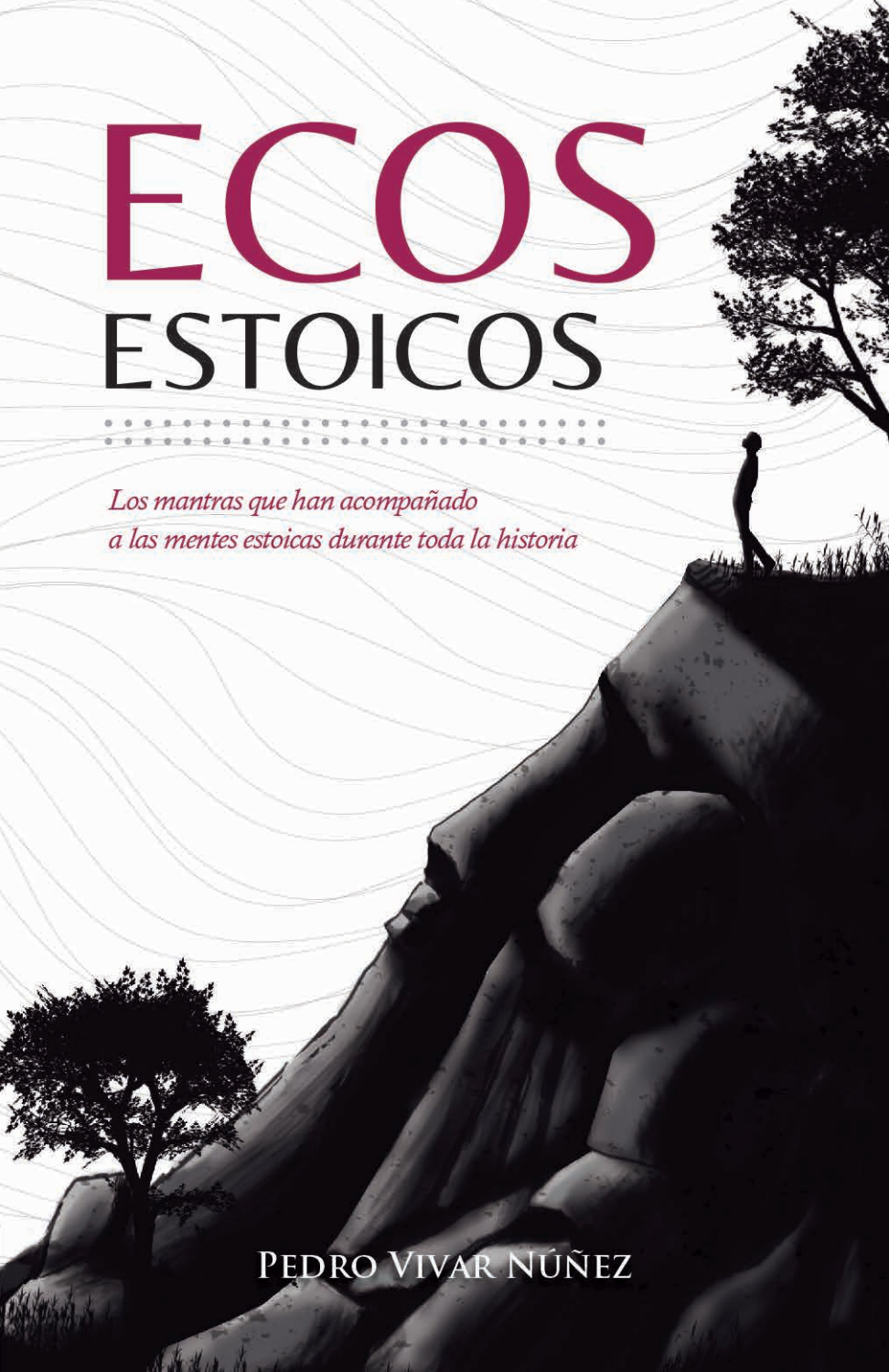


ECOS ESTOICOS

The background of the cover features a stylized, dark-toned illustration of a rugged, rocky cliff. At the very top right edge of the cliff, a small silhouette of a person stands, looking out. To the left of the cliff, a dark silhouette of a tree is visible. In the upper right corner, another tree silhouette is partially shown. The sky is filled with thin, wavy, horizontal lines. Below the title, there is a decorative horizontal line composed of small dots.

*Los mantras que han acompañado
a las mentes estoicas durante toda la historia*

PEDRO VIVAR NÚÑEZ

ECOS ESTOICOS

*Los mantras que han acompañado a las mentes estoicas
durante toda la historia*

PEDRO VIVAR NÚÑEZ

barraguet 
diseño y comunicación

Título: *Ecos Estoicos. Los mantras que han
acompañado a las mentes estoicas
durante toda la historia*

© Pedro Vivar Núñez, 2020

Editor: Sergio San Juan

Diseño y maquetación:

Barraquete Diseño y Comunicación

ISBN: 978-84-09-21474-7

Depósito legal: M-16345-2020

Impreso en España

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida o transmitida, total o parcialmente, por cualquier medio electrónico o mecánico, ni por fotocopia, grabación u otro sistema de reproducción sin el permiso por escrito del titular del copyright.

ÍNDICE



Prólogo	9
Introducción	13
Nota para el lector	15
1. Pre-Estoicismo	24
Heráclito [540 a. C. - 480 a. C.]	26
Sócrates [470 a. C. - 399 a. C.]	30
Antístenes [444 a. C. - 365 a. C.]	38
Diógenes de Sínope [412 a. C. - 323 a. C.]	42
Crates de Tebas [368 a. C. - 288 a. C.]	48
2. Estoicismo Antiguo	52
Zenón de Citio [336 a. C. - 264 a. C.]	54
Cleantes [300 a. C. - 232 a. C.]	58
Crisipo [281 a. C. - 208 a. C.]	62

3. Estoicismo Medio	66
Panecio de Rodas [185 a. C. - 110 a. C.]	68
Cicerón [106 a. C. - 43 a. C.]	70
Catón el Joven [95 a. C - 46 a. C.]	76
Porcia [70 a. C. - 42 a. C.]	80
4. Estoicismo Romano	84
Séneca [4 a. C. - 65 a. C.]	86
Musonio Rufo [25 d. C. - 95 d. C.]	94
Epicteto [50 d. C. - 135 d. C.]	100
Marco Aurelio [121 d. C. - 180 d. C.]	116
5. Neoestoicismo	134
Luis Vives [1492 - 1540]	136
Michel de Montaigne [1533 - 1592]	140
Francisco de Quevedo [1580 - 1645]	148
6. Estoicismo Moderno	154
Benjamin Franklin [1706 - 1790]	156
Adam Smith [1723 - 1790]	162
Ralph Waldo Emerson [1803 - 1882]	168
John Stuart Mill [1806 - 1873]	174
Abraham Lincoln [1809 - 1865]	180
Henry David Thoreau [1817 - 1862]	186
J. R. R. Tolkien [1892 - 1973]	192
Victor Frankl [1905 - 1997]	200

Nelson Mandela [1918 - 2013]	206
James Stockdale [1923 - 2005]	212
Elisabeth Kubler-Ross [1926 -2004]	216
7. Estoicismo Actual	220
Steven Pressfield	224
Arianna Huffington	228
Donald Robertson	232
Tim Ferris	248
J. K. Rowling	256
Robert Greene	262
David Goggins	270
Ryan Holiday	276
Jocko Willink	282
Nassim Taleb	290
Jesús Sierra	298
Marcos Vázquez	302
Joan Gallardo	306
Miguel Camarena	310
Alberto Álvarez	316
Edu Barrecheguren	322
Albert Naugle	326
Pedro Vivar	330
Para leer más	347
Agradecimientos	349

“

Prólogo

Mediodía, ambiente seco, hacía calor incluso bajo la sombra de los árboles que adornaban la entrada del Palacio Arzobispal de Alcalá de Henares. No paseaba nadie por la calle en aquellos momentos, como era normal a esas horas en un 4 de julio, día de su cumpleaños. Y por fin, apareció. Con sus pantalones pesqueros favoritos, gafas de tipo duro y camiseta de tirantes compartiendo con el mundo lo que el Crossfit y muchas horas de esfuerzo y sufrimiento habían esculpido;

—¡Feliz cumpleaños amigo!

—¡Gracias tío!

—Tengo una tontería para ti...

—¡Ala! No tenías por qué... ¡Muchas gracias!... Bueno, bueno... Una botella de vino... ¿y este libro? “Séneca, Sobre la Brevedad de la Vida”... Jodeer... solo a ti se te ocurre regalarme estas cosas...

Nos echamos unas buenas risas, y aunque en aquellos momentos me dijo algo como:

—La verdad es que es un libro que por mí mismo creo que jamás habría comprado, pero como me lo has regalado tú, voy a hacer el esfuerzo y me lo voy a leer...

En realidad, los dos sabíamos que eso no pasaría al menos hasta mucho tiempo después. Y lo que tampoco sabíamos ni llegábamos a imaginar ninguno de los dos, es que la filosofía impresa en el interior de esas páginas llegaría a calar tan hondo dentro de Pedro como para llegar a fundar la comunidad más grande de estoicismo en habla hispana hoy día. Y es que cualquier persona que se acerca lo suficiente al estoicismo percibe el gran poder que esta filosofía destila.

A veces tildados por ignorancia, de fríos o individualistas, los estoicos persiguen esencialmente la maestría en el autocontrol, que les permita alcanzar un equilibrio cuerpo-mente que conduzca a la virtud y finalmente a la felicidad. En resumidas cuentas, el objetivo es alcanzar la felicidad, pero no como se malinterpreta en nuestros días, en sociedades desarrolladas como la nuestra; de momentos extasiados en mundos de ponis y arcoiris, sino entendiéndose felicidad como una vida donde seas capaz de mantenerte en paz y calma incluso en momentos de adversidad, llegando hasta a beneficiarte de ella y emplearla para crecer y desarrollarte más como persona. Como diría el mismo Séneca:

*“El hombre más poderoso
es el que es dueño de sí mismo.”*

Somos lo que nos repetimos cada día. Nuestros pensamientos determinan nuestras acciones, y éstas determinan lo que somos. Por eso es fundamental acompañar nuestros días con las máximas y los mantras adecuados, que ladrillo a ladrillo, piedra a piedra, construi-

rán la fortaleza de nuestro carácter y nuestro Ser a medida que las vayamos entendiendo, integrando y llevando a cabo de manera constante. ¡Porque no olvides que de eso se trata! Como diría el prestigioso Jim Kwik;

*“Knowledge alone is not power,
it’s potential power.”*

*“El conocimiento por sí mismo no es poder,
es poder potencial.”*

(Sí, en inglés queda mejor, pero sigue siendo un pepino de frase, ¿o no?)

Así que lee, reflexiona, integra y ¡al lío! Tienes delante un tesoro repleto de auténticas joyas de sabiduría y conocimiento, fruto de algunas de las figuras más influyentes de todos los tiempos, que sin saber escribir, han sido capaces de hacerte llegar sus enseñanzas más de 23 siglos después, ¡y sin Instagram!

No obstante, si quieres sacar el máximo provecho de este viaje de transformación personal que tanto puede influir de manera positiva en tu vida y en las de las personas que te rodean, te recomiendo que no tengas prisa en el leerlo. No lo engullas. Saboréalo pedazo a pedazo. Degusta un poquito cada día. Con calma. Reflexiona, piensa cómo puedes aplicarlo en tu vida y APLÍCALO. “Roma no se hizo en un día”, y tú tampoco vas a moldearte como buscas en ese tiempo. Disfruta y exprime el camino y el destino dejará de tener importancia.

*“Hace falta muy poco para tener una vida feliz,
está todo dentro de ti, en tu forma de pensar.”*

—MARCO AURELIO—

Te deseo un muy feliz y fructífero viaje querid@ estoic@. Tanto como tú elijas que sea.

Abrazo fuerte.

AGUSTÍN BLANCO

Mi primer mentor en esta filosofía.

*Co-fundador de @tocavivir_*

“

Introducción

Actualmente pensamos que vivimos en un mundo agitado, además frecuentemente nos preocupamos por cosas que no están bajo nuestro control y que provocan una gran frustración y ansiedad.

Leyendo obras estoicas de los primeros siglos nos damos cuenta que ha cambiado mucho la ropa que llevamos, la manera de movernos o de comunicarnos, pero que nuestra esencia, preocupaciones y necesidades como seres humanos siguen siendo las mismas.

Nuestra naturaleza inconformista nos hace creer que el siguiente paso será el que nos de estabilidad, y que alcanzarlo nos dará paz, cuando lo alcanzamos y vemos que no es así, volvemos a caer en la tesitura de creer que será el siguiente paso el que nos de el equilibrio, bien, el estoicismo desarrolla que no será así.

El estoicismo es una filosofía desarrollada por personas que lo han tenido todo, y por personas que no han tenido nada, desde esclavos como Epicteto, dramaturgos y ricos terratenientes como Séneca, eruditos como Francisco de Quevedo o Michel de Montaigne hasta emperadores como Marco Aurelio, y todos ellos coincidieron en una cosa.

No tenemos control sobre los acontecimientos que nos suceden, solo tenemos control en como los interpretamos.

La filosofía estoica, resulta ser mucho más antigua, amplia y diversa de lo que nos imaginamos.

Existen muchos autores representantes del estoicismo más allá de conocer a Marco Aurelio, Séneca y Epicteto.

Es por ello que en este libro encontrarás una recopilación de las mejores citas que configuran esta filosofía, frases prácticas de conocidos filósofos, soldados, esclavos, escritores y gobernantes, y de otras personas practicantes de esta filosofía, tal vez menos conocidas pero que diariamente siguen aportando para poder aplicar a nuestro día a día, llevarnos sus aprendizajes y lecciones para gestionar nuestras emociones mediante el autocontrol.

No todos los mencionados en el índice tienen el mismo espacio entre nuestras páginas, en algunos casos la falta de contenido es debido a su antigüedad, y en otros casos dichos autores comenzaron entrados en larga edad en esta filosofía y por ello comprobarás que cuentan con menos citas a diferencia de otros más reconocidos.

Hemos recopilado gran parte de los mejores escritos de estos autores en forma de citas prácticas para nuestro día a día, no por ello menos importantes, tan solo hemos seleccionado minuciosamente las mejores.

“

Nota para el lector

LEE ESTO LO PRIMERO

*“El hombre sabio querrá estar siempre
con quien es mejor que él”*

—PLATÓN—

*“A veces cuando considero las tremendas consecuencias
de las pequeñas cosas, me siento tentado
a pensar que no hay cosas pequeñas.”*

—BRUCE BARTON—

Antes de introducirte de lleno en los mantras de los autores recogidos en este libro, me gustaría responderte a dos preguntas. La primera de ellas hacer referencia a cómo afrontar la lectura de este libro, la segunda intenta aclarar el concepto de estoico, pues en numerosas ocasiones lo usamos de forma errónea.

Este libro no es otra cosa que la recopilación de las frases más útiles (bajo mi punto de vista) de los pensadores más importantes que han influido y han sido influidos por el estoicismo.

Desde Heráclito de Éfeso, uno de los primeros filósofos que abandona el mito y trata de buscar las primeras respuestas; hasta mantras de referentes actuales como Marcos Vázquez, autor de *Invicto*, Jesús Sierra o Tim Ferris.

También he decidido incluir mi propia sección, donde a raíz de construir mi propia filosofía, he desarrollado mis propios mantras, recogidos en este libro.

Ahora que conoces un poco mejor el contenido del libro, vamos a dar respuesta a la primera pregunta.

¿Cómo leer este libro?

Este libro no debería leerse como un libro al uso. Debería ser un libro para consultarlo a menudo. Las frases de estos filósofos pueden empar tu vida y cambiar tus pensamientos, esta es la idea con la que escribo este libro.

*“La vida de un hombre
es lo que sus pensamientos hacen de ella.”*

—MARCO AURELIO—

Espero que este libro sirva para mejorar la calidad de tus pensamientos con las ideas y frases de personas tan ilustres como las recogidas en este libro.

Pretende servirte también como puerta de entrada a la filosofía y a la vida de grandes personajes históricos.

No obstante al final del libro tendrás un lugar donde podrás consultar recursos para profundizar en la vida de los personajes que más curiosidad despierten en ti. Esto simplemente es la puerta de entrada.

El estoicismo en numerosas ocasiones ha sido mal interpretado y se define a alguien estoico como alguien frío, sin sentimientos. Pero esto no es para nada cierto. De hecho, ni los practicantes de esta filosofía deberían llamarse estoicos, si atendemos a la definición de esta palabra.

Expuesto este problema, vamos con la segunda pregunta para solucionarlo.

¿Qué significa realmente ser un sabio estoico?

Para responder a esta pregunta, simplifiquemos un poco el término Estoico, por el de una persona que ha alcanzado la sabiduría. Alcanzar la sabiduría, es algo complejo de definir, pero para mí alguien sabio debería:

- Observar el mundo en una escala de grises, no en blanco y negro.
- No esperar para aprender.
- Equilibrar el interés propio y el bien común.
- Cuestionar el statu quo.
- No realizar juicios de valor.
- Mantener objetivos por encima del placer.
- Desear que las cosas sucedan como suceden.

Es sabio quien ha vencido a sus pasiones, quien consigue no dejarse llevar por los placeres y mantiene una consciencia plena sobre sus pensamientos. Los estoicos, consideraban esto como un estado al que aspirar, no alguien que sé es o no sé es.

