

# Demócrito

## Sentencias sobre ética y educación

1. Pasar la vida en la mejor tranquilidad posible y con un mínimo de disgusto es lo mejor para el hombre. Esto es lo que sucedería al hombre que no busca sus placeres en las cosas mortales.
2. El hombre sereno que es atraído hacia obras de justicia y legalidad está alegre, vigoroso y despreocupado tanto en la vigilia como en el sueño. Pero quien ignora la justicia y no hace lo que debe, le disgusta todo esto cuando lo recuerda, se atemoriza y se atormenta a sí mismo.
3. La serenidad les nace a los hombres a través de la moderación en el placer y le ordenamiento armonioso de la vida; deficiencias y excesos, en cambio, suelen ocasionar peripecias y causar grandes agitaciones al alma. Así aquellas de las almas que son sacudidas por movimientos desde grandes distancias, no son ni estables ni serenas. De modo que debes sopesar en tu juicio lo que es posible contentándote con lo que está a tu alcance y restar importancia a los que provocan rivalidad y admiración y no dejar a tu espíritu pendiente de ellos, has de contemplar, por el contrario, la vida de los agitados o agobiados por trabajos y tener presente cuan duramente sufren ellos para que tus propias circunstancias (de vida) y tus pertenencias te parezcan grandes y dignas de ser envidiadas y para que ya no te suceda que sufras en tu corazón por desear siempre más y más. Porqué quien admira lo que los otros poseen (bienes) y a los que son considerados felices por los demás pobres y siguiéndoles en el pensamiento toda hora, se verá obligado siempre a emprender algo novedoso e impulsado por su codicia a comprometerse en una hazaña irremediable que las leyes prohíben.
4. Bello en todo es lo equilibrado, exceso en cambio, y deficiencia no me parecen serlo.
5. Quien quiera el alma tranquila, no debe emprender mucho, ni en la privada ni en la pública, y en aquello que emprende, sea esto lo que fuere, no debe abarcar nada que sobrepase su propia capacidad y naturaleza, por el contrario, debe precaverse hasta tal punto que, aun cuando le sorprendiera la fortuna y lo sedujera hacia una aparente plenitud, él debe apartarla, no dejar añadir lo que sobrepasa a sus posibilidades. Porque una carga justa ofrece más seguridad que una carga excesiva.
6. Ha de reconocerse que la vida humana es endeble y de corta duración y que va mezclada de muchas calamidades y complejidades para que nos preocupemos en adquirir tan sólo moderados bienes y que el esfuerzo (de su administración) esté en proporción a nuestras necesidades.
7. feliz quien con modesta fortuna vive sereno, infeliz quien con mucho vive afligido.
8. El que siente envidia, se hace daño como si él mismo fuera su enemigo.
9. Fama y riqueza sin inteligencia son bienes inseguros.
10. una riña carece totalmente de sentido, porque buscar hacer daño al enemigo no ve el propio bien.
11. Hay quienes por ser ignorantes acerca de la disolución de la naturaleza mortal, arrastran en su conciencia las maldades que han acumulado en el transcurso de su vida (y, en consecuencia), viven una existencia

atormentada por miedos y sobresaltos; perdiendo leyendas fantasiosas  
ACERCA DE LO QUE sucederá después de la muerte.

