

¿QUIERES VIVIR UNA VIDA ESTOICA? APRENDE DE LOS GRANDES FILÓSOFOS CON ESTOS LIBROS

El estoicismo vuelve a estar de moda, si es que alguna vez han dejado de estarlo. Estos ensayos, manuales y textos de los principales filósofos estoicos servirán para que cualquiera que lo desee pueda conocer las características de esta corriente filosófica.



En momentos difíciles como el actual no es de extrañar que muchos volvamos la vista hacia los [filósofos](#) clásicos en busca de respuestas o, simplemente, consuelo ante la difícil encrucijada en la que nos encontramos. Y entre ellos ocupan un lugar destacado los filósofos estoicos, que tuvieron la habilidad de vincular la reflexión filosófica más profunda con los problemas más cotidianos del ser humano: la búsqueda de la felicidad, la virtud, superar los contratiempos de la vida, el empleo del tiempo, las pasiones...

Como apunta el profesor de filosofía John Sellars en uno de los libros seleccionados, las obras de Séneca, Epicteto y Marco Aurelio tratan fundamentalmente sobre cómo vivir: "Cómo llegar a comprender nuestro lugar en el mundo, cómo sobreponernos cuando las cosas no nos salen como nos gustaría,

cómo manejarnos con nuestras pasiones, cómo comportarnos con el prójimo. Cómo vivir, en suma, una vida buena, digna de un ser racional como lo es el ser humano”.

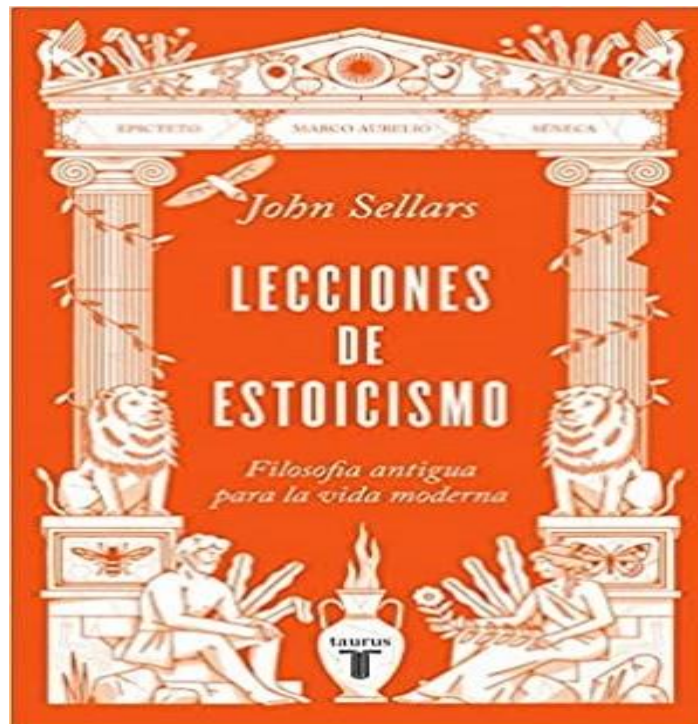
Con el objetivo de acercar esta filosofía a todo tipo de lectores hemos realizado una amplia selección tanto de ediciones actuales de los textos de los propios filósofos como manuales y ensayos publicados recientemente sobre esta temática.

Lecciones sobre el estoicismo

¿Cómo pensaban realmente sus autores más destacados? ¿Qué nos enseñan para la vida moderna? En este entretenido y accesible ensayo, John Sellars, profesor de filosofía en la Royal Holloway de la Universidad de Londres, entrelaza las ideas clave de los tres grandes estoicos romanos (Séneca, Epicteto y Marco Aurelio) ofreciendo también instantáneas de sus fascinantes vidas.