Desde un tono dotado de cierto humor Epicteto pone en duda la existencia de la figura del estoico:

“Mostradme un estoico, si tenéis alguno. ¿Dónde o cómo? Pero que digan las frasecitas estoicas, millares. ¿Y es que esos mismos dicen peor las epicúreas? Y las peripatéticas, ¿no se las saben igualmente de memoria? Entonces, ¿quién es estoico? Igual que llamamos estatua fidíaca a la modelada según el arte de Fidias, así también mostradme uno modelado según las doctrinas de que habla. Mostradme uno enfermo y contento, en peligro y contento, muriendo y contento, exiliado y contento, desprestigiado y contento. Mostrádmelo. Por los dioses, deseo ver un estoico. Pero no podéis mostrarme a nadie modelado así. Mostradme, al menos, uno que se esté modelando, uno con inclinación a ello. Hacedme el favor. ¡No privéis a un anciano de ver un espectáculo que hasta ahora no vió!”

—EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, Libro II.19.21-25—

Para Epicteto no importan las “frasecitas” sobre estoicismo, importan las acciones.

Uno no es estoico porque lea mucho sobre estoicismo y diga muchas frases relacionadas con esta filosofía.

Aunque las dos acciones anteriores (leer libros y repetir mantras) son cosas relevantes para acercarnos a esta filosofía, al final, lo que más

importa es como te comportas. Obrar bajo las enseñanzas de esta filosofía, será lo que te acerque a esta figura de estoico.

La excelencia es una espada

El ser humano tiene una gran ventaja que se convierte en un problema al mismo tiempo: somos excepcionalmente adaptables.

—¿Cuál es el problema?, te preguntaré.

La adaptabilidad tiene un coste que se materializa en forma de sufrimiento. Es esta adaptabilidad del ser humano, sumada a la aplicación de la filosofía la que puede ayudarnos a tener una vida más plena.

Una vida basada en la virtud (areté) nos puede llevar a alcanzar la felicidad (eudaimonia).

Entendiendo la felicidad no como conseguir un objetivo o satisfacer un deseo, sino entendida como plenitud o florecimiento. Una felicidad entendida como trabajar en tu mejor versión y sentirte plenamente realizado.

Y, entendiendo la virtud como la excelencia.

*“Buscar la excelencia significa elegir forjar tu propia espada
para cortar las limitaciones de tu vida.”*

—JAMES A. MURPHY—

Entender la excelencia como una espada puede ayudarnos a simplificar las cosas.

Tienes una espada, que acaba con las limitaciones de tu vida. Debes cuidarla y afilarla cada día para que siga cortando todas estas limitaciones.

Será el propio Aristóteles, el que afirme que la excelencia se trata de un hábito, ya que debe ser mantenida en el tiempo. Lo mismo ocurre con nuestra espada, debemos mantenerla en las mejores condiciones, lo que implica dedicación diaria.

Volvamos al tema central de la pregunta, ¿existió algún Sabio Estoico?

En este sentido, no hubo nadie capaz de alcanzar este punto, puesto que por su propia definición es un ideal al que aspirar.

Como seres humanos, somos falibles, nos equivocamos y fallamos todos los días. Esta filosofía nos proporciona un ideal al que aspirar cada día de nuestra vida, pero un ideal inalcanzable.

*“Comienza a vivir y cuenta cada día
como una nueva vida.”*

—SÉNECA—

Esta cita de Séneca, nos recuerda la importancia de hacer las cosas cada día. Sin importar lo que hicimos hecho ayer, cada nuevo día tenemos la oportunidad de vivir acorde a esta filosofía y seguir aspirando a nuestro máximo potencial.

Llevándolo a la práctica

Llegó a considerarse una práctica estoica; localizar un ideal para proyectarse en él, y servirse como modelo para mejorar uno mismo.

Para los primeros Estoicos Sócrates fue este referente contra el que medirse.

Séneca entre otros, eligió a Catón el Joven como ideal al que aspirarse.

Para Epicteto, fue el cínico Diógenes de Sinope la figura contra la que medirse.

Otros filósofos estoicos como Panecio de Rodas, desecharon esta idea del Sabio Estoico. Él consideraba que las acciones hipotéticas de un sabio estoico no eran relevantes, sino el trabajo de pulir las imperfecciones de las personas; para mejorar su vida aquí y ahora.

Panecio no estaba tan en desacuerdo con la figura del ideal estoico al fin y al cabo. Aunque para él no guardaba sentido esta figura, creía en la mejora continua, que no se diferencia apenas de aspirar a este ideal.

La idea es entender que la mejora no tiene límite y qué cada día de nuestra vida, podemos hacer mejor las cosas.

Un ejercicio que me gusta realizar en bastantes ocasiones y qué en cierta medida imita a las prácticas de Séneca y Epicteto es realizarme la siguiente pregunta:

¿Cómo actuaría ***?

En el lugar de *** incluyo el nombre de la persona que considero que mejor actuaría en esa situación.

Es un ejercicio para tratar de acercarme a esta figura de Sabio Estoico. Aún siendo consciente de que nunca la alcanzaré, sé que me llevará a actuar de la mejor manera posible en cada situación.

Aspirar a tu mejor versión a través de compararte con un ideal está muy bien, pero recuerda que nadie nos va a hacer un examen sobre cuan estoicos somos. Es algo personal, algo para ti.

El estoicismo como un videojuego

Soy un fan de los videojuegos, así que voy a permitirme el lujo de comparar el estoicismo con un videojuego el cual consta de diferentes niveles y vas avanzando por ellos en función de tu experiencia y tu nivel de personaje.

Marco Aurelio quizás fuera un estoico de nivel cien y tú seas un nuevo jugador de nivel uno totalmente desequipado y con todo un mundo nuevo por recorrer.

Una de las partes preciosas de este videojuego, es que tiene niveles infinitos y siempre puedes mejorar un poco más. No hay límites de niveles. ¡Incluso Marco Aurelio podría haber subido más niveles a lo largo de su vida!

No me malinterpretes, el estoicismo no se basa en ver “quien es más estoico” o quien tiene más nivel de estoicismo. Ni mucho menos. El estoicismo es algo para ti. Se trata de una caja de herramientas que te ayuda a ser mejor persona y mejor profesional.

Pero esta analogía con los videojuegos nos puede servir para entender el concepto que quiero explicar. Una persona que acaba de iniciarse en el estoicismo, necesita de mucha experiencia y puesta a prueba de todo lo aprendido para fortalecer su mente y tener el control absoluto sobre si mismo.

Aquí tienes una cuantas preguntas que te ayudarán a determinar tu “nivel de estoico” y a medir tu progreso en esta filosofía.

¿Cómo te has comportado durante los últimos días?

¿Cuántas veces has reaccionado a algo instintivamente sin pararte a meditar ni cinco minutos?

¿Has entrado en conversaciones de terceros que no te incumbían?

¿Cuánto tiempo te has pasado criticando a personas que no estaban en ese momento?

¿Has practicado la incomodidad en algún momento durante la última semana?

Tu respuesta a estas preguntas, te permitirá reflexionar acerca de dónde te encuentras y te permitirá definir hacia donde vas.

El fin de esta filosofía es tener un listón contra el que medirte cada día.

Siempre se pueden hacer mejor las cosas, siempre puedes hacerte más fuerte, siempre puedes mejorar tu versión de ayer.

Teniendo en mente que al único que debes de rendir cuentas al final de cada día, es a ti.

Espero que este conjunto de citas y recordatorios, te acompañen en la práctica de esta filosofía.

1

PRE-ESTOICISMO



Para conocer en profundidad el estoicismo, debemos conocer las bases que asentaron esta filosofía.

En este primer capítulo de Ecosestoicos leeremos acerca de:

- Los mantras de **Heráclito**, uno de los primeros filósofos que dejando de lado el mito, trató de buscar una explicación racional hacia las cosas.
- Las preguntas y el cuestionamiento, que guardan su origen en la mayeutica de **Sócrates**, uno de los conocidos como padres filosofía. Este filósofo fue condenado a muerte por, supuestamente, corromper a la juventud. Acepto su condena estoicamente y nos dejó el cuestionamiento de las cosas.
- Las enseñanzas cínicas del fundador de dicha escuela: **Antístenes**, uno de sus grandes exponentes: **Diógenes de Sínope** y **Crates de Tebas**, filósofo que será maestro de los dos primeros exponentes de la filosofía estoica: **Zenón** y **Cleantes**.

“ *Heráclito* [540 a. C. - 480 a. C.]

El filósofo del cambio.

“ *Sócrates* [470 a. C. - 399 a. C.]

El padre de las preguntas.

“ *Antístenes* [444 a. C. - 365 a. C.]

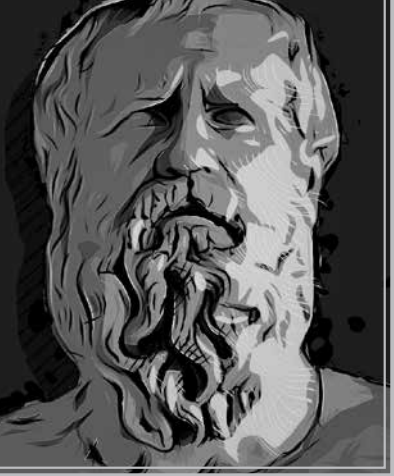
El fundador del cinismo.

“ *Diógenes de Sínope* [412 a. C. - 323 a. C.]

El perro.

“ *Crates de Tebas* [368 a. C. - 288 a. C.]

El maestro del fundador.



“

Heráclito

El filósofo del cambio.

[540 a. C. - 480 a. C.]

Heráclito, fue un filósofo nacido en la ciudad de Éfeso, situada en la antigua costa Jonia (actual Turquía). Perteneció a una familia aristocrática y parece ser que durante su vida, mantuvo una actitud social distante al resto de personas. Dicho carácter le hizo ganarse el apelativo de “El oscuro”.

Tras una primera época de la filosofía guiada en gran medida por el mito, Heráclito, junto a otros filósofos, trató de darle una explicación al mundo sin recurrir a los mitos.

En su búsqueda por esta explicación Heráclito abrazó el cambio y lo convirtió en el pilar de toda su filosofía. En contraposición a su figura nació Parménides, filósofo que negaba el cambio, según su corriente “lo que es no puede no ser”.

El agua en representación de Parménides contra el fuego de Heráclito.

Si nos remontamos atrás en el tiempo, podríamos encontrar en este filósofo la primera influencia en las ideas estoicas.



Todas las leyes humanas
se alimentan de la ley divina.



Lo sabio es la meta del alma humana y,
a medida que se avanza en sus conocimientos,
va alejando a su vez el horizonte de lo desconocido.



Los que buscan oro excavan mucha tierra
y encuentran poco.



Vivir sus deseos, agotarlos en la vida,
es el destino de toda existencia.



La enfermedad hace buena y agradable la salud,
el hambre a la saciedad, el trabajo al reposo.



No encontrarás los confines del alma
ni aún recorriendo todos los caminos;
tal es su profundidad.



El sol es nuevo cada día.



El nombre del arco es vida;
su función es dar muerte.



No hagas reír hasta el punto
de dar motivo a la risa.



La guerra es el padre
y el rey de todas las cosas.



Los ojos son testigos más exactos
que los oídos.



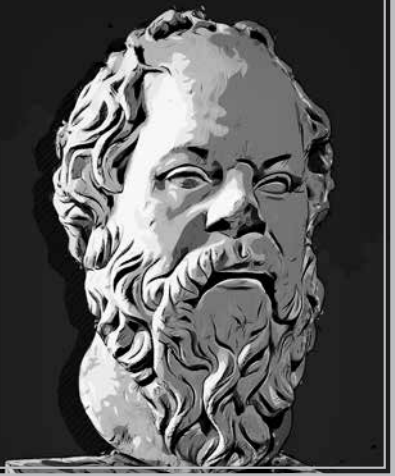
No es posible descender
dos veces el mismo río.



Nada es permanente
a excepción del cambio.



El carácter
es para el hombre su demonio.



“

Sócrates

El padre de las preguntas.

[470 a. C. - 399 a. C.]

¿Quién fue Sócrates?

Para muchos uno de los padres de la filosofía. Sócrates se pasó gran parte de su vida generando discusiones en la ciudad de Atenas, lo que le proporcionó numerosos enemigos.

Fue acusado de introducir nuevos dioses y corromper a la juventud. En el 399 a.C fue condenado a beber cicuta, una planta herbácea utilizada en la antigüedad para envenenar a personas. Aunque sus amigos le propusieron huir, Sócrates asumió su condena y murió en dicho año.

Que la descripción de este filósofo haya comenzado con una pregunta no es casualidad. Sócrates creó la mayeutica, un método para llegar al conocimiento a través de las preguntas.

En la mayeutica, un maestro mediante el cuestionamiento, debe guiar a su alumno hacia las respuestas que él mismo contiene.

Fue maestro de Platón y de Antístenes, entre otros muchos filósofos. Se desconoce si Sócrates publicó algún escrito en vida, lo que siembra la duda entre el “Sócrates platónico” y el Sócrates de la vida real, ya que todo lo que conocemos ha sido transmitido a través de su alumno Platón.



Un hombre honesto
es siempre un niño.



El conocimiento
empieza en el asombro.



La verdadera sabiduría
está en reconocer la propia ignorancia.



El más rico
es quien se contenta con poco.



Prefiero el conocimiento a la riqueza,
ya que el primero es perenne,
mientras que el segundo es caduco.



Cualquiera que sostenga una opinión verdadera
sobre un tema que no entiende
es como un hombre ciego en el camino correcto.



El camino más noble
no es someter a los demás,
sino perfeccionarse a uno mismo.



Mantén un buen ánimo acerca de la muerte, y haz tuya
esta verdad: que nada malo le puede pasar a un hombre
bueno, ni en vida ni después de morir.



Sé amable con todo el mundo,
pues cada persona libra algún tipo de batalla.



El paso del tiempo arruga tu piel,
pero la falta de entusiasmo arruga tu alma.



Sólo hay un bien: el conocimiento.
Sólo hay un mal: la ignorancia.



El pasado tiene sus códigos y costumbres.



El orgullo divide a los hombres,
la humildad los une.



El amigo debe ser como el dinero;
antes de necesitarlo, es necesario saber su valor.



Una vida que no ha sido examinada
no merece ser vivida.



El único conocimiento verdadero
es saber que no sabes nada.



No la vida, sino la buena vida,
es lo que debe ser más valorado.



Soy ciudadano, no de Atenas o de Grecia,
sino del mundo.



Las almas ruines solo se dejan conquistar
mediante regalos.



Teme el amor de una mujer
más que el odio del hombre.



El grado sumo del saber
es examinar el por qué.



La belleza es una efímera tiranía.



El mayor de todos los misterios
es el hombre.



"Es peor cometer una injusticia
que padecerla porque quien la comete
se convierte en injusto y quien la padece no.



La muerte podría ser
la más grande de las bendiciones.



Ni los reyes ni los gobernantes llevan el cetro,
sino los que saben mandar.



Un hombre desinhibido no puede generar afecto,
porque resulta difícil de tratar
y le cierra la puerta a la amistad.



No hay que dejar que crezca la hierba
en el camino de la amistad.



Dejad que quien vaya a mover el mundo
primero se mueva él mismo.



Una moral que se basa
en valores emocionales relativos
es una mera ilusión.



Solo Dios es el sabio definitivo.



“

Antístenes

El fundador del cinismo.

[444 a. C. - 365 a. C.]

Nacido en Atenas, Antístenes fue alumno del gran Sócrates. Precisamente de una reinterpretación de la filosofía socrática, nacerá la filosofía cínica, llamada en sus inicios como “escuela socrática menor”.

Los cínicos abrazaban el pensamiento individual y una vida sencilla, autosuficiente y alejada de placeres materiales. No debemos confundirlo con el uso actual de la palabra cínico, que según la RAE, hace referencia a una persona que actúa con falsedad o desvergüenza descarada.

Guiado por su filosofía, Antístenes vendió todo y tan solo guardó una túnica raída y un bastón. Podemos entender su filosofía como la búsqueda de la “vida del perro”, ya que encontraban en este animal la sencillez que predicaban. De hecho, en griego el adjetivo cínico*, significa perruno.

La moral cínica influenciará en gran medida en el estoicismo, los cínicos tenderán hacia una crítica a los males de la sociedad, mientras que los estoicos se decantarán por la acción mediante la virtud.

* κυνικός (cínico en griego).



Se debe convertir el alma en una fortaleza inexpugnable.



Los cuervos devoran a los muertos
y los aduladores a los vivos.



Las pasiones tienen causas y no principios.



No es necesario, para hacer desistir a quien contradice,
contradecirlo a su vez; es menester instruirlo, porque no
se remedia a un loco montando en furor como él.



¡Oh, Platón!, el caballo sí lo veo;
pero la equinidad no la veo.



Consulta el ojo de tu enemigo,
porque es el primero que ve tus defectos.



De reyes es el oír males
habiendo hecho bienes.



La disciplina más necesaria
es desaprender el mal.



Aprende a ocultar tus vicios
de los que los conocen.



La virtud basta para la felicidad.



El sabio se basta a sí mismo.



El sabio no ha de vivir según las leyes puestas,
sino según la virtud.



Conviene precaverse de los enemigos,
pues son los primeros en notar nuestros pecados.



“

Diógenes de Sínope

El perro.

[412 a. C. - 323 a. C.]

Si hablamos de la escuela cínica no podemos dejarnos al gran Diógenes de Sínope. Discípulo de Antístenes, Diógenes llevo la pobreza al extremo, viviendo gran parte de su vida como un vagabundo.

Nació en Sinope de donde fue exiliado, lo que le llevo a trasladarse a Atenas, donde conoció a su maestro.

En búsqueda de la sencillez inculcada por el cinismo, tan sólo contaba con cuatro propiedades. Un manto para vestir, un zurrón (utilizado para transportar cosas), un báculo y un cuenco. Tras ver a un niño beber agua con las manos, decidió deshacerse de su cuenco.