12. La austeridad y el hambre te es útil, pero en ocasiones también lo es la prodigalidad. El hombre virtuoso sabrá discernir.
13. Bienaventurado quien disponga de propiedad y de inteligencia. Por que hará buen uso de ellas en el cumplimiento de su deber.
14. Los avaros tienen el destino de las abejas: trabajan como si fueran a vivir eternamente.
15. La codicia por más y más pierde lo que está al alcance pareciéndose a l perro de Esopo.
16. Los necios anhelan las cosas ausentes: las cosas presentes, pese a ser más ventajosas no las trates negligencia.
17. El animal conoce cuanto necesita (para vivir) el hombre lo desconoce.
18. Lo que el hombre necesita está al alcance de todos, sin esfuerzo ni fatiga. Lo que, por el contrario, no demanda un esfuerzo laborioso y que aflige la vida no proviene de ningún deseo del cuerpo físico sino del juicio desacertado.
19. Apetecer desmesuradamente en el niño es natural, no en el hombre.
20. las apetencias violentas enceguecen al alma respecto de todo lo demás.
21. Conviene a los hombres tomar más en cuenta al alma que al cuerpo; porque la perfección del alma endereza la debilidad del cuerpo, mientras que la robustece del cuerpo carente de sensatez no deja, en ningún sentido, mejor al alma.
22. Si abres tu interior encontraras una despensa de variados sufrimientos y un tesoro de males.
23. Los sueños diurnos son indicio de una indisposición del cuerpo o bien del trastorno. Indolencia del alma.
24. El arte médico...cura las enfermedades del cuerpo, la sabiduría elimina los padecimientos del alma.
25. Sacude tu alma paralizada por un dolor incontenible mediante el raciocinio.
26. La virtud del padre es el más grande mensaje para los hijos.
27. ¡Se bueno! Si aún no lo eres (has de) imitar a quien lo es.
28. No hay cosa peor en la educación de la juventud que la frivolidad, porque de ella nacen los placeres que degeneran en vicios.
29. Lo grave: imitar a los malos sin siquiera pensar en seguir el ejemplo de los buenos.
30. Ni el cuerpo ni el dinero hacen que sean felices los hombres, sino un pensamiento recto y un espíritu amplio
31. Las esperanzas de los que piensan con rectitud son realizables. Absurdas, las ilusiones de los hombres insensatos.
32. La moderación aumenta lo agradable e intensifica el placer.
33. la vida en tierra extraña enseña austeridad porque los más dulces remedios contra el hambre son un pan de cebada y para la fatiga un lecho de paja.
34. Soportar la pobreza con dignidad es lo que distingue al que vive disciplinadamente.
35. La fortuna depara una mesa suntuosa, la sabiduría una suficiente.

36. cuando sirven lo que es escasamente suficiente en la comida nunca es breve el descanso nocturno.
37. A obras y acciones virtuosas debemos aspirar, no contentarnos con palabras.
38. Palabra: sombra de la acción.
39. Farsantes e hipócritas son aquellos que en palabras todo y en los hechos nada hacen.
40. El que siempre vacila, no logra acabar ninguna obra.
41. Hace falta al principio de una empresa, audacia y suerte para culminarla.
42. prever antes de actuar, más vale que arrepentirse después.
43. El hombre que tiene madurez y le que carece de ella se revelan, no sólo por lo que hacen, sino también por lo que se proponen.
44. Es digno de los hombres de verdad, no reírse sino llorar de las desgracias humanas.
45. Quienes se regocijan de la mala suerte del prójimo no pueden entender que todos nosotros compartimos las peripecias del destino y, además, la falta de corazón para alegrarse de lo propio.
46. Durante la prosperidad lo más fácil de encontrar es un amigo, pero en la desgracia lo más difícil de todo.
47. Muchos de los hombres se apartan de sus amigos si, después de una vida holgada, caen en la pobreza.
48. La sobriedad en la palabra es un adorno para la mujer, es así mismo, algo bello la sencillez en el adorno.
49. Si hacerse de hijos les parece a los hombres ser una de esas necesidades consagradas por la naturaleza y por alguna institución remota. Lo mismo es evidente en los demás seres vivientes, porque es a raíz de un impulso natural que todos se procuran de cría y de ningún modo debido a un instinto utilitario: así cuando la cría nace, se desviven por cuidarla y alimentan a cada uno como mejor pueden, protegiéndolo mientras esté pequeño y afligiéndose cuando enferma. Tal es la naturaleza de todos los que poseen alma. Ahora bien, en el hombre ya se ha formado la creencia de que de la descendencia se obtiene también, algún provecho.
50. No me parece necesario procurarse hijos, porque yo observo que a la procreación se asocian muchos grandes riesgos, sin hablar de los mucho sufrimientos; siendo, por otra parte, escaso el provecho y aún cuando lo hubiere alguno, siempre será magro y de poca fuerza.
51. Si una determinada situación exige a alguien procurarse hijos, me parece mejor que adopte uno entre sus amigos. Así el hijo será como el desea; puesto que le ha sido posible escoger el que prefiere; y el que le parecerá apropiado, por su naturaleza seguirá se ejemplo como el que más. En suma, que uno pueda hacerse de hijos entre muchos, según el deseo de su corazón y tal como lo necesita, es lo que constituye, en realidad, la mayor diferencia. Porque si uno engendrara por sí mismo un hijo, mucho serán los riesgos, debiéndose contentar con él tal y como se le presenta.
52. Que la mujer no cultive el uso de la palabra, porque terrible sería.
53. Una mujer, por ser amada, borra la crítica debida a su pasión

