursos y vida en ello), enfocado en descubrir las respuestas definitivas a cuatro preguntas:

¿Cómo transformar cualquier cosa en una oportunidad de crecimiento? ¿Cómo exceder expectativas en resultados? ¿Cómo vivir y trabajar de forma más simple y poderosa para poder ser mejor en cualquier cosa? ¿Cómo podemos mejorar y sobresalir en cualquier cosa que nos propongamos?

[Podcast](#), [libros](#), [servicios como consultor](#), [entrenamiento privado en alto rendimiento holístico](#), todos sus [experimentos](#) en una línea del tiempo, [blog](#) y/o [servicios como conferenciante](#).

Más sobre Isra García, [click aquí](#).

PEQUEÑO MANUAL ESTOICO (versión siglo XXI)

18 lecciones

para prosperar en el día a día

PREPÁRATE PARA LO QUE VENGA (PORQUE VENDRÁ)



ISRA GARCÍA