Sé dice que vivía en una tinaja y vagaba por las calles de Atenas con una lámpara encendida en busca de hombres honestos.

Como ocurre con algunos de los filósofos de la antigüedad no contamos con escritos suyos, pero gracias a Diógenes Laercio, sus enseñanzas han llegado a nuestros días.

Recuerda que si los filósofos cínicos se encuentran en este libro, es por la gran influencia de la moral cínica en el estoicismo.



El insulto deshonra a quien lo infiere,
no a quien lo recibe.



El único bien es el conocimiento,
y el único mal la ignorancia.



Cuando estoy entre locos,
me hago el loco.



Probablemente los asnos se rían de ti,
pero no te importa. Así, a mí no me importa
que los demás se rían de mí.



Cuanto más conozco a la gente,
más quiero a mi perro.



Si aprendieras a comer lentejas
no tendrías que ser sumiso
y adular al emperador.



El fundamento de cada estado
es la educación de sus jóvenes.



La sabiduría sirve de freno a la juventud,
de consuelo a los viejos, de riqueza a los pobres
y de adorno a los ricos.



Gente mucha, personas pocas.



Las mordeduras más peligrosas
son las del calumniador entre los salvajes
y las del adulator
entre los animales domésticos.



El único medio para que el hombre conserve su libertad
es estar siempre dispuesto a morir por ella.



¿De qué sirve un filósofo
que no hiere los sentimientos de nadie?



Es preferible consolarse
que ahorcarse.



Otros perros solo muerden a sus enemigos,
mientras que yo también muerdo a mis amigos
con el fin de salvarlos.



Un pensamiento original
vale mil citas insignificantes.



Los grandes son como el fuego,
al que conviene no acercarse mucho
ni alejarse de él.



No os preguntéis cómo sobreviviré sin mi esclavo,
preguntad a mi esclavo cómo sobrevivirá sin mí.



¿Por qué no castigar al maestro
cuando el alumno se comporta mal?



Ojalá que todos los árboles
trajesen este fruto.



“ Crates de Tebas

El maestro del fundador.

[368 a. C. - 288 a. C.]

Crates de Tebas, de familia pudiente, renunció a todas sus riquezas y su posición social para practicar el cinisismo junto a su maestro Diógenes. Como seguidor de la filosofía cínica, predicaba la sencillez como único camino para alcanzar una vida feliz.

A diferencia de su maestro, Crates defenderá su filosofía con un punto de vista mucho menos extremista. Su actitud hacia las personas fue mucho más amable y respetuosa que la de sus precursores.

Crates con su visión más flexible de la filosofía cínica, se convirtió en maestro de Zenón e incluso se cree que de Cleantes. Este filósofo influyó de forma directa en la filosofía estoica.

Este será el último filósofo que veremos en este libro acerca de la filosofía cínica. A partir de este momento, el estoicismo y el cinisismo, cogieron diferentes rumbos. Nosotros navegaremos por el estoicismo.



Poseo cuanto he aprendido y pensado.
Y los sagrados preceptos de las musas.
Todo lo demás es vanidad.



Es imposible hallar a uno que no haya errado.
Como la granada, andando el tiempo
siempre se pudre uno u otro grano.



Cuanto estudié poseo, y cuanto pude aprender
con trabajo y estudio.



La vanidad fastosa se llevó las demás felicidades.



Los que no tienen otra compañía que la de aduladores,
están tan solos y abandonados como los terneros
dejados entre los lobos, pues ni aquellos ni estos
son otra cosa que enemigos.



Yo tengo por patria el propio menosprecio y la pobreza,
a quienes la fortuna no consume.



Mención especial a la historia de:

Hiparquia

Breve descripción

No podemos hablar de filosofía y de cinismo sin pararnos en una de las primeras mujeres que practicó la filosofía: Hiparquia.

Se enamoró profundamente de Crates, de su manera de ser y de sus enseñanzas. Sólo tenía ojos para él y no prestaba atención a ningún otro pretendiente, no importaba lo ricos y hermosos que fueran. Tan fuerte era lo que sentía que amenazó a sus padres con suicidarse si no la entregaban a él. Los padres le pidieron a Crates que tratara de disuadirla y hacerle cambiar de opinión. Un cínico no era el “mejor partido” para un padre tradicional. Cuando Crates accedió a convencerla y fue a hablar con ella, se encontró con alguien especialmente testaruda, y al ver que nada iba a hacerle cambiar de opinión, se puso de pie y, quitándose toda la ropa, le dijo:

“Éste es el novio, éste es su patrimonio, reflexiona acerca de esta situación. Porque no serás mi compañera si no adoptas estos mismos hábitos”.

Extraído y adaptado del libro
*Vidas, opiniones y sentencias de los filósofos
más ilustres de Diógenes de Laercio.*

Tras este suceso, Hiparquía abrazó la filosofía cínica adoptando los hábitos de “a filosofía del perro”, convirtiéndose en una de las primeras mujeres dedicadas a la filosofía.

*“Yo, Hiparquía, no seguí las costumbres del sexo femenino,
sino que con corazón varonil seguí a los fuertes perros.*

*No me gustó el manto sujeto con la fíbula,
ni el pie calzado y mi cinta se olvidó del perfume.
Voy descalza, con un bastón, un vestido me cubre
los miembros y tengo la dura tierra en vez de un lecho.*

*Soy dueña de mi vida para saber tanto
y más que las ménades para cazar.”*

Extracto de
Historia de las Mujeres Filósofas (2009)
de Gilles Ménage.

2

ESTOICISMO ANTIGUO



Una vez hemos conocido los precursores de las ideas estoicas, llegamos a sus fundadores.

El estoicismo fue fundado a raíz de un naufragio. **Zenón de Cítio**, influenciado por su maestro Crates de Tebas (cínico), daría origen a la escuela filosófica que da sentido a este libro.

Pero conocer tan solo al fundador de una corriente sería quedarse en la superficie. Todo buen fundador, es acompañado por grandes seguidores. Zenón funda la escuela estoica. **Cleantes** y **Crisipo**, expanden su palabra, permitiendo que sus ideas sobrevivan en el tiempo.

“ *Zenón de Citio* [336 a. C. - 264 a. C.]

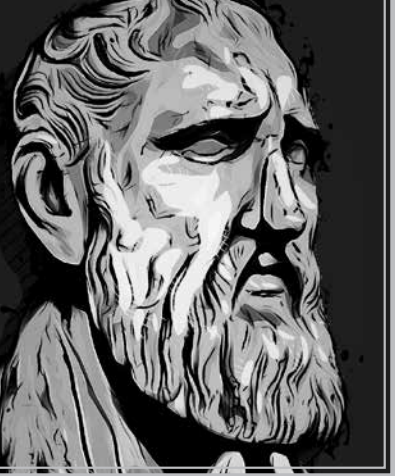
El fundador del estoicismo.

“ *Cleantes* [300 a. C. - 232 a. C.]

El divulgador estoico.

“ *Crisipo* [281 a. C. - 208 a. C.]

El corredor superviviente.



“ Zenón de Citio

El fundador del estoicismo.

[336 a. C. - 264 a. C.]

Zenón era un emprendedor, hijo de mercaderes. Un barco lleno de mercancías perteneciente a su negocio, naufragó. Se desconoce la causa concreta, pero Zenón acababa de perder toda su fortuna.

*“La fortuna quiere que tenga yo
mayor libertad para filosofar”*

Lejos de ver este suceso como una desgracia, lo tomó como una oportunidad. A raíz del naufragio Zenón decidió dedicar más tiempo a la filosofía.

En Atenas, se dispuso a encontrar a su “propio Sócrates” (a su maestro), figura que encontró en Crates de Tebas.

Su maestro motivará en gran medida algunas de las influencias cénicas de la filosofía estoica, aunque en muchas otras, encontraremos discrepancias.

De aprendiz a maestro, Zenón comenzó a impartir sus enseñanzas en la *stoa*. Dicho lugar dará nombre a la filosofía en la que estamos embarcados: el estoicismo.



Un mal presentimiento es una conmoción
de la mente repugnante a la razón,
y en contra de la naturaleza.



Tuve un viaje muy próspero
gracias a sufrir un naufragio.



Oigo decir a los buenos médicos que el mejor remedio
para los que padecen tumores es la quietud.



Tenemos dos orejas y una sola boca,
justamente para oír más y hablar menos.



Ninguna pérdida debe sernos más sensible
que la del tiempo, puesto que es irreparable.



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



Cuando pones fe, esperanza y amor,
juntos puedes criar niños positivos
en un mundo negativo.



El amor es un Dios que coopera
para garantizar la seguridad de la ciudad.



Recordad que la naturaleza
nos ha dado dos oídos y una boca
para enseñarnos que vale más oír que hablar.



“

Cleantes

El divulgador estoico.

[300 a. C. - 232 a. C.]

Cleantes nació en las costas del mar Egeo, actual Turquía. Partió hacia Atenas sin dinero, en busca de una oportunidad, llevando consigo su buena reputación de boxeador.

Encontró en el trabajo de aguador, encargado de llevar agua a los jardines de la ciudad, la oportunidad que estaba buscando. Y, al igual que Zenón, se formó bajo el manto de Crates de Tebas.

Tanto en el trabajo como en el estudio, Cleantes mostró su gran ética de trabajo. Conoció a Zenón y se convirtió en su aprendiz durante diecinueve años.

Tuvo un papel fundamental en la expansión de las ideas estoicas de Zenón. Zenón la creó, Cleantes la expandió.

Su gran ética de trabajo le permitió compaginar su trabajo de aguador con escribir alrededor de cincuenta libros, donde estableció las bases de la filosofía estoica.



Los destinos guían a quien los acepta,
pero arrastran a quien se les resiste.



¿Sólo saco agua? ¿Y por qué no también cavo, riego y
hago todas las cosas por amor de la Filosofía?



Mientras ellos juegan a la pelota,
yo cavo la tierra yerma y estéril.



También yo quiero ya marcharme; pero luego que me considero perfectamente sano, y que escribo y leo, vuelvo a quedarme.



Es un absurdo indignarse cuando ni Libero-Padre* ni Hércules se indignan burlados de los poetas.



Es a ti (Zeus) a quien obedece todo este universo que gira alrededor de la tierra.

* El concepto de Libero-Padre se cree que hacía referencia a Zeus, para Cleantes el padre del orden natural. Se ve claramente en su filosofía un tinte religioso.



Condúceme, oh padre, y señor del excelso polo,
A donde te plazca; no hay demora alguna en obedecerte.
Me hago presente sin pereza. Haz que no quiera:
te seguiré llorando, y sufriré como malo lo que podía
sufrir como bueno. Los hados conducen al que quiere;
arrastran al que no quiere.



“

Crisipo

El corredor superviviente.

[281 a. C. - 208 a. C.]

Crisipo nació en el sur de Turquía, se desconoce si en la zona de Tarso o de Solos.

Su entrada a la filosofía fue muy parecida a la de Zenón. Proveniente de una familia rica, le fue confiscada su herencia. Ante tal “desgracia”, descubrió la filosofía y comenzó a instruirse bajo las enseñanzas de Cleantes. Durante sus primeros años de vida, se dedicó al mundo de la carrera de larga distancia, lo que forjó su mentalidad competitiva y su persistencia.

En aquellos tiempos, emergían y convivían una gran diversidad de filosofías, donde destacaban la aristotélica, la epicúrea, la socrática y la estoica. Gran parte de su tiempo lo dedicaba a estudiar las debilidades del resto de escuelas y las del estoicismo propias. Todo con el fin de mejorar la filosofía que predicaba y hacer frente al resto.

Tuvo un papel crucial en la supervivencia de esta filosofía, como puedes leer en esta frase:

“De no haber existido Crisipo, no existiría tampoco la Stoa”.

Dentro de su labor de estudio, se dice que escribió unas 5000 líneas al día durante la mayor parte de su vida. Estableció las bases del estoicismo que perduraron en los siguientes años.



Sólo necesito saber los dogmas,
pues hallaré luego las demostraciones.



Si supiera que fue mi destino estar enfermo,
incluso lo desearía; porque el pie también,
si tuviera inteligencia, se ofrecería como voluntario
para enlodarse.



El que está corriendo una carrera debe esforzarse
y esforzarse al máximo de su habilidad para salir
victorioso; pero es completamente incorrecto para él
hacer tropezar a su competidor o empujarlo a un lado.
Por lo tanto, en la vida no es injusto que uno busque
por sí mismo lo que puede ser beneficioso;
pero no es correcto tomarlo de otro”.



Deberíamos inferir en el caso de una hermosa morada que fue construida para sus dueños y no para ratones; deberíamos, por lo tanto, de la misma manera considerar el universo como la morada de los dioses.



Si quisiera seguir a la multitud,
no debería de haber estudiado filosofía.



Las personas sabias no quieren nada y,
sin embargo, necesitan muchas cosas.
Por otro lado, los tontos no necesitan nada,
porque no entienden cómo usar nada,
pero están en la necesidad de todo.



Vivir virtuosamente es igual a vivir de acuerdo
con la propia experiencia del curso real
de la naturaleza.



¡Qué es esto, hermano mío!
Todo el semblante conturbado tienes.
Para bien discurrir, la rabia deja.



Si es, dice, para vivir, el vivir es indiferente;
si es para el deleite, también éste es indiferente;
y si para la virtud, ella le basta para la felicidad.
Son, sin duda, ridículos estos haberes o lujo,
pues si vienen de mano de rey, será fuerza habérsele
humillado; si vienen de amistad, será venal
en la intelección; y si provienen de sabiduría,
será sabiduría necesaria.

3

ESTOICISMO MEDIO



Esta época estará caracterizada por el surgimiento de grandes figuras militares como Publio Cornelio Escipión “el Africano” o Julio César. Estas grandes figuras de poder amenazarán la estabilidad de la República Romana, la cuál adoptará la forma de una dictadura con el propio Julio César.

Mientras tanto, el estoicismo seguía creciendo en popularidad. Gracias en parte a la labor de **Panecio de Rodas**, el cual impartiría filosofía a estos grandes poderes gracias a su entrada en el Círculo de los Escipiones.

Dentro de los diferentes filósofos estoicos encontraremos tres posturas frente a la dictadura de Julio César: un “conservador” que optó por una actitud más pasiva (**Cicerón**), alguien rígido e inflexible frente a sus valores que eligió el suicidio para evitar convivir con la dictadura (**Catón el Joven**) y una mujer que tendrá una gran relevancia en el asesinato y fin de la dictadura de Julio César (**Porcia**).

Frente a tiempos turbulentos, gente de acción optó por el estoicismo como filosofía de vida.

“ *Panecio de Rodas* [185 a. C. -110 a. C.]

El ciudadano del mundo.

“ *Cicerón* [106 a. C. - 43 a. C.]

El conservador.

“ *Catón el Joven* [95 a. C. - 46 a. C.]

El incorruptible.

“ *Porcia Catonis* [70 a. C. - 42 a. C.]

La conspiradora.



“

Panecio de Rodas

El ciudadano del mundo.

[185 a. C. - 110 a. C.]

Panecio nació en Lindos, una ciudad situada en la isla de Rodas (Grecia). Fue alumno de Diógenes de Babilonia (no confundir con Diógenes el cínico, filósofo incluido en este libro) y estudió junto a Antípatro de Tarso, un filósofo estoico también formado bajo las enseñanzas de Diógenes. Fiel defensor de la filosofía práctica, Panecio, entró a formar parte del círculo de los Escipiones*, donde impartía filosofía a la familia con más poder en la República romana.

Panecio, otorgó importancia a la fuerza, a la salud y a los recursos materiales, aunque guardaban menor importancia que vivir acorde a la virtud. Su filosofía giraba en torno a la búsqueda del balance entre la responsabilidad como personas, los deberes personales, los roles asignados por el estatus social y las decisiones que tomamos.

No se conservan ninguna de sus obras, pero tuvo una gran influencia en Cicerón. Marco Aurelio, en sus Meditaciones, le describirá como “ciudadano del mundo”, por sus conocidos viajes por todo el Mediterráneo.

* Los Escipiones era una familia romana famosa por su gran poder tras la segunda guerra púnica, donde Publio Cornelio Escipión “el Africano”, derrotó a Aníbal y con ello a Cartago. Si quieres profundizar más en esta familia puedes encontrar un artículo completo sobre “el Africano” en Diario Estoico: <https://diarioestoico.com/publio-cornelio-escipion/>



Si todo se convierte en fuego,
¿de qué se alimentaría el fuego?
Acabaría también por extinguirse.



La vida de los hombres que pasan su tiempo en mitad de negocios, y que desean ser de ayuda para ellos mismos y para otros, están expuestos constantemente y de forma diaria a problemas y a repentinos peligros.



Sobre el sabio, ya veremos; yo y tú, que todavía estamos lejos del sabio, no debemos permitir que caigamos en una cosa tempestuosa, desenfrenada, esclava de otro, de bajeza para sí mismo. Pues si nos toma en consideración, su benevolencia nos excita, y si nos desprecia, la soberbia nos inflama. La facilidad del amor nos perjudica igualmente como su dificultad; la facilidad nos cautiva; la dificultad nos incita a la lucha. Así, pues, conscientes de nuestra debilidad, permanezcamos tranquilos; no entreguemos nuestra alma débil al vino, ni a la belleza, ni a la adulación, ni a ninguna de las cosas que nos atraen blandamente.*

Esta cita es un extracto de la carta 116 de las obras *Cartas a Lucilio* de Séneca donde se pone en boca de Panecio estas palabras.



“ Cicerón

Es considerado uno de los mayores autores de la historia romana.