54. a) La mujer está mucho más dispuesta al malos pensamientos que le hombre.  
b) La mujer está mucho más dispuesta a la maldad que el hombre.
55. a) El peor ultraje para un hombre; ser gobernado por una mujer.  
b) Para el hombre, ser gobernado por una mujer, es afrenta y menoscabo a su honor varonil.
56. ...vamos... lo mismo suceden en el hombre que es pequeño cosmos según Demócrito.
57. El mundo es la escena. Vida es el coro en su movimiento: llegaste, miraste te retiraste.
58. El mundo es transformación, la vida es adaptación.
59. Para un hombre sabio todo el país es accesible, ya que le mundo entero le pertenece un alma noble.
60. La pobreza en una democracia es preferible al así llamado, bienestar de la autocracia, del mismo modo como es preferible la libertad a la esclavitud.
61. La ley quiere beneficiar la vida de los hombres, siempre y cuando, ellos estén dispuestos a recibir sus beneficios; ya que sólo los que acatan la ley, está les enseña su bondad inherente.
62. Los asuntos que conciernen al estado han de considerarse como los más importantes entre todos los demás, a fin de que marchen bien; (respecto de lo cual) no debe hacerse oposición más allá de la decencia, ni nadie arrogarse más poder de lo que es conducente para el bien común. Porque un estado bien dirigido constituye cimiento más sólido, y con esto está dicho; y si no está salvado, todo está salvado; y si esto se arruina, todo está perdido.
63. La mayor participación en derecho y dignidad recibe el que dignamente administra los más altos cargos públicos.
64. Vergüenza debe tener primero ante sí mismo el que está cometiendo una acción vergonzosa.
65. Aun cuando estés solo, no digas no obres nada vil. Aprende a sonrojarte delante de ti mismo mucho más que frente a otros.
66. No te avergüences más ante los hombres que ante ti mismo, ni obres el mal por más que nadie lo sepa, ni así lo supieran todos los hombres. Por el contrario, guarda sumo respeto ante ti mismo, inscribe esta norma en tu alma, de modo que no hagas nada indecoroso.
67. Si alguien cree que los dioses observan todo, no cometerá faltas ni oculta ni abiertamente.
68. Debe darse muerte, a todo trance, a los seres que, violando la ley, causan daño. Y aquel que se responsabiliza cumpliendo esto, gozará de mayor participación en honor, confianza y propiedad en toda comunidad organizada.
69. Si a los niños en edad de crecimiento no se les forzase a trabajar, los niños no aprenderían ni las letras, ni el arte de las musas, ni la lucha deportiva, ni menos aun lo que más fundamenta la virtud, a saber: el sentido del pudor. Porque precisamente de todo lo anterior nace el sentido del honor.
70. No trates de saberlo todo, para que al fin no conozcas nada.
71. Es preciso ejercitarse en pensar mucho, no acumular erudición.
72. Hay muchos que, poseyendo conocimientos acerca de todo, carecen (sin embargo), de inteligencia.

73. El desconocimiento de lo mejor es la causa del error.
74. La cultura es un adorno para los que son felices, un refugio para los desdichados.
75. Un argumento razonable es, a menudo, más poderoso que el oro (cuando se trata) de persuadir.
76. La verdad es necesaria, no las palabras.
77. La sabiduría es imperturbable, no tiene precio.
78. Es difícil luchar contra el corazón, pero el hombre sensato sabe dominarlo.
79. Lo propio de la libertad: la franqueza del habla. El peligro: saber discernir cual es el momento oportuno.
80. Los necios viven su vida sin poder gozar de ella.
81. Los hombres se forjaron una imagen del azar como excusa para su propia irreflexión. Porque raras veces el azar va en contra de la prudencia; con la mayor frecuencia en la vida, el ojo avizor de la sensatez endereza las cosas.
82. Los insensatos se forman gracias a lo que les ofrece la fortuna, en cambio, los conocedores de tales ofrecimientos se forman gracias a los dones de la sabiduría.
83. Son cosas parecidas la naturaleza y la educación. Porque la educación transforma al hombre y transformándolo crea nueva naturaleza.
84. Las expectativas de los que han recibido educación, son más sólidas que la riqueza de los incultos.
85. No es inútil tener dinero, pero obtenerlo injustamente es lo peor de todo.
86. Quien se ha esclavizado al dinero, difícilmente podrá ser justo.