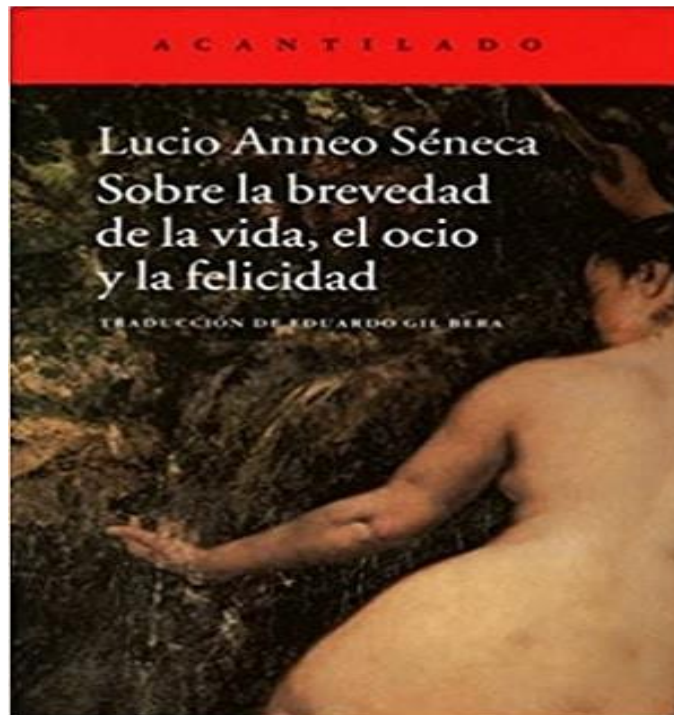
Su objetivo es ayudar a aplicar las ideas de los filósofos estoicos a la vida actual en aspectos tan variados como saber afrontar las adversidades, hacer un mejor uso del tiempo, controlar nuestras emociones, el problema de la vida y la muerte o a orientarnos en nuestras relaciones con los demás.

Sellars no tiene dudas de que las ideas de estos filósofos pueden, en definitiva, guiarnos en nuestra búsqueda de una existencia más placentera. De hecho, las obras estoicas, lejos de ser grandes tratados teóricos, son una búsqueda de una moral que proporcione la felicidad. A modo de curiosidad, Sellars es uno de los fundadores de Modern Stoicism, el grupo detrás de la Stoic Week, un evento global anual que invita a los participantes a vivir como un estoico durante una semana.



Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad

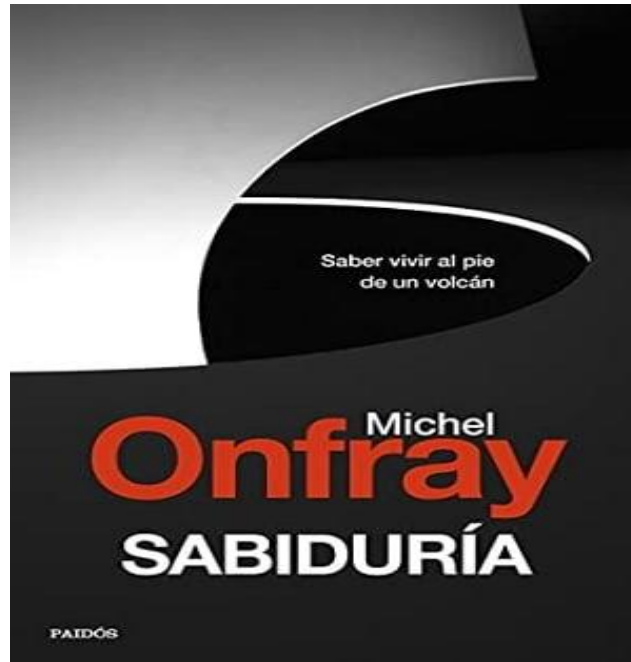
El filósofo cordobés Lucio Anneo Séneca (4 a. C. - 65 d. C.) es uno de los máximos representantes de la filosofía estoica junto con Epicteto y Marco Aurelio. Su obra ha ejercido una influencia permanente en la literatura y filosofía occidentales. Este volumen reúne tres tratados (“De brevitare vitae”, compuesto en el año 49, “De vita beata”, escrito hacia 58, y “De otio”, datado alrededor de 62), que examinan algunas de las cuestiones cruciales de la ética de todos los tiempos: la relación del placer con la virtud, la búsqueda de la felicidad, el concepto de naturaleza aplicado al ideal humano, la supremacía de la razón, el empleo del tiempo y la dignidad del retiro. El estilo senequiano representa un momento cumbre del diálogo en la tradición filosófica y literaria, donde el lector es invitado a ser interlocutor de una particular conversación sobre el arte de vivir que fue objeto de admiración para autores como Erasmo, Montaigne, Schopenhauer, Nietzsche o Cioran.