[135 a. C. - 51 a. C.]

Cicerón nació en Arpino, una pequeña ciudad italiana. Sin pertenecer a una familia patricia, se convirtió en senador romano, e incluso ostentó el cargo de cónsul*, lo que le llevó a ganarse ciertos enemigos patricios. La mayor similitud de este filósofo con el estoicismo reside en la moral. En otros campos, sus ideas son más cercanas al escepticismo o a la escuela aristotélica.

En ocasiones, su vida fue guiada por la ambición política. A diferencia de otros estoicos, Cicerón persiguió la fama y la fortuna, pero tratando de actuar siempre bajo la virtud.

Algunos autores, lo definen como alguien incongruente, pues en ocasiones sus escritos no reflejaban sus acciones. Adoptó una postura conservadora frente a la dictadura de Julio César, a diferencia de la adoptada por Catón el Joven.

Tras la caída de César, se opuso a la dictadura de Marco Antonio. Esta oposición llevó a que le asesinaran.

Gracias a este filósofo conservamos hoy la mayoría de escritos del estoicismo antiguo. Sus obras constituyen una de las mejores fuentes de información de la última época de la República Romana y tendrán un gran impacto en corrientes posteriores como la Ilustración.

* Máximo cargo de la República Romana en ese momento.



Hago más caso del testimonio de mi conciencia
que de todos los juicios que los hombres hagan por mí.



Tiempos duros exigen medidas duras.



No hay absurdo que no haya sido apoyado
por algún filósofo.



No quiero alabar para no parecer adulador.



Gran descanso es estar libre de culpa.



Nada hay tan veloz como la calumnia,
ninguna cosa más fácil de lanzar,
más fácil de aceptar,
ni más rápida en extenderse.



El estudio y la contemplación de la naturaleza
es el natural alimento de la inteligencia y del corazón.



La honradez es siempre digna de elogio,
aún cuando no reporte utilidad, ni recompensa,
ni provecho.



La vida de los muertos está
en la memoria de los vivos.



No hay fortaleza tan bien defendida
que no pueda conquistarse con dinero.



No me da vergüenza confesar que soy ignorante de lo que no sé.



Todos los hombres pueden caer en el error,
pero solo los necios perseveran en él.



Imaginad que dios os transporta a un lugar donde tenéis todo lo que podáis desear, pero ningún ser humano. ¿No tendrías que ser de acero para soportar una estancia semejante? ¿No perderías la capacidad de sentir alegría y placer?



Un arquero puede practicar y practicar, elegir el mejor arco e incluso el objetivo, pero cuando dispara la flecha, su control sobre ésta desaparece.



La moderación, la sabiduría, la claridad del pensamiento, el disfrute de la vida, son hábitos que debemos cultivar desde jóvenes, pues así no desaparecerán al envejecer. Los años no vuelven felices a los jóvenes desgraciados.



Los que merecen vuestra amistad son aquellos que tienen en su interior cualidades por las que pueden ser amados. Son escasísimos, como todo lo bueno. No hay nada más difícil de encontrar que un ejemplar perfecto en su género.



Como sucede cuando se compra ganado, las personas solo ven en los demás las virtudes que las benefician. A quien más quieren es aquel de quien pueden sacar más rendimiento.



Os aconsejo que ayudéis a vuestros amigos en lo que os sea posible, sin darles más de lo que puedas gestionar, por muy alta que sea vuestra posición, nunca podréis ayudarlos a todos.



El equilibrio y la constancia que buscamos en la amistad se basa en la lealtad, nada desleal puede ser equilibrado.

Elegid amigos honrados, sociales y empáticos, estas cualidades fomentan la lealtad.



La amistad procede de la naturaleza, de una inclinación del alma, y de un sentimiento de amor, no de la necesidad o de la conveniencia.



“

Catón el Joven

El incorruptible.

[95 a. C - 46 a. C.]

Catón nació en Roma, en una familia patricia, pues fue bisnieto de Catón el Viejo, con quién se le confunde en numerosas ocasiones. Estudió filosofía bajo Antípatro de Tarso y también se formó en oratoria.

Ambas habilidades le permitieron ser un gran político, famoso por su forma de actuar y sus sólidos principios. Estuvo marcado toda su vida por la muerte. Quedo huérfano de padre y madre y con tan solo cuatro años, su tío Druso fue asesinado.

En el Senado romano se alió con Cicerón en numerosas ocasiones. Aunque a diferencia de él, Catón sí que arriesgo su vida por sus valores. Cuando iba a ser derrotado por Julio César, optó por el suicidio. En palabras del filósofo Montaigne: “El tenía que morir antes de mirar a la cara de un tirano”.

Un político inflexible con sus principios, que antepuso sus valores, a su vida.



No compres lo que es útil, sino lo que es necesario;
lo meramente útil aun por moneda pequeña, es caro.



No es tiempo de vacaciones y recreo,
sino que es menester contener a este hombre o morir
honrosamente conteniendo por la libertad.



No se entrará en batalla con un hombre aguerrido
y terrible, sino que ganará tiempo, porque este
es el que marchita el vigor de la tiranía.



Obra vuestra ha de ser el desinflar a este hinchado
y amoldarle a lo que conviene.



Pues si yo quisiera que mi salud fuera una gracia de César, a mí me tocaba ir a implorarla directamente; más no quiero tener nada que agradecer a un tirano en aquello mismo que es injusto, y no puede menos que no serlo, salvando como dueño y señor a los que no era razón dominarse.



Qué hombre tan osado y tan cobarde al mismo tiempo
el que contra uno solo, desarmado y desnudo,
ha levantado tanta gente.



Se habla, ¡oh Catón!, y se murmura de tu silencio.
Muy bien, como no se murmure de mi conducta,
pues yo empezaré a hablar cuando no haya
de decir nada que fuera mejor no haberlo dicho.



¿Y nos admiramos cómo se ha perdido la república,
viendo que la ambición del mando
nos sigue hasta el borde del precipicio?



La primera virtud es frenar la lengua, y es casi un dios
quien teniendo razón sabe callarse.



No pierdas el tiempo en discutir con los estúpidos
y charlatanes: la palabra la tienen todos,
el buen juicio solo unos pocos.



Cuenta siempre los favores que recibes de los otros,
pero calla los favores que haces tú a otros.



Si dominas el tema,
las palabras vendrán solas.



Puedo perdonar todos los errores,
menos los míos.



“

Porcia

La conspiradora.

[70 a. C. - 42 a. C.]

Nacida en la ciudad de Roma, es conocida por ser hija de Catón el Joven y esposa de Bruto, el asesino de Julio César. Pero quedarse solo con esto, sería una pena.

Desde bien pequeña, fue fascinada por la filosofía. Se la llegó a definir como “adicta” a esta disciplina.

Conocida por su fuerte carácter y fortaleza mental, fue enormemente respetada, algo nada común para una mujer en aquella época.

Se ganó la confianza de su marido Bruto, el cual decidió hacerla participe de la conspiración contra Julio César. Se cree que para disipar las dudas de su marido se hirió a sí misma con un cuchillo, mostrándole a su marido que: “su cuerpo puede guardar silencio”.

Participar en dicho complot fue algo muy exclusivo, ya que incluso el propio Cicerón fue excluido debido a su postura más conservadora.



Ahora ya estoy cierta de que aun al dolor
soy invencible.



Esto mío no ha sido un accidente, sino una prueba
inequívoca del amor que te tengo en esta situación
que atravesamos. He querido experimentar,
por si falla tu propósito, con qué serenidad
de ánimo me daré muerte.



¿Todavía no habéis aprendido que la muerte
no puede negarse a nadie? Yo creía que mi padre
con su muerte os lo había enseñado.



¿Qué evidencia de mi amor, qué satisfacción recibir,
si no puedo contigo el soportar tus penas ocultas,
ni ser admitida en ninguno de sus consejos
que requieren secreto y confianza?



Tú, mi esposo, aunque confiabas en mi espíritu de que no
te traicionaría, desconfiaste de mi cuerpo y tu
sentimiento era humano. Pero descubrí que mi cuerpo
también puede guardar silencio... Por lo tanto, no temas,
pero dime todo lo que me estás ocultando, porque ni el
fuego, ni las pestañas, ni los agujones me obligarán a
divulgar una palabra; No nací hasta ese punto una mujer.
Por lo tanto, si aún desconfías de mí, es mejor para mí
morir que vivir; de lo contrario, que nadie me piense más,
la hija de Catón o tu esposa.



Aunque la debilidad natural de su cuerpo
le impide hacer lo que solo la fuerza
de los hombres puede realizar,
tiene una mente tan valiente y tan activa
para el bien de su país
como la mejor de nosotros.*

* Esta frase se le otorga a Bruto, el marido de Porcia

4

ESTOICISMO ROMANO



Tras la dictadura de Julio César y las posteriores guerras civiles, Roma determina el Imperio como su forma de gobierno.

Durante esta época, el estoicismo contará con sus mayores pensadores y filósofos. Podemos ver claramente la variedad de personas que abrazan esta filosofía, pero cabe destacar que durante esta época, el estoicismo alcanzará las élites romanas.

Una filosofía practicada desde una de las personas más influyentes como lo fue **Séneca** en su día, hasta un mismísimo esclavo: **Epicteto**. Incluso uno de los mejores emperadores de toda la historia de Roma, elegirá el estoicismo como su guía: **Marco Aurelio**.

La mayoría de enseñanzas que han llegado a nuestros días del estoicismo, se encuentran en este período. Las *Meditaciones* de Marco Aurelio, las *Cartas a Lucilio* de Séneca o las enseñanzas de Epicteto recogidas en *El Manual de Vida* por su alumno Flavio Arriano, son prueba de ello. Esta es, sin duda, la época dorada del estoicismo.

“ *Séneca* [4 a. C - 65 a. C.]

El filósofo de la adversidad y la riqueza.

“ *Musonio Rufo* [25 d. C. - 95 d. C.]

El estoico de la igualdad.

“ *Epicteto* [50 d. C. - 135 d. C.]

El filósofo esclavo.

“ *Marco Aurelio* [121 d. C. - 180 d. C.]

El emperador filósofo.



“

Séneca

*El filósofo de la adversidad
y la riqueza.*

[4 a. C. - 65 a. C.]

Lucio Anneo Séneca o Séneca el Joven, nació el 4 a.C en la actual Córdoba (España). Fue hijo del escrito Marco Anneo Séneca (el Viejo). A pesar de provenir de una familia de gran riqueza, Séneca tuvo una vida marcada por la adversidad.

Cuando tenía cerca de 20 años y se disponía a comenzar su carrera política, abandonó Roma debido a sus problemas de pulmón (se cree que tuberculosis), que lo llevaron a Egipto a recuperarse.

Tras cerca de 15 años vuelve a Roma. En los siguientes años, Séneca fue condenado a muerte por Calígula, pero fue salvado por su débil salud. Su primer hijo murió y fue desterrado por Claudio a Córcega, donde estuvo 8 años que aprovechó para escribir su obra *Sobre la ira*, entre otras.

Vuelve a Roma para ser tutor del emperador Nerón. Durante esta época, amasará una gran fortuna por la que será criticado a lo largo de la historia. Su alumno Nerón, se convirtió en un auténtico tirano. ¿Fue Séneca como su maestro el culpable de esto? Nunca lo sabremos.

Tras verse involucrado en una supuesta traición, Séneca decidió suicidarse. Incluso en su muerte enfrente la adversidad, pues se desangró lentamente. Pidió la cicuta (veneno), la cual no le hizo efecto. Finalmente por el desangramiento y un baño de agua caliente, murió asfixiado.



El hombre más poderoso
es el que es dueño de sí mismo.



No existe ningún genio
sin un toque de demencia.



Peores son los odios ocultos
que los descubiertos.



Prefiero molestar con la verdad
que complacer con adulaciones.



El que siempre busca grandezas,
alguna vez la encuentra.



No es necesaria la fortuna
para sólo subsistir.



Limitarse a sobrevivir
no requiere de gran esfuerzo.



Una buena conciencia
no teme a ningún testigo.



Escucha aún a los pequeños,
porque nada es despreciable en ellos.



Incontenida, la cólera es frecuentemente más dañina
que la injuria que la provoca.



La esclavitud más denigrante
es la de ser esclavo de uno mismo.



Un gran marinero puede navegar
aunque sus velas sean de alquiler.



El que es prudente es moderado; el que es moderado
es constante; el que es constante es imperturbable;
el que es imperturbable vive sin tristeza; el que vive sin
tristeza es feliz; luego el prudente es feliz.



Ingrato es el que por miedo
es agradecido.



No hay, en mi dictamen, hombre que aprecie más la virtud y la siga con más gusto, que el que por no hacer traición a su conciencia, ha perdido la reputación de hombre de bien.



Desdichado es el que por tal se tiene.



La recompensa de una buena acción es haberla hecho.



No es que tengamos poco tiempo,
es que perdemos mucho.



Las dificultades fortalecen la mente,
como el trabajo lo hace con el cuerpo.



No hay más calma
que la engendrada por la razón.



Más dañosa es la abundancia
que viene sobre gran codicia.



Muchos habrían podido llegar a la sabiduría
si no se hubiesen creído demasiado sabios.



Ninguna persona es libre
si no es dueña de sí misma.



La vida es como una leyenda:
no importa que sea larga,
sino que esté bien narrada.



Un hombre sin pasiones
está tan cerca de la estupidez
que sólo le falta abrir la boca para caer en ella.



Has pasado por la vida sin un oponente;
nadie puede saber de lo que eres capaz,
ni siquiera tú.



La desgracia constante trae esta única bendición:
a quien siempre ataca, eventualmente fortalece.



Por lo tanto, dos elementos deben ser desarraigados
de una vez por todas: el miedo al sufrimiento futuro
y el recuerdo del sufrimiento pasado, ya que el último
ya no me concierne y el primero todavía no.



Considérale leal, y le harás leal. Algunas personas, por ejemplo, temen a ser engañadas, enseñan a las personas a engañar; por sus sospechas han otorgado a sus amigos a el derecho de hacer mal. ¿Por qué debería limitar mis palabras frente a la presencia de un amigo? ¿Por qué no podría tener la misma confianza como cuando estoy solo, cuando en estoy en su compañía?



Debemos renunciar a muchas cosas a las que somos adictos, considerándolas buenas. De lo contrario, se desvanecerá el valor, que debe probarse continuamente.



Si vas a publicar, tienes que estar dispuesto a tolerar la crítica.



“

Musonio Rufo

El estoico de la igualdad.

[25 d. C. - 95 d. C.]

Nació durante el reinado de Tiberio en el siglo I. Fue el maestro del famoso estoico Epicteto y admirado tanto por cristianos como por estoicos de la talla de Marco Aurelio, debido a su carácter y sus enseñanzas.

Fue uno de los primeros estoicos que habló abiertamente de la igualdad entre hombre y mujeres, ideas revolucionarias para aquella época. En sus propias palabras: *“el deseo y la buena disposición natural hacia la virtud residen no sólo en los hombres, sino también en las mujeres.”*

En cuanto a su forma de afrontar la vida fue muy similar al gran Cleantes, ambos guiaron su vida por una gran ética de trabajo, abrazando el trabajo duro.

Se cree que fue exiliado en tres ocasiones. Afrontó estas situaciones como pruebas en su vida y aprovechó sus exilios para seguir impartiendo filosofía incluso hasta al rey de Siria.



De la gente buena aprenderás lo bueno,
pero si te mezclas con lo malo,
destruirás el alma que tenías.



La humanidad debe buscar lo que no es simple y obvio
utilizando lo simple y obvio.



Ya que todo el mundo morirá,
es mejor morir con distinción que vivir mucho.



Te ganarás el respeto de todos si te ganas el respeto de
ti mismo. No esperes a alentar las buenas acciones en
personas conscientes de tus propios delitos.



La riqueza es capaz de comprar los placeres de comer, beber y otras actividades sexuales, pero nunca puede permitirse un espíritu alegre o liberarse del dolor.



Entrenaremos el alma y el cuerpo cuando nos acostumbremos al frío, el calor, la sed, el hambre, la dureza de la cama, la abstención de los placeres y los dolores duraderos.



Si tuviéramos que medir lo que es bueno por la cantidad de placer que brinda, nada sería mejor que el autocontrol; si tuviéramos que medir lo que se debe evitar por su dolor, nada sería mas doloroso que la falta de autocontrol.



Solo exhibiendo acciones en armonía con las palabras sonoras que ha recibido, alguien recibirá la ayuda de la filosofía.



Parece que el exilio ayuda, en lugar de obstaculizar el cuerpo y el espíritu, al tratarlos mejor de lo que se tratan a sí mismos.



Así como las plantas reciben alimento para sobrevivir, la comida es la medicina de la vida. Por lo tanto, es apropiado para nosotros comer para vivir, no para el placer, especialmente si queremos seguir las sabias palabras de Sócrates, quien dijo que la mayoría de los hombres viven para comer. Yo como para vivir.



Si logras algo bueno con trabajo duro, el trabajo pasa rápido, pero el bien perdura. Si haces algo vergonzoso en busca del placer, el placer pasa rápidamente, pero la vergüenza perdura.



Para la mayoría, a pesar de vivir de manera segura en su ciudad natal, el miedo a lo que les parecen las graves consecuencias de la libertad de expresión está presente. El valiente, en el exilio o en casa, es valiente ante todas esas amenazas; por eso tienen el coraje de decir lo que piensan igualmente en casa o en el exilio.



