



Enquiridión o Manual

Epicteto



ENQUIRIDIÓN
O
MANUAL

- EPICTETO -



EPICTETO

Epicteto, el influyente filósofo estoico, nació esclavo hacia el año 55 d.C. en Hierápolis, Frigia, en el extremo oriental del Imperio Romano. Sus enseñanzas, una vez liberadas de sus antiguos atavíos culturales, tiene una misteriosa y absoluta vigencia. En algunos momentos su filosofía se asemeja a lo mejor de la psicología contemporánea. Una cosa como la Plegaria de la Serenidad, la cual compendia el movimiento de la recuperación:

"Concededme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que sí puedo y la sabiduría para establecer esta diferencia"

Podría tratarse fácilmente de una frase de Epicteto. De hecho su pensamiento puede considerarse como una de las raíces primarias de la moderna psicología del autocontrol. Para Epicteto una vida feliz y una vida virtuosa son lo mismo. La felicidad y la plenitud personal son las consecuencias naturales de hacer lo que es correcto. Epicteto estaba menos preocupado por lograr comprender el mundo que por identificar los pasos específicos que había que dar en la persecución de la excelencia moral. ("moral" aquí no tiene que ver con lo que nosotros consideramos moral "cristiana" por ejemplo, sino que tiene el significado de su étimo: mos-moris: conducta, costumbre, es lo que en griego era "ethos" de donde viene ética.). De hecho, parte de su genialidad radica en el énfasis puesto en el progreso moral más que en la búsqueda de la perfección moral.

La receta de Epicteto para la buena vida se centraba en tres asuntos principales:

Dominar el deseo, cumplir con el deber y aprender a pensar con claridad sobre uno mismo y sus relaciones dentro de la gran comunidad de los seres humanos.

Al igual que Sócrates, Epicteto fue un conferenciante, no dejó escritos filosóficos. Pero por fortuna su discípulo Flavio Arriano preservó los principales aspectos de su filosofía para las generaciones futuras. Discípulo suyo fue el emperador Marco Aurelio , que en sus Meditaciones plasmó las enseñanzas recibidas.

Algunas de las máximas de su Manual de vida son:

1. · *" Cuando algo acontece, lo único que está en tu mano es la actitud que tomas al respecto; tanto puedes aceptarlo como tomarlo a mal."*
2. · *" Lo que en verdad nos espanta y nos desalienta no son los acontecimientos exteriores por sí mismos, sino la manera en que pensamos acerca de ellos."*
3. · *"Sobre la muerte: es nuestro concepto de la muerte , nuestra idea lo que nos aterroriza. No temas a la muerte, teme al temor a la muerte."*
4. · *"Las cosas son sencillamente lo que son . Los demás que piensen lo que quieran; no es asunto nuestro. Ni vergüenza ni culpa..."*
5. · *"La libertad es la única meta que merece la pena en la vida."*

6. · *"La felicidad depende de tres cosas : la voluntad, las ideas respecto a los acontecimientos en los que estás envuelto y el uso que hagas de esas ideas."*
7. · *"La auténtica felicidad siempre es independiente de las circunstancias externas. Practica la indiferencia para con las circunstancias externas."*
8. · *"La felicidad sólo puede hallarse en el interior."*
9. · *"Sé fiel a tus verdaderas aspiraciones pase lo que pase a tu alrededor."*
10. · *"Manténte fiel a tus ideales espirituales aunque sea objeto de burla por parte de aquellos que abandonan los ideales por la aceptación social o la comodidad.2"*
11. · *"Querer agradar a los demás es una trampa peligrosa."*
12. · *"Valora tu mente, aprecia tu razón, manténte fiel a tu propósito."*
13. · *"Define claramente la persona que quieres ser."*
14. · *"Cuidado con las compañías: el mundo está lleno de semejantes agradables y con talento. La clave es asociarse sólo con personas que te eleven, cuya presencia saque lo mejor de ti mismo."*
15. · *"El cuerpo: cuídalo , pero no hagas alarde de él."*
16. · *"Ejercita la discreción al conversar."*