Sabiduría

¿Cómo comportarse en una civilización que amenaza con el colapso? El filósofo Miguel Onfray lo tiene claro: leyendo a los romanos, cuya filosofía se basa en ejemplos y no en teorías confusas. Este ensayo responde a preguntas muy concretas: ¿Cómo utilizar el tiempo? ¿Cómo ser firme en el dolor? ¿Es posible envejecer bien? ¿Cómo domesticar la muerte? ¿Deberíamos tener hijos? ¿Qué significa cumplir mi palabra? ¿Qué significa amar con amor o amistad? ¿Podemos poseer sin ser poseídos? ¿Deberíamos preocuparnos por la política? ¿Qué nos enseña la naturaleza? ¿Cómo es una moral del honor?.

Para Onfray la sabiduría es volver nuestra mirada a la Antigua Roma y asistir a la muerte de Plinio el Viejo y a las luchas de gladiadores, ser testigos de suicidios grandiosos y de banquetes de filósofos ridículos, de amistades sublimes y de asesinatos que cambiaron el rumbo de los acontecimientos; vivir la historia y acompañar a Séneca y Cicerón, Epicteto y Marco Aurelio. En su opinión, mientras se espera la catástrofe, siempre se puede vivir como un romano: es decir, erguido.



Manual para la vida feliz

Epicteto (55-135) fue uno de los máximos exponentes de la filosofía estoica. Nació en Hierápolis de Frigia (actual sudoeste de Turquía), pero desde su primera infancia vivió en Roma como esclavo, propiedad de Epafrodito, quien lo inició en el estudio de la filosofía. Allí, una vez obtenida la libertad, fundó su primera escuela.

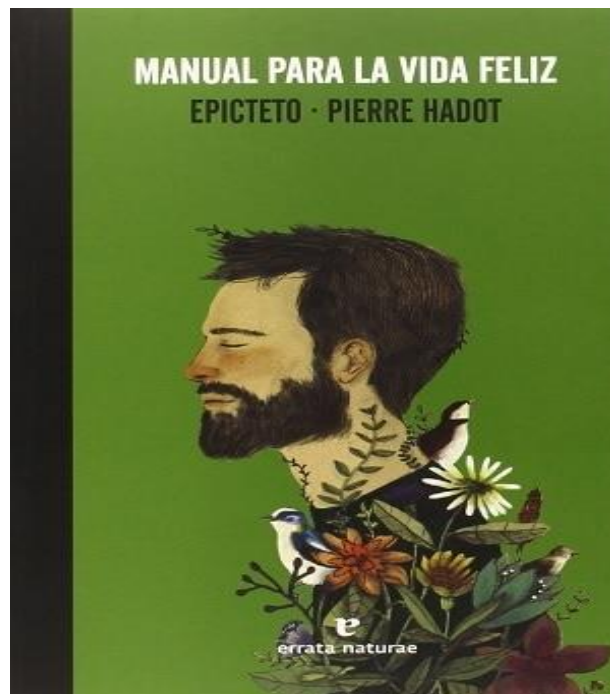
Sin embargo, tras ser expulsado, junto al resto de filósofos, por el emperador Domiciano, la trasladó a Nicópolis, en el noroeste de Grecia, hasta donde atrajo a numerosos patricios romanos.

Su vida fue siempre de una sencillez extrema. Habitó casas pequeñas, contando únicamente con lo imprescindible, y siempre dejaba la puerta abierta. Durante toda su vida comió lo que tenía a mano. Al igual que muchos otros filósofos de la antigüedad, decidió no escribir y desarrollar su pensamiento en un auténtico y cotidiano diálogo con sus alumnos.