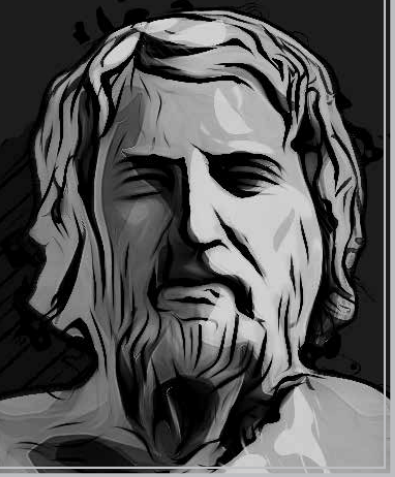
Los docentes no solo deben ser hablantes de palabras útiles, sino que sus acciones deben ser consistentes con ellos. El deber del alumno es asistir proactivamente a lo que se dice y estar en guardia en caso de que acepten algo falso sin pensar.



Comenzamos a dudar de hacer lo inmoral cuando tememos el hablar de ello.



Otros han tenido problemas de salud debido a excesos en la vida, antes de que el exilio les haya dado fuerza, obligándolos a vivir una vida más vigorosa.



“

Epicteto

El filósofo esclavo.

[50 d. C. - 135 d. C.]

Nacido en el año 55 en Hierápolis (Turquía), Epicteto nació siendo esclavo. De hecho, su nombre significa “ganado” o “adquirido”.

Se cree que su maestro le dañó la pierna, lo que le provocó su reconocida cojera. Pero, el propio Epicteto no lo consideró “un impedimento para el alma”.

Estudio filosofía bajo las enseñanzas de Musonio Rufo.

Tras ser liberado, decidió dedicar su vida entera a practicar y enseñar estoicismo. Durante sus enseñanzas, el emperador Domiciano prohibió la filosofía, lo que llevó a Epicteto al exilio en Grecia, donde instauró su escuela.

Su escuela fue conocida por todo el Imperio y alumnos de la talla del emperador Arriano, asistieron a sus lecciones. Será el emperador Arriano* (no confundir con Flavio Arriano) el que traspasará las enseñanzas de Epicteto al futuro emperador Marco Aurelio.

No publicó ninguna obra durante su vida, pero su estudiante Flavio Arriano recogió sus enseñanzas en el *Enquiridion*, un libro “para tener en mano”.

* Arriano fue el abuelo adoptivo de Marco Aurelio. Flavio Arriano fue el alumno de Epicteto que recogió sus discursos en papel.



Es imposible que un hombre aprenda lo que cree que ya sabe. La dificultad muestra lo que son los hombres.



Solo hay una manera de alcanzar la felicidad y es dejar de preocuparse por cosas que están más allá del poder o de nuestra voluntad.



Toma este momento. Sumérgete en sus detalles.
Responde a esta persona, este desafío, esta acción.
Deja las evasiones. Deja de buscar problemas innecesarios. Es hora de vivir; para habitar por completo la situación en la que te encuentras ahora.



Sólo el hombre culto es libre.



Tu felicidad depende de tres cosas, todas las cuales están en tu poder: tu voluntad, tus ideas sobre los eventos en los que te involucras y el uso que haces de tus ideas.



Nadie es libre
si no es dueño de sí mismo.



El hombre no está preocupado
tanto por problemas reales como por sus ansiedades
imaginadas sobre los problemas reales.



Si alguna vez sucede que vuelves tu mirada hacia las cosas externas por querer complacer a alguien, ten en cuenta que estarás echando a perder tus principios.

Siente en todo momento la satisfacción de ser un filósofo, pero si además quieres que se te considere como tal, demuéstrela a ti mismo y será suficiente.



La riqueza no consiste en tener grandes posesiones,
sino en tener pocos deseos.



Si se habla mal de ti, y si es verdad,
corregirte a ti mismo; si es una mentira,
ríete de ella.



Las opiniones y los problemas de otras personas pueden
ser contagiosos. No te sabotees a ti mismo adoptando
involuntariamente actitudes negativas e improductivas
a través de tus amistades con otros.



No hay más que una forma de tranquilidad mental y
felicidad, y eso es no tomar las cosas externas
como propias.



La clave es acompañar a las personas que te animan,
cuya presencia es lo mejor posible.



Es más necesario que el alma se cure que el cuerpo;
porque es mejor morir que vivir mal.



Un barco no debería navegar con una sola ancla,
ni la vida con una sola esperanza.



No presumas nunca de méritos ajenos. Si fuera tu
caballo el que proclamara con orgullo "soy hermoso",
sería aceptable. Pero cuando eres tú el que orgullosa
mente dice "tengo un hermoso caballo", que sepas que
te estás enorgulleciendo de las bondades de tu caballo.

¿Qué es tuyo, en realidad? El uso que haces de las
representaciones. Solo podrás presumir cuando en el uso
de las representaciones te comportes conforme a la
naturaleza, porque entonces te estarás enorgulleciendo
de un bien que es tuyo.



No vivas según tus propias reglas,
sino en armonía con la naturaleza.



La libertad es la única meta digna en la vida.
Se gana ignorando cosas que están más allá
de nuestro control.



Puedes ser invencible si nunca emprendes combate
de cuyo regreso no estés seguro y sólo cuando sepas
que está en tu mano la victoria.



Cualquier persona capaz de molestarte
se convierte en tu maestro; alguien puede molestarte
solo cuando te permites ser molestado por él.



No busques que los acontecimientos ocurran
como tú deseas, deja que sucedan como suceden,
y todo te irá bien.



El que se ríe de sí mismo
nunca se queda sin cosas de las que reírse.



Te conviertes en lo que le das a tu atención.



La verdad triunfa por sí misma,
la mentira necesita siempre complicidad.



En cada situación que te sobresalte, acuérdate de buscar dentro de ti mismo que capacidades posees para manejarla. Si ves a un chico o a una chica especialmente hermosos, descubrirás de la capacidad que se precisa ante ello es el autodomínio. Si recae sobre ti una pesada carga, necesitarás la resistencia. Si es un insulto, la paciencia. Si te acostumbras a esto, no te sentirás arrastrado por la representaciones.



Cada vez que empieces una acción, recuérdate a ti mismo de qué tipo de acción se trata. Si sales a darte un baño, ten en cuenta lo que suele ocurrir en los baños públicos: que la gente salpica, empuja, insulta, roba. De este modo, emprenderás tu acción con mayor seguridad sin ese mismo instante dices: "Quiero darme un baño y además quiero que mi voluntad esté en armonía con la naturaleza". Practica esto en cada acción diaria. Porque así, si algo te impidiera darte el baño, tendrías a mano esta respuesta: "no quería solo eso, sino también que mi voluntad estuviera en armonía con la naturaleza; cosa que no lograré si me enfado por lo que está sucediendo".



Cuanto mayor es la dificultad, más gloria se obtiene al superarla. Los pilotos hábiles obtienen su reputación en las tormentas y las tempestades.



La prudencia es el más excelso de todos los bienes.



En las desgracias propias
hay que acordarse del estado de conformidad
con que miramos las ajenas.



Así como el Sol no espera que las oraciones y conjuros
se levanten, sino que resplandece y es bien recibido por
todos: así que tú tampoco esperes aplaudir, gritar y alabar
para cumplir con tu deber; no, haz el bien por tu propia
voluntad, y serás amado como el Sol.



Es un hombre sabio el que no lamenta las cosas
que no tiene, sino que se regocija por las que tiene.



Así como hay un arte de bien hablar,
existe un arte de bien escuchar.



Las señales que distinguen a quien progresa son: no critica a nadie, no elogia a nadie, no hace reproches a nadie, no acusa a nadie, no habla de sí mismo como si fuera importante o poseyera algún conocimiento. Se enfrenta a impedimentos y obstáculos considerándose asimismo el único responsable. Si alguien lo elogia, se ríe para sus adentros de quien lo hace; si alguien lo critica, no se defiende. Se comporta como los comparecientes, poniendo buen cuidado en no mover el miembro que se está apurando hasta que no esté bien restablecido. Ha desterrado de sí todo deseo, y ha trasladado su aversión solo a las cosas que dependen de sí mismo y no están en armonía con la naturaleza. Frente a todo hace un uso moderado de su motivación. Parecer un idiota o un ignorante no le preocupa. En una palabra se mantiene en guardia de sí mismo como si de un enemigo al acecho se tratase.



No busquéis lo bueno en cosas externas,
buscadlo en vosotros mismos.



Las apariencias en la mente son de cuatro tipos.

Las cosas son lo que parecen ser; o no lo son,

ni lo parecen ser; o lo son, y no parecen ser;

o no lo son, y sin embargo parecen serlo.

Con razón apuntar en todos estos casos

es la tarea del sabio.



El error del anciano es que pretende enjuiciar

el hoy con el criterio del ayer.



A las personas no les molestan las cosas,

sino las opiniones que les dan a esas cosas.



Si buscas la verdad, no buscarás obtener una victoria
por todos los medios posibles. Cuando hayas encontrado

la verdad, no debes temer ser derrotado.



Las circunstancias no hacen al hombre,
solo lo revelan.



“¿Quién es el hombre rico?” preguntaron,
y Epicteto respondió: “El que está contento”.



En cada acción, examina sus antecedentes y sus
consecuencias, y solo entonces empréndela.
De lo contrario, al principio te iniciarás con entusiasmo,
porque no has considerado en absoluto los pasos
siguientes, pero luego, en cuanto aparezcan algunas
dificultades, renuncias a ella vergonzosamente.



O Dios quiere abolir el mal y no puede;
o puede, pero no quiere.



Es mejor morir de hambre habiendo vivido sin dolor y miedo, que vivir con un espíritu atribulado, en medio de la abundancia.



Una ciudad no está adornada por cosas externas, sino por la virtud de aquellos que habitan en ella.



Todos los asuntos tienen dos asas:
por una son manejables, por la otra no.



“Mi hermano se porta mal conmigo”. Bien; ocupa tu lugar en tu relación con él y no mires lo que él hace, sino lo que tienes que hacer tú para que tu voluntad esté en armonía con la naturaleza.



En la prosperidad es muy fácil encontrar amigos,
en la adversidad no hay nada más difícil.



El exceso de cólera engendra la locura.



Primero dite a ti mismo lo que serías;
y luego haz lo que tienes que hacer.



El deseo y la felicidad
no pueden vivir juntos.



Me río de los que piensan que pueden dañarme.
No saben quién soy, no saben lo que pienso,
ni siquiera pueden tocar las cosas
que son realmente mías y con las que vivo.



Quien quiera escuchar a los filósofos
necesita una práctica considerable para escuchar.



Primero aprende el significado de lo que dices
y luego habla.



Únete a lo que es espiritualmente superior,
independientemente de lo que otras personas piensan o
hacen. Mantén tus verdaderas aspiraciones sin importar
lo que esté sucediendo a tu alrededor.



La naturaleza ha dado a los hombres una lengua y dos
oídos, para que podamos oír de los demás el doble
de lo que hablamos.



¿Quieres vencer en las olimpiadas? También yo, ¡por los dioses!, Porque es extraordinario. Pero examina sus antecedentes y sus consecuencias, y solo entonces emprende esa acción. Debes seguir una dieta estricta, privarte de dulces, entrenarte a la fuerza, en horarios preestablecidos, haga calor o haga frío, sin beber agua fresca ni vino según te apetezca. En una palabra, debes entregarte a tu preparador como si fuera tu médico. Más tarde, en la competición, deberás excavar para preparar el terreno. Es posible que en un momento dado te disloques una muñeca, te tuerzas un tobillo, te tragues un puñado de tierra, te caiga algún fustazo y que, después de todo eso, caigas derrotado.



Igual que al pasear tienes cuidado de no pisar un clavo o de no torcerte el tobillo, pon también cuidado en no dañar tu principio rector. Si cuidas de él en cada acción, la emprenderás con mayor seguridad.



“ Marco Aurelio

El emperador filósofo.

[121 d. C. - 180 d. C.]

Nacido en Roma en el año 121, desde los 10 años Marco Aurelio comenzó a vivir bajo la filosofía.

Adriano, el emperador en ese momento, puso un ojo en el prometedor Marco. Con tan sólo 21 años, Adriano lo adoptó, lo que convertía a Marco Aurelio en el futuro emperador de Roma.

Figuras como Calígula o Nerón, habían mostrado a Roma la cara oscura de los gobernantes. Marco a pesar de tener poder para hacer cualquier cosa, reinó bajo los principios estoicos, por lo que será apodado como el Sabio o el Filósofo.

Se cree que durante su vida vio morir hasta a 9 de sus hijos. Sus 19 años de reinado no fueron precisamente tranquilos. La primera etapa de su reinado estuvo acompañado por su hermano adoptivo Lucio Vero, el cuál también murió. El Imperio atravesó grandes períodos de guerra e incluso una pandemia mucho más mortífera que la que estamos atravesando en el momento de escribir estas páginas (COVID-19).

Todas estás muertes de seres queridos, se verán reflejadas en su diario con numerosas reflexiones sobre la muerte.

Siguiendo las enseñanzas de Séneca y Epicteto, dedicó parte de su tiempo a la reflexión. Su diario, se ha convertido a día de hoy en una de las obras referentes en el estoicismo: las Meditaciones.



Rechaza tu sentido de prejuicio
y el prejuicio por si solo desaparecerá.



La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus
pensamientos; por lo tanto, actúa como corresponde,
y ten cuidado de no entretenerte en nociones
inadecuadas para la virtud y la naturaleza razonable.



Acepta las cosas a las que el destino te ata,
y ama a las personas que el destino te trae,
pero hazlo con todo tu corazón.



Hace falta muy poco para tener una vida feliz;
está todo dentro de ti, en tu forma de pensar.



Tranquilo a la vez que resuelto, alegre a la par que consistente, es el hombre que en todo sigue la razón.



Aquello que no es bueno para la colmena,
no puede ser bueno para las abejas.



No gastes más tiempo argumentando
acerca de lo que debe ser un buen hombre.
Sé uno.



Si estás molesto por una causa externa,
el dolor no se debe a la causa en sí misma,
sino al valor que tú le das. Y tienes el poder
de revocar ese valor.



Comenzar es la mitad del trabajo,
comienza nuevamente con la mitad restante,
y habrás terminado.



El que vive en armonía consigo mismo
vive en armonía con el Universo.



El valor de un hombre no es más grande
que sus ambiciones.



Si alguien es capaz de mostrarme que lo que pienso o
hago no es correcto, cambiaré con gusto, puesto que
busco la verdad y nunca nadie ha sido herido por la verdad.
La persona que se estanca en la ignorancia
es la que sale herida.



Cada vez que estés a punto de señalar un defecto
en otra persona, hazte la siguiente pregunta:
¿Qué defecto en mí se parece al que estoy
a punto de criticar?



La primera regla es mantener el espíritu en calma.

La segunda es ver las cosas frente a frente
y saber qué son.



Empieza cada día diciéndote: Hoy me encontraré
con interferencias, ingratitud, insolencia, deslealtad,
mala voluntad y egoísmo, todo ello debido a la ignorancia
de los ofendidos, que no distinguen el bien del mal.
Pero yo he visto la belleza del bien y la fealdad del mal,
y reconozco que el malhechor tiene una naturaleza
semejante a la mía, no la misma sangre pero sí la misma
mente. Por eso, no puede herirme.



No sueñes con las cosas que no tienes, más bien
reconoce las bendiciones de las cosas que sí posees.
Luego, recuerda agradecido cómo estarías de ansioso
si tus posesiones no fueran tuyas.



La perfección del carácter es esto:
vivir cada día como si fuese el último,
sin apresurarse, sin apatía, sin pretensiones.



Lleva una buena vida. Si hay dioses y son justos,
no se preocuparán por qué tan devoto fuiste.
En cambio, te darán la bienvenida basándose en las
virtudes que has tenido en vida. Si hay dioses pero son
injustos, entonces no te gustaría alabarlos.
Si no hay dioses, entonces simplemente tu vida habrá
terminado pero habrá sido noble y tu recuerdo vivirá
en las memorias de los que amas.



La felicidad de los que quieren ser populares depende de
los demás. La felicidad de los que buscan placer
fluctúa con el humor que está fuera de su control.
Sin embargo, la felicidad de los sabios viene
de sus actos.



Siempre tienes la opción de no opinar al respecto.
No hay necesidad de molestar tu alma por cosas
que no puedes controlar. Esas cosas no están
pidiéndote que las juzgues. Déjalas en paz.



El objeto de la vida no es estar en el lado de la mayoría,
sino escapar de formar parte de los insensatos.



El arte de la vida es más parecido
a luchar que a bailar.



Estamos demasiado acostumbrados a atribuir
a una sola causa lo que es el producto de varias,
y la mayoría de nuestras controversias
proceden de eso.



La única riqueza que conservarás para siempre
es la riqueza que has obsequiado.



Debemos hacer el bien a los demás tan naturalmente
como un caballo corre, una abeja hace miel
o una viña da uvas.



No llores por mí, pensad en la pestilencia
y la muerte de tantos otros.



No malgastes lo que te queda de vida conjeturando
sobre los demás, a no ser que busques un bien común.
Pues imaginar qué pueden estar haciendo y por qué,
qué están pensando y qué planean, te aturde
y te aparta de tu guía interior.



El movimiento de los átomos corre hacia arriba, hacia abajo, circularmente. Pero el curso de la virtud no está sujeto a ninguno de estos giros. Tiene, más bien, un no sé qué divino, de modo que hace su jornada por una órbita difícil e incomprensible.



Recuerdo a los hombres famosos del pasado: Alejandro, Pompeyo, Julio César, Sócrates, y tantos otros; y me pregunto: Ahora ¿dónde están? ¡Cuánto han luchado, para luego morir y volverse tierra...! La vida no es sino un río de cosas que pasan y se pierden. Veo una cosa por un instante, y ya pasó; y otras y otras pasarán... Pronto me llegará la orden: —Te has embarcado; has navegado; has llegado; desembarca...