17. · *"Prefiere la satisfacción duradera a la gratificación inmediata.2*
18. · *"El pensamiento claro es vital: es importante aprender a pensar con claridad. Mediante un pensamiento claro somos capaces de dirigir la voluntad, ser fieles a nuestro auténtico propósito y descubrir los vínculos que nos unen a los demás y los deberes que resultan de dichas relaciones."*

Este libro que usted acaba de leer pertenece a la librería **Tus Buenos Libros** en la que puede disfrutar libros de la forma cómo después se explica. A continuación verá cómo funciona todo esto. **Es muy sencillo e interesante.**

Puede visitar esta librería en <http://www.tusbuenoslibros.com/>

¿Qué es la LIBRERÍA VIRTUAL?

Es una **nueva** forma de comprar libros y recibirlos en su ordenador a través de su correo electrónico. **También puede descargar libros GRATIS**

¿Qué ventajas obtengo por comprar así los libros?

Es mucho más **fácil** y **rápido** de recibir. Si se envía por el sistema tradicional, tarda varios días en llegar. Además, en otros casos, los portes los pagaría usted, o se le cargarían en el precio final. Sin embargo, al adquirir libros por este sistema, todos los **gastos de envío son gratis**, con el ahorro que supone para usted. Por otra parte, al ser nulos los gastos de imprenta y distribución, se ofrecen unos precios que no existen en los libros en papel.

¿Cómo sé que me llegan los libros?

Usted recibirá en la cuenta de correo que elija los libros que adquiera. Este sistema está **probado** y **garantizado**.

¿Es compatible con mi ordenador?

Los libros se envían en formato PDF con la finalidad que sean compatibles con cualquier sistema (PC, Mac, Linux y otros) y prácticamente cualquier lector de e-books. **Fácil** y **efectivo**.

¿Qué temas se pueden adquirir?

Libros de temática que no se suele encontrar en cualquier librería. Hallará libros sobre el **éxito**, sobre el **poder**, sobre la **mente**...

Naturalmente, encontrará temas tratados en

EL ARTE DE LA ESTRATEGIA en <http://www.elartedelaestrategia.com/> o en consonancia con su línea.

¿Puedo hacer copias?

Por supuesto que sí, **todas las copias que quiera**. No hay ningún dispositivo que impida hacer copias electrónicas o en papel. Hacemos esto porque consideramos que ya que usted paga por un producto, es muy **libre** de hacer con el lo que quiera (aunque los que reciban las copias no paguen).

¿Es seguro comprar con tarjeta en Internet?

Comprendo que resulta chocante realizar compras por Internet. El sistema de pago funciona de tal manera que: **es seguro** (nadie puede interferir los datos), nadie conoce el nº de su tarjeta y que yo mismo he hecho la prueba comprando libros y todo funcionó a la perfección. El sistema de pago usado es **PayPal**, en <http://www.paypal.es/es>



La forma de pago es por medio de la red de protección de la identidad de **VeriSign** (VIP, VeriSign Identity Protection), que ofrece un nivel adicional de seguridad durante la identificación en sitios Web que muestren el logotipo de VIP con su clave de seguridad de PayPal, por lo que la transferencia reúne todas las medidas de seguridad

Para saber más:



<http://www.paypal.es/es>

Se admite el pago con:



En el caso de que no tenga tarjeta, ya ha habido otras personas en su situación que lo han solucionado de la siguiente manera: han pedido a otra persona que si tenía tarjeta fuera el que les realizara la compra. Después le abonó en metálico el importe de la adquisición.

Me quedan algunas preguntas, ¿me las podría aclarar?

Encantados de ampliar información. Puede enviarme un mensaje en el que exprese sus preguntas a

contacto@tusbuenoslibros.com

Es una forma de agradecerle de antemano la oportunidad de servirle, que espero tener algún día.

Reciba un cordial saludo

Carlos Martín Pérez