Sus enseñanzas se conservan por tanto a través de los libros transcritos por su discípulo Arriano y que recoge este título. Se trata de máximas y reflexiones siempre pegadas a la realidad de la existencia y que conforman un modelo filosófico de conducta cotidiana en pos de una vida feliz y serena: cómo actuar en el día a día,

cómo juzgar lo que nos ocurre, cómo y qué desear, cómo hablar, cómo reír, cómo asistir a fiestas, banquetes y espectáculos, cómo cuidar nuestro cuerpo y nuestra alimentación, cómo ocuparse del amor y de los placeres, cómo tratar con los amigos, la sociedad y los poderosos, cómo enfrentarse a las desgracias y a los accidentes.

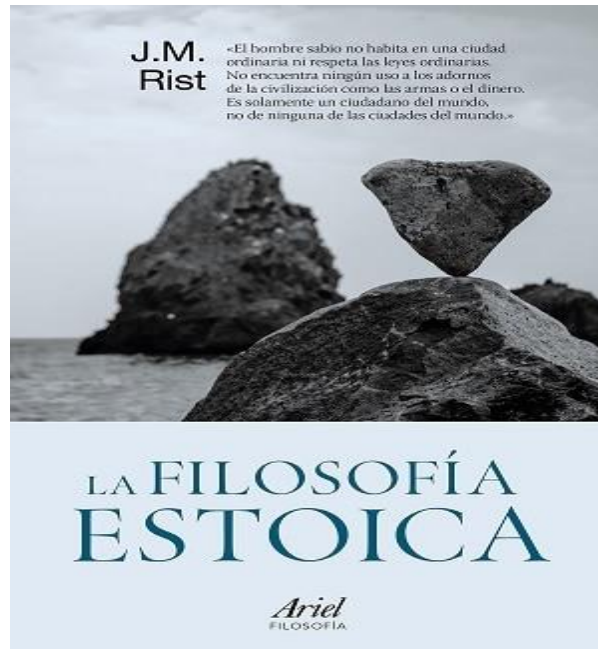
En resumen: cómo mantener una mirada filosófica y gozosa ante aquello que la vida nos depara. Esta versión de Errata Naturae se acompaña de un ensayo de Pierre Hadot, una de los máximos expertos en la filosofía antigua, que permite profundizar con gran simplicidad y lucidez en la obra de Epicteto.



La filosofía estoica

Profesor de griego y catedrático de filosofía, J.M. Rist es uno de los más importantes teóricos de la filosofía estoica. Como él mismo apunta en el prólogo de este completo ensayo, no pretende ofrecer detalles biográficos acerca de estoicos concretos ni los efectos del estoicismo en la vida social de la Antigüedad, sino presentar una serie de ideas de forma detalladas con el objetivo de “ofrecer una imagen más clara acerca de qué trata la filosofía estoica y fomentar la opinión de que los estoicos eran unos filósofos importantes”.

Con un estilo teórico y académico más propicio para el lector familiarizado con los textos filosóficos, Rist va abordando a lo largo de sus páginas temas tan variados como ‘Aristóteles y el bien estoico’, ‘Problemas sobre el placer y el dolor’, ‘Destino y necesidad’, ‘El criterio de la verdad’, ‘Conocimiento y voluntad’, ‘El suicidio’...



Mi cuaderno estoico. Cómo prosperar en un mundo fuera de tu control

Un auténtico manual diseñado para quien desee llevar el estoicismo a la práctica en su día a día.

A través de 52 lecciones, una por semana, el filósofo Massimo Pigliucci y el terapeuta Gregory López muestran cómo superar las dificultades y hallar la tranquilidad en el mundo moderno: actuar con moderación, ver las cosas no solo desde nuestra perspectiva, descubrir aquello que está fuera de nuestro control, desarrollar la empatía, asumir la autocrítica, analizar las causas de nuestra ira e impaciencia, aumentar la fuerza mediante pequeñas adversidades físicas, hacer lo contrario, comer con moderación, apartar las tentaciones de la vista, practicar el minimalismo...

Cada capítulo se inicia con un obstáculo cotidiano que da paso a las enseñanzas de Séneca, Musonio Rufo, Epicteto o Marco Aurelio para que, junto con ellas, podamos encontrar la forma más sencilla de solucionar nuestros problemas diarios.

