

ÍNDICE

Un ideario para el siglo XXI	9
Esta edición	21

Cartas a Lucilio. Epístolas escogidas

PÓRTICO

I

LA VIDA, EL CUERPO, EL ESPÍRITU

Carta 2: <i>Los viajes y las lecturas</i>	31
Carta 5: <i>La ansiedad por el futuro nos perturba</i>	33
Carta 11: <i>La sabiduría no corrige nuestros defectos naturales</i>	36
Carta 13: <i>Evitar los males imaginarios</i>	39
Carta 14: <i>Debemos cuidar el cuerpo sin ser esclavos de él</i>	45
Carta 15: <i>Ejercicios del cuerpo y cultivo del espíritu</i> . .	46
Carta 16: <i>La filosofía se apoya en las obras, no en las palabras</i>	50
Carta 17: <i>Debemos buscar primero la sabiduría antes que la riqueza</i>	53

Carta 21: <i>La gloria depende de la sabiduría y no de la fortuna</i>	57
Carta 25: <i>Séneca reflexiona sobre cómo ayudar a dos amigos de distintas edades</i>	61
Carta 27: <i>La virtud se logra mediante el esfuerzo personal</i>	64
Carta 28: <i>Los viajes y la salud del espíritu</i>	67
Carta 32: <i>Consejos para llegar a la vida perfecta</i> . . .	70
Carta 45: <i>No importa leer muchos libros, sino buenos libros</i>	72
Carta 49: <i>Aprovechemos la breve duración de la vida</i>	76
Carta 50: <i>Reconozcamos nuestros defectos y procuremos corregirlos</i>	80
Carta 59: <i>Diferencia entre el placer y la alegría</i>	83
Carta 60: <i>Combatir los deseos inmoderados</i>	89
Carta 66: <i>Las virtudes y los bienes son iguales en distintas circunstancias</i>	91
Carta 71: <i>Lo honesto es el bien supremo</i>	106
Carta 83: <i>Jornada habitual en la vida del viejo Séneca</i>	111
Carta 91: <i>El incendio de Lyon y los avatares de la fortuna</i>	120
Carta 93: <i>El valor de la vida</i>	127
Carta 96: <i>La vida es una lucha continua</i>	131
Carta 104: <i>Los viajes no curan los males del espíritu</i>	133
Carta 110: <i>No debemos alimentar los vicios con los bienes materiales</i>	140
Carta 116: <i>Es preciso suprimir enteramente las pasiones</i>	147
Carta 122: <i>Contra los traspasadores y los que invierten el orden natural</i>	150
Carta 123: <i>Elogio de la vida frugal</i>	155
Carta 124: <i>La razón es la facultad que percibe el bien supremo</i>	161

II LA AMISTAD, LOS AMIGOS

Carta 3: <i>La elección de los amigos</i>	171
Carta 6: <i>La verdadera amistad</i>	173
Carta 9: <i>La amistad del sabio</i>	175
Carta 35: <i>La amistad basada en la sabiduría es perdurable</i>	182
Carta 48: <i>Comunidad de intereses en la amistad</i>	184
Carta 55: <i>Evocación del amigo desde el reposo</i>	186
Carta 62: <i>Cuando me doy a mis amigos, no me alejo de mí mismo</i>	190
Carta 64: <i>Conversación entre amigos</i>	192
Carta 109: <i>También el sabio necesita amigos para compartir el bien más elevado</i>	195

III PRIVILEGIOS DE LA VEJEZ, PREPARACIÓN PARA LA MUERTE

Carta 12: <i>Ventajas de la vejez</i>	203
Carta 19: <i>Necesidad del retiro y preparación del equipaje</i>	207
Carta 24: <i>Preparación para la muerte</i>	211
Carta 26: <i>Elogio de la vejez</i>	219
Carta 54: <i>Séneca se dispone a morir atacado de asma</i>	222
Carta 58: <i>La frugalidad puede prolongar la vejez, como le sucedió a Platón</i>	225
Carta 61: <i>La buena disposición de Séneca para la muerte</i>	228
Carta 77: <i>Sabiduría y serenidad ante la muerte</i>	230
Carta 78: <i>Ante las perspectivas de la muerte</i>	233
Carta 101: <i>Vivamos cada día con plenitud ante la inminencia de la muerte</i>	242

IV
LA MUERTE

Carta 4: <i>El temor a la muerte nos distrae de la realización de la vida</i>	249
Carta 30: <i>Cómo debemos esperar la muerte</i>	253
Carta 36: <i>Aprendizaje del desprecio a la muerte</i>	258
Carta 63: <i>Moderación en el duelo por el amigo muerto</i>	262
Carta 70: <i>Frente a la vida humillada, la muerte deliberada.</i>	267
Carta 82: <i>Los falsos silogismos de Zenón sobre la muerte</i>	275
Carta 99: <i>Debemos perseverar en el recuerdo en la muerte de un ser querido.</i>	279

V
OTRAS CARTAS

Carta 40: <i>El discurso de la verdad debe ser sencillo y sin adornos.</i>	293
Carta 47: <i>Trato humano con los esclavos</i>	298
Carta 75: <i>Sencillez en el estilo</i>	304
Carta 84: <i>En la lectura debemos imitar a las abejas, que escogen las flores más apropiadas para elaborar su miel</i>	309
Carta 86: <i>Elogio de Escipión el Africano.</i>	314