Está cerca que tú te olvides de todo y también lo está que todos te olviden.



No sólo hay que recordar que cada día vivido es un día menos sino que no está garantizado que nuestra inteligencia nos acompañará hasta el final.



La vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella.



Es ridículo no intentar evitar tu propia maldad, lo cual es posible, y en cambio intentar evitar la de los demás, lo cual es imposible.



Aunque vayas a vivir tres mil años o tres mil veces diez mil, recuerda que nadie deja atrás otra vida que esa que está viviendo y tampoco está viviendo otra que no sea la que deja atrás. Se iguala por tanto lo más duradero con lo más breve: el presente es igual para todos, como también lo que muere, y lo que dejamos atrás se manifiesta efímero por igual.



¡A cuántos Crisipos se ha tragado ya la eternidad,
a cuántos Sócrates, a cuántos Epictetos!
Que se te ocurra lo mismo ante absolutamente
cualquier hombre y cosa.



¡Cuánta holgura se logra si no se mira lo que el vecino
dijo, hizo o pensó, sino lo que hace uno mismo, para que
también esta acción sea justa, santa y conforme con el
bien! No observes los malos caracteres, sino lleva
adelante tu camino hacia el fin, sin mirar acá ni allá,
por los lados.



¡Asia, Europa: rincones del mundo; todo el océano:
una gota del universo! El Athos: un minúsculo terrón en
todo el universo; todo el presente, un instante
en la eternidad.



Si llevas a cabo la tarea presente de acuerdo con la razón recta, con diligencia, con fuerza, con buen ánimo y no te desvías en nada accesorio sino que vigilas que tu espíritu divino permanezca puro como si ya hubiera que devolverlo, si te agarras a eso sin esperar ni evitar nada, sino que te conformas en tu actuación presente a la naturaleza y en lo que dices y declaras a la verdad romana, tendrás una buena vida. Nadie hay que pueda impedírtelo.



Todo lo que ocurre, ocurre con razón. Lo descubrirás, si fijamente lo observares. No digo sólo que todo viene en fuerza de las consecuencias, pero también con relación a la justicia, y como si alguien distribuyera a cada cual las recompensas según su merecido. Sigue, pues, observando como has empezado, y todo cuanto hicieres hazlo con la intención de ser un hombre de bien, según la idea específica que suele formarse del hombre recto.

Practica esta regla en todas tus acciones.



El abrazo sexual sólo se puede comparar
con la música y con la oración.



El que no sabe qué es el universo no sabe dónde está. El
que no sabe para qué ha crecido no sabe quién es. El que
deja sin resolver una sola de estas cosas no podría decir
ni qué es el universo ni para qué ha crecido. Entonces,
¿cómo te parece que es quien va detrás del ruido de
gente que aplaude sin saber ni dónde está ni quién es?"



Desechado, pues, de ti todo otro cuidado, pon sólo la
atención en unos pocos preceptos. Y acuérdate que cada
uno no vive más que el presente, indeciblemente pequeño.
El resto de la vida, o ya se acabó de vivir, o es incierto.
Brevísimo es, pues, el instante que cada uno vive,
brevísimo el espacio donde habita, brevísima la fama
de la posteridad. Y aun ésta no existe más que por una
sucesión de pigmeos que morirán muy en breve,
que no se conocen a sí mismos, y todavía menos
al hombre que murió tanto antes.



Hay que soportar el viento de los dioses
y sus trabajos sin queja.



No hay que censurar a los dioses porque no yerran
en nada, ni contra su voluntad ni a propósito.
Tampoco a los hombres, porque en nada yerran
si no es contra su voluntad. En conclusión
no hay que censurar a nadie.



Y recuerda que has de tratarles como a hombres,
porque son tan humanos como tú y por tanto
te resultan tan imprescindibles como la mandíbula
inferior lo es para la superior.



Si la fama llega después de la muerte,
no tengo prisa en conseguirla.



No te aficiones más que a lo que te acontezca
y a lo que forme la trama de la vida.
¿Pues qué otra cosa podrá serte más oportuna?"



Acuérdate también de esto siempre;
para vivir felizmente basta con muy poco.



La pérdida no es otra cosa que un cambio,
y el cambio es el deleite de la naturaleza.



Cuánto tiempo ahorra el que no se da la vuelta
para ver lo que su vecino dice, hace o piensa.



Un hombre noble se compara y estima a sí mismo
por una idea que es superior a él;
un hombre mezquino, por una inferior a sí mismo.
El primero produce aspiración; el otro ambición,
que es a lo que un hombre vulgar aspira.



No dejes que el futuro te moleste. Te encontrarás con él,
si debes hacerlo, con las mismas armas racionales
con las que estás armado para luchar contra
el presente.



Cuando otra persona te culpa o te odia, o las personas te
critican, ve hacia sus almas, penetra en las profundidades
y observa qué clase de personas son. Te darás cuenta
de que no deberías atormentarte pensando
en lo que los demás creen de ti.



Si algún hombre me odia, ese es su problema.
Mi única preocupación es no hacer o decir nada
que merezca ese odio.



Cuando te levantes por la mañana,
piensa en el privilegio de vivir:
respirar, pensar, disfrutar, amar.



Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho.
Todo lo que vemos es una perspectiva, no es la verdad.



Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto, y encontrarás la fuerza.



En el amanecer, cuando tienes problemas para levantarte de la cama, dite a ti mismo: "Tengo que ir a trabajar, como ser humano. ¿De qué me puedo quejar, si voy a hacer aquello por lo cual nací, las cosas por las cuales vine al mundo? ¿O acaso para esto fui creado, para resguardarme bajo las sábanas y quedarme abrigado?"

5

NEOESTOICISMO



Tras la decadencia de la filosofía estoica posterior a Marco Aurelio, en el siglo XVI surge una corriente que trata de unificar elementos del estoicismo y del cristianismo.

La principal idea de esta corriente es que el ser humano no debe ceder ante las pasiones terrenales, sino que debe someterse a los deseos de Dios.

Este movimiento tendrá influencia en otros movimientos de pensamiento de estas épocas como la Ilustración. En este apartado he decidido incluir tres autores mundialmente conocidos de la talla de **Michel de Montaigne**, **Luis Vives** y **Francisco de Quevedo**.

“ *Luis Vives* [1492 - 1540]

El humanista valenciano.

“ *Michel de Montaigne* [1533 - 1592]

El creador del ensayo.

“ *Francisco de Quevedo* [1580 - 1645]

El estoico-cristiano.



“

Luis Vives

El humanista valenciano.

[1492 - 1540]

Nacido en el año del descubrimiento de América (1492), Luis Vives fue un filósofo y humanista del Reino de Valencia. Perteneciente a una familia de comerciantes judíos, Luis y su familia fueron obligados a convertirse al cristianismo.

Su familia fue descubierta practicando en secreto la religión judía y fueron condenados por la Inquisición, pero su padre anticipándose al suceso envió a Luis a estudiar al extranjero.

Tuvo una estrecha amistad con Erasmo de Rotterdam. Utilizó la filosofía clásica para asentar su pensamiento. Basó en Aristóteles la mayoría de sus ideas, pero adquirió ideas éticas del estoicismo y de Platón.



No hay cosa por fácil que sea,
que no la haga difícil la mala gana.



La memoria se acrecienta usando
y aprovechándose de ella.



No esperes que tu amigo venga a descubrirte
su necesidad; ayúdale antes.



La fuente de la vida
es el corazón.



No puede existir bondad alguna
donde no haya conocimiento de ella.



¡Cuán grande riqueza es, aún entre los pobres,
el ser hijo de buen padre!



No hay espejo que mejor refleje
la imagen del hombre
que sus palabras.



Lo comprado al precio de muchos ruegos,
es caro.



El corazón es lo primero que vive en la estructura
del animal y lo último que muere. En él tiene
su comienzo y su término la vida.



La diligencia en escuchar
es el más breve camino hacia la ciencia.



Desterrada la justicia que es vínculo
de las sociedades humanas, muere también
la libertad que está unida a ella y vive por ella.



No hay riqueza tan segura
como un amigo seguro.



“

Michel de Montaigne

El creador del ensayo.

[1533 - 1592]

Nacido en 1533 Montaigne fue uno de los auténticos transformadores del Renacimiento. Filósofo, escritor, humanista, moralista y hasta creador de un género literario: el ensayo.

Hijo del alcalde de Burdeos, durante su infancia fue enviado a una familia de campesinos para que conociera la pobreza. Completó en tan sólo siete años los doce años escolares.

Influenciado fuertemente por Séneca, Montaigne dedicó parte de su vida encerrado en un castillo a su obra más importante: Ensayos. Dudo de todo lo establecido en su época y trató de mostrarse sin máscaras. Al final, su obra tan sólo creía firmemente en la verdad y en la libertad.

Durante todo su obra cita a los grandes filósofos grecolatinos, donde destacan un gran número de menciones a los estoicos.



Nadie está libre de decir estupideces,
lo malo es decirlas con énfasis.



El que no esté seguro de su memoria
debe abstenerse de mentir.



A quienes me preguntan la razón de mis viajes
les contesto que sé bien de qué huyo
pero ignoro lo que busco.



La principal ocupación de mi vida
consiste en pasarla lo mejor posible.



Del obedecer y del ceder
nace toda virtud.



El hombre sabio
no lo es en todas las cosas.



El matrimonio es como una jaula; uno ve a los pájaros
desesperados por entrar, y los que están dentro
igualmente desesperados por salir.



Nos enseñan a vivir
cuando nuestra vida ha pasado.



No existe lucro ni provecho sino a costa de otro;
de modo que en buena cuenta
habría que condenar toda clase de ganancias.



No hay cosa de la que tenga
tanto miedo como del miedo.



No hay desierto como el vivir sin amigos;
la amistad multiplica los bienes y reparte los males,
es el único remedio contra la adversa fortuna,
y un desahogo del alma.



No hay pasión que quebrante
tanto la sinceridad del juicio como la ira.



No hay victoria,
si no se pone fin a la guerra.



En el estudio
no existe la saciedad.



Para el hombre dichoso
todos los países son su patria.



El que conoce el arte de vivir consigo mismo
ignora el aburrimiento.



El colmo de la estupidez
es aprender lo que luego hay que olvidar.



La filosofía es una meditación
de la muerte.



Reírse de todo es propio de tontos,
pero no reírse de nada lo es de estúpidos.



Los zorros usan muchos trucos.
Los erizos, sólo uno.
Pero es el mejor de todos.



La felicidad consiste, principalmente,
en conformarse con la suerte;
es querer ser lo que uno es.



Una buena gran parte del arte del bien hablar
consiste en saber mentir con gracia.



La verdadera amistad
llega cuando el silencio entre dos
parece ameno.



Cada cual considera de mayor gravedad el delito de su
compañero y trata de aligerar el propio.



La pobreza de bienes es fácilmente remediable,
mas la del alma es irreparable.



Encuentro más soportable estar siempre solo,
que no poder estarlo nunca.



Se cree con la mayor firmeza
en lo que menos se conoce.



“ Francisco de Quevedo

[1580 - 1645]

El estoico-cristiano.

Nacido en 1580 en España, Francisco de Quevedo es uno de los grandes escritores del Siglo de Oro. Nació con los pies deformados y una miopía, lo que le llevó a una infancia solitaria que marcó su estilo literario.

Se dice que era un persona que fumaba y bebía en exceso. Góngora le dedica un poema satírico llamado “don Francisco de Quebedo”.

Encontramos la mayoría de sus escritos en forma de poemas, destacando en ellos el tono satírico.

Al final de su carrera como escritor, se dedicó al estudio de las obras de Séneca convirtiéndose en uno de los referentes del neoes-
toicismo español, movimiento que intentaba unir ideas estoicas y
cristianas. Este intento de unión, se ve claramente en su obra *Provi-
dencia de Dios* (1641).

Además del estudio de las obras de Séneca, tradujo al castellano el *Manual de Vida* de Epicteto.



El que quiere de esta vida
todas las cosas a su gusto,
tendrá muchos disgustos.



Nadie ofrece tanto
como el que no va a cumplir.



La soberbia nunca baja de donde sube,
pero siempre cae de donde subió.



Las palabras son como monedas,
que una vale por muchas
como muchas no valen por una.



Creyendo lo peor,
casi siempre se acierta.



Por nuestra codicia lo mucho es poco;
por nuestra necesidad lo poco es mucho.



El amigo ha de ser como la sangre,
que acude luego a la herida
sin esperar a que le llamen.



Los que de corazón se quieren
sólo con el corazón se hablan.



El amor es fe y no ciencia.



Todos los que parecen estúpidos,
lo son y, además también lo son
la mitad de los que no lo parecen.



El valiente tiene miedo del contrario;
el cobarde, de su propio temor.



El ánimo que piensa en lo que puede temer,
empieza a temer en lo que puede pensar.



El agradecimiento es la parte principal
de un hombre de bien.



Más fácilmente se añade lo que falta
que se quita lo que sobra.



Mejor vida es morir
que vivir muerto.



Sólo el que manda con amor
es servido con fidelidad.



Con pocos, pero doctos libros juntos,
vivo en conversación con los difuntos
y con mis ojos oigo hablar a los muertos.



No es dichoso aquel a quien la fortuna no puede dar más,
sino aquel a quien no puede quitar nada.



Lo mucho se vuelve poco
con desear otro poco más.



La paciencia es virtud vencedora, y hace a los reyes
poderosos y justos. La impaciencia es vicio del demonio,
seminario de los más horribles y artífice de los tiranos.

6

ESTOICISMO MODERNO



En este apartado de estoicismo moderno encontrarás personas que han aplicado las lecciones de la filosofía estoica a lo largo de su vida.

Desde uno de los padres fundadores de Estados Unidos como fue **Benjamin Franklin** hasta el famoso expresidente de Sudáfrica **Nelson Mandela**, que luchó de manera activa contra el racismo.

Dos de los integrantes de esta sección sufrieron una cautiverio durante su vida: **Viktor Frankl** en los campos de concentración nazis y **James Stockdale** en uno de los campos de concentración vietnamitas durante la Guerra de Vietnam. Ambos aplicaron el estoicismo para superar dichas situaciones.

También he incluido a uno de los padres de la economía tal y como la conocemos: **Adam Smith**, y, otra de las grandes influencias en la historia de Estados Unidos: **Abraham Lincoln**.

Escritores de la talla de **Ralph Waldo Emerson**, **Henry David Thoreau** o el gran **Tolkien**, también se encuentran entre estos “estoicos modernos.”

Tampoco podía olvidarme del padre del utilitarismo: **John Stuart Mill**; y de una de las personas que más ha profundizado en la muerte: la psiquiatra **Elisabeth Kübler-Ross**.

Personas ilustres de campos muy diversos con un denominador común: sus vidas están llenas de enseñanzas relacionadas con la filosofía estoica.

“ *Benjamin Franklin* [1706 - 1790]

El lector de las 13 virtudes.

“ *Adam Smith* [1723 - 1790]

El filósofo economista.

“ *Ralph Waldo Emerson* [1803 - 1882]

Trascendiendo a través de su diario.

“ *John Stuart Mill* [1806 - 1873]

El utilitarista feminista.

“ *Abraham Lincoln* [1809 - 1865]

De granjero a presidente.

“ *Henry David Thoreau* [1817 - 1862]

El habitante del bosque.

“ *John Ronald Reuel Tolkien* [1892 - 1973]

El creador del anillo.

“ *Viktor Frankl* [1905 - 1997]

El hombre en busca de sentido.

“ *Nelson Mandela* [1918 - 2013]

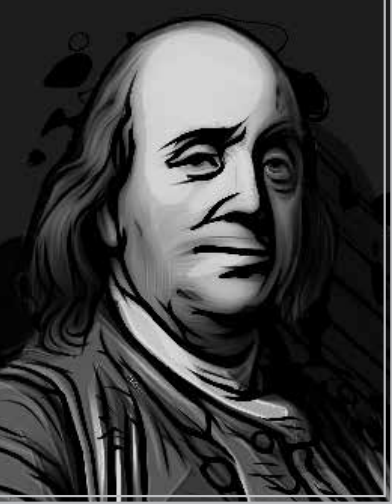
Encarcelado y libre.

“ *James Stockdale* [1923 - 2005]

El cautivo de Vietnam.

“ *Elisabeth Kubler-Ross* [1926 -2004]

La doctora de la muerte.



“

Benjamin Franklin

El lector de las 13 virtudes.

[1706 - 1790]

Nacido en 1706 en Boston, Benjamin Franklin es conocido como el padre fundador de los Estados Unidos. Quizás sea, de todo el libro, el más complicado de condensar en una sola página.

Hijo de una familia de diecisiete hermanos, Benjamin será el que instaure en Estados Unidos valores como el ahorro, el trabajo duro, la educación, el espíritu comunitario y las instituciones autogobernadas, en oposición a las autoridades.

A los 10 años dejó los estudios porque su madre no podía pagarlos. Se cree que a los 16 años se hizo vegetariano porque así podía gastar más dinero en libros.

Conocemos gran parte de su vida debido a que el propio Benjamin decidió escribir su autobiografía. En esta obra enumerará sus trece virtudes: templanza, silencio, orden, determinación, frugalidad, diligencia, sinceridad, justicia, moderación, limpieza, tranquilidad, castidad y humildad.

Es conocido también por su faceta de inventor y científico, donde destacaron sus hallazgos en el campo de la electricidad, donde inventó el pararrayos.

Como político, participó activamente en la redacción de la Declaración de Independencia, ayudó a poner fin a la Guerra de Independencia y fue abolicionista de la esclavitud, lo que desembocaría en la Guerra de Secesión.

Su rostro aparece en los billetes de 100 dólares, por eso quizás te suene su cara.