Partiendo de los tres grandes objetivos del estoicismo —la Disciplina del Deseo, la Disciplina de la Acción y la Disciplina del Asentimiento—, los autores proponen una serie de ejercicios semanales y cuestionarios con el fin de llevar un registro diario de los progresos realizados al incorporar realmente la filosofía estoica en nuestras vidas.



Estuche: Diario para estoicos + Agenda

Este estuche es la opción ideal para quienes deseen aplicar en su día a día el conocimiento y la sabiduría de los grandes filósofos estoicos.

El Diario es una guía accesible y muy divulgativa que desde su publicación se ha convertido en un fenómeno editorial más allá del ámbito literario. Ofrece 366 reflexiones sobre la sabiduría, la perseverancia y el arte de vivir divididas tres grandes áreas (la disciplina de la percepción, la disciplina de la acción y la disciplina de la voluntad) que, a su vez, se subdividen en diferentes temas: pasiones y emociones, resolución de problemas, fortaleza y resiliencia, virtud y bondad...

Cada día del año ofrece una cita de un filósofo y una posterior explicación de la misma con ejemplos actuales.

Por su parte la 'Agenda' es un práctico diario que cuenta con espacios para notas matutinas y vespertinas, junto con consejos, ejercicios o prácticas estoicas. Cada práctica se acompaña de indicaciones para entender su significado y su aplicación, junto con citas de los grandes estoicos para centrar la atención en la práctica de la semana.

La primera cita sobre cada práctica semanal coincide con las que aparecen en el Diario. Cada día de la semana, la agenda propone una reflexión para ayudar a abordar la escritura matutina o la evaluación nocturna.



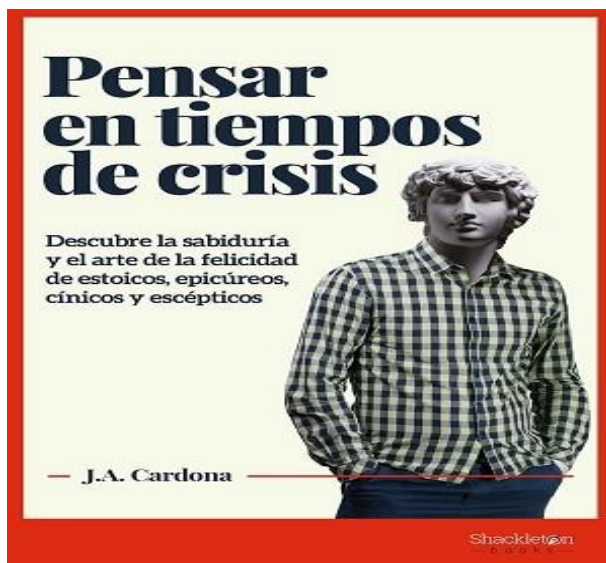
Pensar en tiempos de crisis

Un breve y divulgativo ensayo ideal para acercar la filosofía helenística a todos los lectores, así como las principales lecciones que se pueden extraer de corrientes como el estoicismo, el epicureísmo, cinismo y escepticismo en los tiempos de crisis como el actual.

Según el autor, licenciado en Filología clásica y Filosofía por la Universidad de Barcelona, las propuestas de la filosofía helenística siguen vigentes: una filosofía práctica que valga no en tanto que conocimiento mismo, sino como fundamento para asentar en él un tipo de vida libre y feliz; la construcción de un sistema de filosofía de partes interrelacionadas, coherente, sintético y orgánico; la atención a la persona singular y subjetiva, más allá del enfoque de la pertenencia a la comunidad.

La obra se acompaña de imágenes e ilustraciones de los principales filósofos, mapa y una práctica cronología.

Con la filosofía helenística nació el individuo que se preocupa sabiamente por su dicha personal y que desea llegar a sus propias conclusiones en los asuntos que le conciernen a él y a nadie más. Lo que buscaban y anhelaban era saber lo preciso para satisfacer lo que experimentaban como una necesidad acuciante: llevar una vida feliz conforme a la naturaleza humana. Este hecho revolucionario, que solo pudo darse en el espíritu griego, ahora se descubre como un inquebrantable apoyo para pensar y vivir en (nuestros) tiempos de crisis.