Los hombres son criaturas muy raras: la mitad censura lo que practica; la otra mitad practica lo que censura; el resto siempre dice y hace lo que debe.



Dime y lo olvido,
enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.



El que se enorgullece de sus conocimientos es como si estuviera ciego en plena luz.



Tómate tiempo en escoger un amigo,
pero sé más lento aún en cambiarlo.



El mejor médico es el que conoce la inutilidad de la mayor parte de las medicinas.



Yo creo que el mejor medio de hacer bien a los pobres
no es darles limosna, sino hacer que puedan vivir
sin recibirla.



Donde hay matrimonio sin amor,
habrá amor sin matrimonio.



La honradez reconocida
es el más seguro de los juramentos.



¿Amas la vida? No desperdicies el tiempo
porque es la sustancia de que está hecha.



Las leyes demasiado benignas rara vez son obedecidas;
las demasiado severas, rara vez ejecutadas.



Si el tiempo es lo más caro,
la pérdida de tiempo es el mayor de los derroches.



El corazón del loco está en la boca;
pero la boca del sabio está en el corazón.



Invertir en conocimientos
produce siempre los mejores beneficios.



La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.



La felicidad no se produce por grandes golpes de fortuna, que ocurren raras veces, sino por pequeñas ventajas que ocurren todos los días.



No cambies la salud por la riqueza,
ni la libertad por el poder.



Sólo el hombre íntegro es capaz de confesar sus faltas
y de reconocer sus errores.



Recuerda no solo decir lo correcto en el lugar correcto,
sino algo mucho más difícil, dejar de decir lo incorrecto
en el momento más tentador.



Por pequeños golpes
cayeron grandes robles.



Bien hecho es mejor que bien dicho.



“

Adam Smith

El filósofo economista

[1723 - 1790]

Nacido en 1723 en Escocia, Adam Smith es conocido como uno de los grandes exponentes de la economía clásica y la filosofía económica.

Dedicó grandes esfuerzos a tratar de entender la creación y acumulación de riqueza, dichos conocimientos están contenidos en su obra principal: *La riqueza de las naciones*.

Su obra fue influenciada en gran medida por su profesor Francis Hutcheson y su amigo David Hume, conocido filósofo empirista.

Para Adam Smith la clave para el bienestar como sociedad recae en el crecimiento económico, el cuál se consigue a través de la división del trabajo y la libre competencia. La mano invisible será la encargada de equilibrar el mercado.

Contrario a lo que muchos piensan, a pesar del carácter liberalista de su pensamiento, el economista promovía la educación pública por parte del Estado, para evitar así la alienación del hombre.



Todo el dinero
es una cuestión de creencia.



La verdadera pobreza de los pobres
es la pobreza de sus aspiraciones.



Si abor das una situación como un asunto de vida
o muerte, morirás muchas veces.



¿Qué se puede añadir a la felicidad de un hombre
que tiene buena salud, no tiene deudas y cuenta
con una conciencia limpia?



El lenguaje es el gran instrumento
de la ambición humana.



Un padre se ocupa más de diez hijos
que diez hijos de un padre.



En realidad, la atracción o el afecto
no son más que simpatía de la costumbre.



La ciencia es el gran antídoto
contra el veneno del entusiasmo
y la superstición.



Muchas personas pasan por nuestra vida,
pero sólo muy pocas llegan a ocupar
un gran lugar en nuestro corazón.



Todo hombre sobrevalora en cierta medida
sus posibilidades de éxito y la mayoría subvalora
sus posibilidades de fracaso.



¿Qué mayor felicidad hay que la de ser amado
y saber que lo merecemos? ¿Qué mayor desgracia
que la de ser odiado y saber que lo merecemos?



La ambición individual sirve al bien común.



No es por la benevolencia del carnicero, del cervecero
y del panadero que podemos contar con nuestra cena,
sino por su propio interés.



Una gente instruida e inteligente es siempre más decente
y ordenada que una ignorante y estúpida.



El riesgo lo endulza todo.



La diferencia entre dos personas totalmente distintas,
como por ejemplo un filósofo y un vulgar mozo de cuerda,
parece surgir no tanto de la naturaleza como del hábito,
la costumbre y la educación.



“

Ralph Waldo Emerson

Trascendiendo a través de su diario.

[1803 - 1882]

Nacido en 1803 en Massachusetts, Ralph Waldo Emerson es considerado el líder del movimiento del trascendentalismo, movimiento que buscaba la reforma dentro de la Iglesia Unitaria*.

Con tan solo ocho años, su padre falleció debido a un cáncer, lo que llevó a su familia a vivir de la caridad. Su madre, buscando la mejor educación para su hijo, consiguió que admitieran a Ralph con 14 años en la Universidad de Oxford.

Ya en su período universitario, comenzaría a escribir su Diario, que sería la base de sus posteriores escritos. Su propio diario se publicaría tras su muerte en 16 volúmenes, lo que muchos consideran su obra clave.

Su primera esposa murió tan solo con 20 años (se casaron con 18), años después de que muriera su hermano debido a una tuberculosis. Estas experiencias relacionadas con la muerte, le llevaron a dudar de sus creencias, lo que le llevó a dimitir como pastor de la Iglesia.

Tras su vuelta a Estados Unidos, Ralph Waldo, se convirtió en abierto abolicionista de la esclavitud.

* Iglesia Unitarista: corriente protestante que cree en un Dios unipersonal. Rechaza que Jesús sea el mismo Dios.



Siempre haz lo que tengas miedo de hacer.



Ser tú mismo en un mundo que constantemente
intenta hacer de ti otra cosa, es el mayor logro.



Por cada minuto que estás enojado,
pierdes sesenta segundos de felicidad.



La creación de mil bosques
está dentro de una bellota.



Te conviertes en lo que piensas
todo el día.



La envidia es ignorancia,
la imitación es suicidio.



Ser grande es ser malentendido.



El propósito de la vida no es ser feliz.
Es ser útil, ser honorable, ser compasivo y
marcar la diferencia de que has vivido
y vivido bien.



Aunque viajamos por todo el mundo
para encontrar lo bello, debemos llevarlo
con nosotros, o no lo encontramos.



La gente no parece darse cuenta
de que su opinión del mundo es también
una confesión de su carácter.



La felicidad es un perfume que no se puede derramar
en los demás sin conseguir antes uno para sí mismo.



Lo que haces habla tan fuerte
que no puedo escuchar lo que dices.



Incluso en el barro y la escoria de las cosas,
siempre hay algo, siempre hay melodía.



La paz no se puede lograr a través de la violencia,
solo se puede lograr mediante la comprensión.



Sé tonto.
Sé honesto.
Sé amable.



Un gran hombre siempre está dispuesto
a ser pequeño.



No es la duración de la vida,
sino su profundidad.



Confía en ti mismo:
cada corazón vibra
con esa cuerda de hierro.



La naturaleza y los libros
pertenecen a los ojos que los ven.



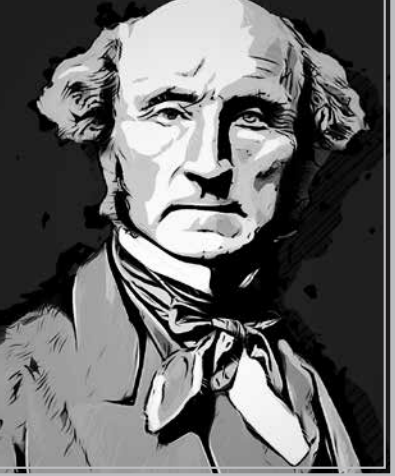
Es fácil vivir para los demás, todos lo hacen.
Te pido que vivas para ti mismo.



Exitosa es la persona que ha vivido bien, reído a menudo
y amado mucho, que se ha ganado el respeto de los niños,
que deja el mundo mejor de lo que lo encontró, que nunca
ha carecido de apreciación por la belleza de la tierra,
que nunca deja de buscar lo mejor en los demás
o dar lo mejor de sí mismo.



Todos los artistas fueron primero aficionados.



“

John Stuart Mill

El utilitarista feminista.

[1806 - 1873]

Nacido en 1806 en Londres, John Stuart Mill es considerado uno de los padres del utilitarismo. En dicho planteamiento ético, se defiende la maximización de la utilidad, es decir, buscar la mayor felicidad y bienestar para el mayor número de personas.

Fue hijo del filósofo, historiador y economista James Mil. Fue un niño muy precoz en lo que a aprendizaje se refiere. Con tan sólo tres años, aprendió el alfabeto griego. Con ocho años ya se había aproximado a la filosofía leyendo obras de Esopo, Jenofonte, Diógenes, Sócrates y Platón.

Se casó con Harriet Taylor, la cual inspiró la faceta de Mill en defensa de los derechos de la mujer. Su libro *El sometimiento de las mujeres* es una de las obras más antiguas en el campo del feminismo defendido por hombres.

John Stuart Mill realizó un gran aporte al utilitarismo: diferenció entre los placeres intelectuales y morales de los físicos, siendo los primeros mucho más importantes. Sus ideas relacionadas con este planteamiento están recogidas en su libro *El utilitarismo*.



El amor al dinero es no sólo una de las más poderosas fuerzas motrices de la vida humana, sino que en muchos casos se desea por sí mismo; el deseo de poseerlo es a menudo tan fuerte como el deseo de usarlo, y sigue en aumento a medida que mueren todos los deseos que apuntan a fines situados más allá del dinero, pero son conseguidos con él.



Vale más ser un hombre insatisfecho
que un cerdo satisfecho.



Todas las cosas buenas que existen
son fruto de la originalidad.



Toda acción se realiza con vistas a un fin, y parece natural suponer que las reglas de una acción deban tomar todo su carácter y color del fin al cual se subordinan. Cuando perseguimos un propósito, parece que un conocimiento claro y preciso del propósito sería lo primeramente necesario, en vez de lo último que hubiera de esperarse.



La originalidad
trae consigo cosas buenas.



Cada uno es el guardián natural de su propia salud, sea física, mental o espiritual. La humanidad sale ganando más consintiendo que cada cual viva a su manera antes que obligándose a vivir a la manera de los demás.



Sobre sí mismo, sobre su cuerpo y sobre su mente,
el individuo es soberano.



El estado enajena a las personas.
Lo que puede parecer democracia,
muchas veces no lo es.



La convicción profunda de un hombre
le sustrae a los ataques del ridículo.



Fueron hombres de otro cuño los que han hecho
de Inglaterra lo que ha sido; y hombres de otro cuño
serán necesarios para prevenir su decadencia.



No importa si no es más bello o si no conviene,
el cambio se hace por el cambio mismo.



Los seres humanos
estamos en constante cambio.



Confiar la instrucción pública al Estado constituye una perversa maquinación tendiente a moldear la mente humana, de tal manera que no exista la menor diferencia de un individuo a otro; el molde a tal efecto utilizado es el más grato al régimen político imperante, ya se trate de una monarquía, una teocracia, una aristocracia, o bien a la opinión pública del momento; en la medida que tal cometido se realiza con acierto y eficacia, queda instalado un despotismo sobre la inteligencia de los hombres que más tarde, por natural evolución, somete a su imperio el cuerpo mismo de la gente.



Asuntos como el reparto de la riqueza.
Es esta cuestión mera creación humana.



Las leyes no se mejorarían nunca si no existieran
numerosas personas cuyos sentimientos morales son
mejores que las leyes existentes.



El perpetuo obstáculo al progreso humano
es la costumbre.



Al estudiante que nunca se le pide
que haga lo que no puede,
nunca hace lo que puede



“

Abraham Lincoln

De granjero a presidente.

[1809 - 1865]

Nacido en 1809 en una granja de Kentucky, Abraham Lincoln fue el decimosexto presidente de los Estados Unidos. Es considerado uno de los grandes autodidactas de la historia, en sus propias palabras: *“Lo que poseo en materia de educación lo he ido recogiendo aquí y allá, bajo las exigencias de la necesidad”*.

Lideró a Estados Unidos durante la Guerra de Secesión y abolió la esclavitud.

Tuvo 4 hijos, de los cuáles tan sólo sobrevivió hasta la edad adulta el primero.

Fue uno de los fundadores del Partido Republicano en el Estado de Illinois. Su gran carisma, compensó su falta de experiencia y de peso político. Tras unas elecciones a vicepresidente fallidas, Lincoln se convirtió en el candidato oficial a la presidencia de EE.UU.

Debido a la situación de tensión entre los estados del norte y del sur, Lincoln recibió poderes mayores que cualquier presidente anterior. En plena Guerra de Secesión, fue reelegido como presidente.

Lincoln fue disparado en la cabeza por un simpatizante del Sur mientras asistía a una obra de teatro y falleció.



Es mejor estar callado y parecer estúpido
que abrir la boca y disipar las dudas.



No le temas al fracaso, que no te hará más débil,
sino más fuerte.



Recuerda siempre que tu propia resolución de triunfar
es más importante que cualquier otra cosa.



Casi todas las personas son tan felices
como deciden serlo.



La probabilidad de perder en la lucha
no debe disuadirnos de apoyar una causa
que creemos que es justa.



Hagas lo que hagas, hazlo bien.



La democracia es el gobierno de la gente,
por la gente, para la gente.



Casi todos podemos soportar la adversidad,
pero si queréis poner a prueba de verdad
el carácter de un hombre, dadle poder.



Todos los hombres nacen iguales,
pero es la última vez que lo son.



Es más fácil reprimir el primer capricho
que satisfacer a todos los que le siguen.



Puedes engañar a todo el mundo algún tiempo.
Puedes engañar a algunos todo el tiempo.
Pero no puedes engañar a todo el mundo todo el tiempo.



Un amigo es aquel que tiene
los mismos enemigos que tú.



Al final, lo que importa no son los años de vida,
sino la vida de los años.



Dios prefiere a la gente corriente,
por eso ha hecho tanta.



El conocimiento es la mejor inversión
que se puede hacer.



A menudo se requiere más coraje para atreverse a hacer lo correcto que para temer a hacer lo incorrecto.



No hagas nada por cualquiera que pueda hacerlo por sí mismo.



Si pudiéramos saber primero en dónde estamos y a dónde nos dirigimos, podríamos juzgar mejor qué hacer y cómo hacerlo.



Nos podemos quejar porque los rosales tienen espinas,
o alegrarnos porque las espinas tienen rosas.



No puedes escaparte
de la responsabilidad de mañana
al evadirla hoy.



“ Henry David Thoreau

El habitante del bosque.

[1817 - 1862]

Nacido en 1817 en Massachusetts, Henry David Thoreau es uno de los fundadores de la literatura estadounidense.

Tras su paso por la Universidad de Harvard, David en desacuerdo con la forma de enseñar de las escuelas de la época funda con su hermano la Concord Academy. Introdujo varios conceptos novedosos como caminar por la naturaleza o visitar negocios y tiendas locales. La escuela cerró debido a la muerte de su hermano John.

Fue asesorado personalmente por Ralph Waldo Emerson el que le animó a potenciar su escritura.

Para concentrarse más y desarrollar su escritura, Thoreau decidió vivir dos años en un pequeño bosque. Esta experiencia será recogida en su obra *Walden*.

En temas políticos Thoreau pensaba que el gobierno no debía tener más poder que el que los ciudadanos estén dispuestos a cederle, mensaje que reflejó en su obra *Desobediencia civil*. Este ensayo influyó en personajes como Lev Tolstói y Mahatma Gandhi.

Murió a los 44 años debido a la tuberculosis y a una bronquitis de años anteriores. Sus amigos se sorprendieron de la tranquilidad con la que Thoreau aceptó la muerte.



En vez de amor, dinero o fama,
dame la verdad.



Lo importante no es lo que miras,
sino lo que ves.



El mundo no es sino un lienzo
para nuestra imaginación.



La riqueza es la capacidad
de experimentar plenamente la vida.



Debes vivir en el presente, lanzarte sobre cada ola,
encontrar tu eternidad en cada momento.



Los tontos se paran en su isla de oportunidades
y miran hacia otra tierra. No hay otra tierra;
no hay otra vida más que esta.



Las cosas no cambian,
somos nosotros los que cambiamos.



El precio de cualquier cosa
es directamente proporcional
a la cantidad de vida que inviertes en eso.



De qué sirve una casa sino se cuenta
con un planeta tolerable donde situarla.



La bondad es la única inversión
que nunca falla.



Bajo un gobierno que encarcele a alguien injustamente,
el sitio adecuado para una persona justa
es también la cárcel.



El único modo de decir la verdad
es hablar siempre con amor.



Lo que un hombre piensa de sí mismo, esto es lo que
determina, o más bien indica, su destino.



Jamás hallé compañera más sociable
que la soledad.



Casi todas las personas viven la vida
en una silenciosa desesperación.



El tiempo no es sino la corriente
en la que estoy pescando.



La ley nunca hará más libres a los hombres;
son éstos los que deberían liberar a la ley.



Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida... Para no darme cuenta, en el momento de morir, que no había vivido.



Si no logras convencer a una persona de lo malo que está haciendo, procura hacer entonces lo bueno.

La gente cree sólo lo que ve.



“ J. R. R. Tolkien

El creador del anillo.

[1892 - 1973]

John Ronald Reuel Tolkien nacido en 1892 en la actual Sudáfrica, es uno de los escritores de fantasía más conocidos en el mundo entero por sus obras de *El señor de los anillos*, *El hobbit* y *El Sirmarillion*.

Con tan solo 4 años su padre falleció y la familia se quedó sin ingresos. A los pocos años, su madre murió de diabetes lo que dejó a Ronald y a su hermana huérfanos.

Batalló en la Primera Guerra Mundial, donde contrajo “la enfermedad de las trincheras” durante la batalla de Somme.