Pensamientos para mí mismo

A diferencia de lo que en ocasiones se piensa, la obra de Marco Aurelio es la de un hombre de acción que enseña a actuar y la de un pensador sereno y consciente de que esa serenidad es la condición imprescindible para la búsqueda de la felicidad.

En este tomo que recoge sus pensamientos y reflexiones, el emperador dejó plasmadas sus preocupaciones por asuntos públicos y políticos, así como disquisiciones consigo mismo sobre el sentido de la vida y de la muerte, de la justicia, los atributos para llevar una vida recta, cómo actuar ante agravios o su apego por los placeres de la vida cotidiana. El libro está estructurado en 12 capítulos y en el séptimo Marco Aurelio anotó: 'Muy pronto todos te habrán olvidado'. En esta ocasión, se equivocaba.



Sobre la vida buena. Reflexiones desde el estoicismo y la filosofía budista

Este libro es una oda a la libertad, a la vida buena y en calma, tal como lo entendían los estoicos y la filosofía budista. Hay quienes anhelan la buena vida y lo pierden todo en su búsqueda, hasta a sí mismos. No importa cuánto éxito, fama o dinero puedan acumular.

Nadie es inmune a las crisis laborales, existenciales o sanitarias, al estrés, a la pérdida de un ser querido o al dolor de una relación fallida. La vida buena que promete el estoicismo y el budismo, en cambio, es accesible a cualquier persona sin importar sus circunstancias, pues la virtud “areté” y el florecimiento personal se puede desarrollar en cualquier momento, especialmente en los más difíciles.

Las enseñanzas que se comparten en este ensayo permiten ensanchar nuestro pensamiento y adoptar una actitud más reflexiva. Una guía sobre la filosofía estoica y budista, con transcripciones, reflexiones, consejos y una parte final práctica, que el autor denomina “estrategias”, que nos permite aplicar las enseñanzas en la vida cotidiana.

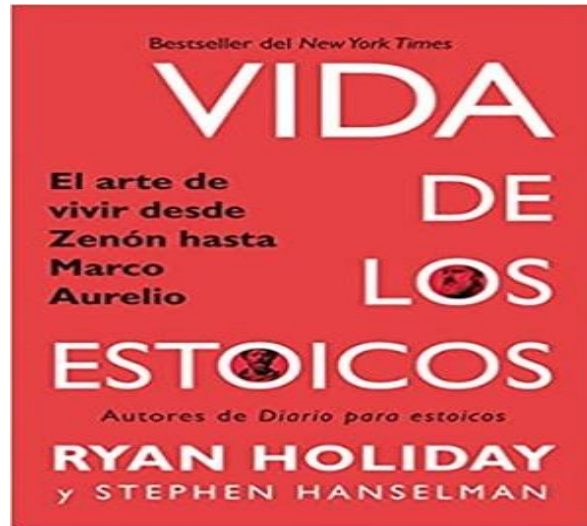


Vida de los estoicos

Con el subtítulo ‘El arte de vivir desde Zenón hasta Marco Aurelio’, los divulgadores Ryan Holiday y Stephen Hanselman ofrecen en este libro un nuevo enfoque para comprender el estoicismo a través de la vida de las personas que lo practicaron.

Algunos de ellos resultarán de sobra conocidos a los seguidores de esta corriente filosófica, como es el caso de Cicerón, Séneca, Marco Aurelio, Zenón, Catón o Epícteto. Otros seguro que no tanto, como Cleantes, Aristón, Crisipo, Posidonio, Atendoro Cananita, Agripino o Musonio Rufo, entre otros muchos. De todos ellos

ofrece breves biografías con la que se muestra lo que significa vivir estoicamente, revelando que se pueden aprender de sus luchas y éxitos.



Cómo ser un estoico

Una guía para vivir la vida según las pautas del estoicismo y encontrar soluciones a problemas modernos como el estrés, las responsabilidades de tener un hijo o las consecuencias de una relación fallida. Para el filósofo [Massimo Pigliucci](#), el estoicismo es el mejor camino para conseguirlo. Mediante una conversación entre él mismo y Epicteto, el antiguo esclavo convertido en maestro, ofrece un sinfín de consejos, ejercicios prácticos y propuestas de meditación.