Desde los ocho años de edad desarrolló una auténtica pasión por los idiomas. Dicha pasión será plasmada a lo largo de su obra donde creará alfabetos y lenguajes enteros.

Como extra a este capítulo, he decidido incluir algunas citas de uno de sus personajes más icónicos: **Gandalf**, un mago perteneciente a la obra de *El señor de los anillos*.



Desleal es aquel que desaparece
cuando el camino es oscuro.



Quien no es capaz de desprenderse
de un tesoro en un momento de necesidad
es como un esclavo encadenado.



El amanecer es siempre
una esperanza para el hombre.



Ni el más sabio
conoce el fin de todos los caminos.



Si diéramos a la comida,
la alegría y las canciones más valor que al oro,
éste sería sin duda un mundo más feliz.



No conozco a la mitad de ustedes ni la mitad
de lo que querría, y lo que yo querría es menos
de la mitad de lo que la mitad de ustedes merece.



Las palabras hermosas esconden a veces
un corazón infame.



Donde no falta voluntad
siempre hay un camino.



No debe prometer andar en la oscuridad
quien no ha visto el anochecer.



El trabajo que nunca se empieza
es el que tarda más en finalizarse.



¡Eres sólo un simple individuo
en un mundo enorme!



Los traicioneros
son siempre desconfiados.



La desesperación es solo para aquellos que ven el fin más allá de toda duda. Nosotros no.



¿Cómo te mueves? Sigues adelante cuando tu corazón finalmente entiende que no hay vuelta atrás.



El valor se encuentra
en lugares poco probables.



*Mención especial a un personaje
creado por este autor:*

Gandalf



No es la fuerza del cuerpo lo que cuenta,
sino la fuerza del espíritu.



No importa el tiempo que queda,
sino que haces con el tiempo que se te concede.



Quien primero golpea, si golpea bastante fuerte,
no tendrá que golpear de nuevo.



A menudo el odio se vuelve contra sí mismo.



No diré: no llores;
porque no todas las lágrimas son malas.



Un mago nunca llega tarde. Ni pronto, Frodo Bolsón.
Llega justo cuando se lo propone.



De nada vale especular
lo que traerá el mañana.



Muchos de los que viven merecen morir y algunos de los
que mueren merecen la vida. ¿Puedes devolver la vida?
Entonces no te apresures a dispensar la muerte, pues ni
el más sabio conoce el fin de todos los caminos.



El coraje es la mejor defensa
que tenemos ahora.



No todo el oro reluce, ni toda la gente errante anda
perdida; a las raíces profundas no llega la escarcha;
el viejo vigoroso no se marchita.



¡Hay siempre en ti más de lo que uno espera!



Sólo tú puedes decidir qué hacer
con el tiempo que se te ha dado.



El que rompe una cosa para descubrir qué es lo que ha
dejado, ha dejado el camino de la sabiduría.



“

Victor Frankl

El hombre en busca de sentido.

[1905 - 1997]

Nacido en 1905 en Viena, Viktor Frankl es conocido como el fundador de la logoterapia.

Desde bien joven, Viktor mostró un asombroso interés por psicología. Estudió medicina en la Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría. Pasó por cuatro campos de concentración incluyendo Auschwitz, de donde logró sobrevivir.

Tras sobrevivir al cautiverio nazi, se da cuenta de que todos sus familiares están muertos. Tras esta noticia, escribió su libro *El hombre en busca de sentido* y se dedicó a impartir clases por diversas universidades, donde destacan la de Viena, Harvard o Stanford.

Su experiencia puede enseñarnos lo cruel que puede llegar a ser el ser humano y recordarnos la libertad de nuestra mente incluso durante el mayor exterminio de la historia.



La muerte solo puede causar pavor
a quien no sabe llenar el tiempo
que le es dado para vivir.



No hay nada en el mundo que capacite tanto
a una persona para sobreponerse a las dificultades
externas y a las limitaciones internas,
como la consciencia de tener una tarea en la vida.



Cuando ya no podemos cambiar una situación,
tenemos el desafío de cambiarnos
a nosotros mismos.



Las decisiones, no las condiciones,
determinan quiénes somos.



La vida nunca se vuelve insoportable
por las circunstancias, sino solo por falta
de significado y propósito.



No me olvido de ninguna buena acción
que me hayan hecho, y no guardo rencor
por una mala.



El dolor hace al hombre lúcido y al mundo transparente.
El dolor abre perspectivas hasta el fondo.



La hora pasa, la pena se olvida,
más la obra queda.



Su tiempo de cautiverio pasó, yo no sé si olvidó su pena,
pero ¡qué obra nos dejó! Ojalá aprendamos de él
a actuar más y a lamentarnos menos.



El amor a sí mismo es el punto de partida del crecimiento
de la persona que siente el valor de hacerse
responsable de su propia existencia.



He encontrado el significado de mi vida
ayudando a los demás a encontrar en sus vidas
un significado.



Nadie tiene derecho a cometer injusticia,
ni siquiera aquél que fue tratado injustamente.



El amor trasciende la persona física del ser amado
y encuentra su significado más profundo
en su propio espíritu, en su yo íntimo.



Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte
todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad de
elegir cómo vas a responder a la situación.



Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.
En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra
respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro
crecimiento y nuestra libertad.



El vacío existencial se manifiesta principalmente
en un estado de aburrimiento.



Independientemente de lo que le suceda,
siempre puede elegir agradecer al imaginar
cómo pudo haber sido peor.



Es probable que nada ayude a una persona
a superar o soportar problemas
que la conciencia de tener una tarea en la vida.



No hay nada en el mundo, me atrevo a decir,
que sea tan eficaz para ayudar a uno a sobrevivir
incluso en las peores condiciones, como el conocimiento
de que hay un significado en la vida.



Cada vez más gente tiene los medios para vivir,
pero no tiene el sentido para vivir.



“ Nelson Mandela

Encarcelado y libre.

[1918 - 2013]

Nacido en 1918, dedicó su vida a luchar contra el racismo en Sudáfrica.

Estudió derecho y dedicó su vida al activismo político para tratar de cambiar la situación de su país. Precisamente por tratar de derrocar al partido que se encontraba en el poder fue condenado a cadena perpetua.

Estuvo encarcelado durante 27 años. Cuatro años después de ser liberado se presentó como presidente, cargo que ganó en las urnas.

Tras su paso por la presidencia sudafricana, creó la Fundación Nelson Mandela, que se fundó en 1999 para fomentar el desarrollo rural, combatir el Sida y construir escuelas.

Por algunos considerado terrorista y comunista, por otros un auténtico héroe. Mandela ha recibido numerosos premios por su labor, entre los que destaca el premio Nobel de la Paz.



Si tengo que morir, declaro para todos los que quieran saberlo que iré al encuentro de mi destino como un hombre.



Una familia feliz es un pilar importante para cualquier hombre público. Pocas personas son tan esenciales o tan peligrosas para el éxito o el fracaso de un político como una buena esposa o una amiguita.



Seré uno más entre los ancianos de nuestra sociedad, seré uno más de los habitantes de la población rural, uno preocupado por los niños y los jóvenes de nuestro país; y seré un ciudadano del mundo comprometido, mientras tenga fuerzas, con la tarea de conseguir una vida mejor para las personas en todas partes.



Es el deber de los periodistas examinar la conducta de las figuras públicas y exponerla a la luz.



En este mundo moderno globalizado cada uno de nosotros somos el guardián de nuestro hermano y de nuestra hermana. Hemos fallado demasiado a menudo en esta obligación moral.



Cuando decidimos tomar las armas fue porque la única opción restante era rendirse y someterse a la esclavitud.



La muerte es algo inevitable. Cuando un hombre ha hecho lo que él considera como su deber para con su pueblo y su país, puede descansar en paz. Creo que he hecho ese esfuerzo y que, por lo tanto, dormiré por toda la eternidad.



Tenía cáncer de próstata y lo comenté con mis amigos en la cárcel. Mirad —dije— creo que mejor lo anunciaré públicamente yo mismo, porque si voy al médico la gente empezará a murmurar: ¿Sabías que Mandela tiene cáncer?



Si yo tuviera el tiempo en mis manos haría lo mismo otra vez. Lo mismo que haría cualquier hombre que se atreva a llamarse a sí mismo un hombre.



No quiero ser presentado de forma que se omitan los puntos negros de mi vida.



Estoy seguro de que si voy al cielo me dirán, ¿quién eres?
Yo diré: Bueno, soy Madiba. ¿De Qunu? Yo diré: Sí.
Entonces ellos me dirán: ¿Cómo pretendes entrar aquí
con todos tus pecados? Me dirán: Márchate, por favor,
llama a las puertas del infierno, puede que allí te acepten.



La mayor gloria no es no caer nunca,
sino levantarse siempre.



Me gustan los amigos que tienen pensamientos
independientes porque suelen hacerte ver
los problemas desde todos los ángulos.



Los verdaderos líderes deben estar dispuestos
a sacrificarlo todo por la libertad de su pueblo.



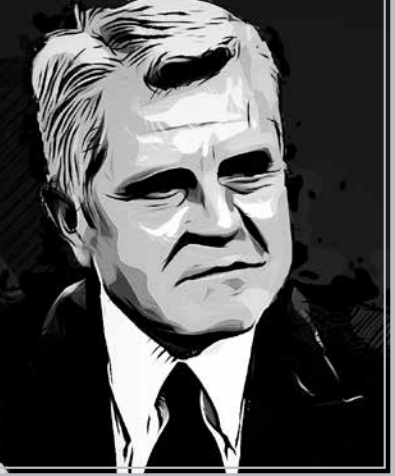
Porque ser libre no es solamente desamarrarse las propias cadenas, sino vivir en una forma que respete y mejore la libertad de los demás.



La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.



Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es quien no siente miedo, sino aquel que conquista ese miedo.



“

James Stockdale

El cautivo de Vietnam.

[1923 - 2005]

Nacido en 1923 Jack Stockdale fue un vicealmirante estadounidense que combatió durante la Guerra de Vietnam.

En una de las misiones durante la guerra, su avión fue alcanzado y James logró sobrevivir al lanzarse en paracaídas, pero fue tomado como prisionero. Durante siete años y medio sería torturado a diario y no recibiría ninguna atención médica por los daños sufridos en el accidente.

Su comportamiento fue ejemplar durante el cautiverio. Tras superar este período, el almirante reconoció que las enseñanzas del estoicismo antiguo le fueron de gran ayuda, concretamente el *Enchiridion* de Epicteto.

Para todos los militares o personas interesadas en conocer la vida de este auténtico ejemplo de estoicismo, James escribió su historia en el libro: *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*.

Un ejemplo práctico de estoicismo durante un cautiverio en la guerra de Vietnam.



El liderazgo debe basarse en la buena voluntad.
La buena voluntad no significa postular y, sobre todo,
complacer a la mafia. Significa un compromiso obvio
y sincero para ayudar a los seguidores.



El desafío de la educación
no es preparar a una persona para el éxito,
sino prepararla para el fracaso.



Las grandes líderes
ganan autoridad al regalarla.



Es en el desastre, no en el éxito,
que los héroes y los vagos
realmente se resuelven.



Una persona con educación liberal se encuentra
con nuevas ideas con curiosidad y fascinación.

Una persona con educación no liberal
se encuentra con nuevas ideas con miedo.



Lo peor que puede pasar es la muerte,
y eso tampoco es lo peor del mundo.



El derecho y el privilegio corrompen.



Para hacer algo debes ser algo.



Creo que el carácter es permanente
y los problemas son transitorios.



“ Elisabeth Kubler- Ross

La doctora de la muerte.

[1926 -2004]

Nacida en 1926 la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, es sin duda una de las personas con mayores experiencias cercanas a la muerte.

En su época de estudiante, una visita a los campos de exterminios nazis provocaron en Elisabeth una profunda curiosidad por la muerte. Tras licenciarse en la carrera de Medicina, se enfocó en el cuidado de pacientes a punto de morir para tratar de entenderlos mejor.

Su forma de pensar en la muerte es recogida principalmente en su libro *Sobre la muerte y los moribundos* donde expuso su propio modelo.

Aprovecho para explicar brevemente las cinco fases del modelo, ya que lo considero algo único y positivo a la hora de ver con otros ojos la muerte. Las cinco fases que propone la psiquiatra son:

1. Negación: no somos capaces de asumir la muerte. “Esto no puede ser verdad”.
2. Ira: somos incapaces de negarlo más, respondemos con ira. “¿Por qué a mí?”
3. Negociación: buscamos posponer o retrasar la muerte. “Haré lo que sea por un año más”.
4. Depresión: la muerte ya es segura para el individuo. “Voy a morir, ¿qué sentido tiene?”
5. Aceptación: finalmente alcanzamos la paz, dejamos de luchar contra la muerte y la aceptamos. “Esto tiene que pasar”.



Aprende a ponerte en contacto con el silencio dentro de ti y saber que todo en esta vida tiene un propósito. No hay errores, no hay coincidencias; Todos los eventos son bendiciones que se nos dan para aprender.



¿Cómo saben estos gansos cuándo es el momento de volar hacia el sol? ¿Quién les anuncia las estaciones? ¿Cómo sabemos los seres humanos cuándo es el momento de hacer otra cosa? ¿Cómo sabemos cuándo ponernos en marcha? Seguro que a nosotros nos ocurre igual que a las aves migratorias; hay una voz interior, si estamos dispuestos a escucharla, que nos dice con toda certeza cuándo adentrarnos en lo desconocido.



Al águila le entusiasma sobrevolar el mundo desde las alturas, no a fin de contemplar con desprecio a la gente, sino para animarla a que mire hacia lo alto.



Todas las teorías y toda la ciencia del mundo
no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano
que no teme abrir su corazón a otro.



Vive de tal forma que al mirar hacia atrás no lamente
haber desperdiciado la existencia. Vive de tal forma que
no lamente las cosas que has hecho ni desees haber
actuado de otra manera. Vive con sinceridad
y plenamente. Vive.



En el interior de cada uno de nosotros hay una capacidad
inimaginable para la bondad, para dar sin buscar
recompensa, para escuchar sin hacer juicios, para amar
sin condiciones.



La vida es ardua. La vida es una lucha. La vida es como ir a
la escuela; recibimos muchas lecciones. Cuanto más
aprendemos, más difíciles se ponen las lecciones.



La medicina tiene sus límites, realidad que no se enseña en la facultad. Otra realidad que no se enseña es que un corazón compasivo puede sanar casi todo.



No se puede sanar al mundo
sin sanarse primero a sí mismo.



Tal vez el principal obstáculo que nos impide comprender la muerte es que nuestro inconsciente es incapaz de aceptar que nuestra existencia deba terminar.



Mis pacientes no me enseñaron a morir, sino a vivir.

7

ESTOICISMO ACTUAL



En la actualidad, parece que el estoicismo está volviendo a resonar con fuerza. Son muchos los autores que están contribuyendo a su resurgimiento y posiblemente me deje a más de uno fuera.

Pero quería traerte un apartado donde recoger una selección de las personas que más influyen en mis ideas y mi forma de ver el mundo.

Algunos de ellos, tengo la suerte que han pasado por mi programa de podcast Emotion Me: **Marcos Vázquez, Alberto Álvarez, Edu Barrecheguren, Jesús Sierra, Miguel Camarena, Joan Gallardo y Albert Naugle.**

El resto son auténticos referentes y, durante su vida podemos ver cómo aplican enseñanzas de esta filosofía en los tiempos actuales. Creo que su valor es incalculable porque nos enseñan a aplicar esta filosofía de hace miles de años, a nuestros tiempos.

Presta especial atención a todos estos capítulos y encuentra mantras que puedas aplicar en tu vida.

“ *Steven Pressfield*

El guerrero del arte.

“ *Arianna Huffington*

Escritora, política y emprendedora.

“ *Donald Robertson*

La unión entre el estoicismo y la psicología.

“ *Tim Ferris*

El podcaster de las cuatro horas.

“ *J. K. Rowling*

La escritora de la magia.

“ *Robert Greene*

El escritor del poder.

“ *David Goggins*

La mente ultrarresistente.

“ *Ryan Holiday*

El marketero estoico.



“ *Jocko Willink*

El marine disciplinado.

“ *Nassim Taleb*

El filósofo antifrágil.

“ *Jesús Sierra*

El ejemplo cántabro.

“ *Marcos Vázquez*

El revolucionario de la salud.

“ *Joan Gallardo*

Una persona de fuerza y paz.

“ *Miguel Camarena*

Una mente cuidada.

“ *Alberto Álvarez*

El mago de los macros.

“ *Edu Barrecheguren*

El entrenador de doce.

“ *Albert Naugle*

El hombre más en forma de España.

“ *Pedro Vivar*

El estoicismo a la práctica.



“ Steven Pressfield

El guerrero del arte.

Nacido en 1943, Steven Pressfield es un escritor e historiador nacido en Trinidad y Tobago.

Es mundialmente conocido por su best-seller *La guerra del arte*, pero su obra no se queda simplemente en este libro.

Actualmente, es escritor de más de quince libros en el momento de redactar esta descripción (2021). Desde contar la vida de Alejandro Magno en primera persona, en su libro *The Virtues of War*, hasta enseñar el camino que deberían seguir los artistas y emprendedores en su libro *El arte de la guerra*.

Aprovecho este espacio para explicar brevemente su planteamiento de las cosas (puedes profundizar en su web stevenpressfield.com).

Hay un enemigo. Nosotros somos el enemigo (miedo, dudas, procrastinación...). La resistencia puede acabar contigo.

Pero no estás solo, la resistencia la enfrenta todo el mundo y puede vencerse. De cómo vencerla precisamente trata su libro *La guerra de la arte*.

Vamos a conocer algunas de sus ideas a través de sus frases más potentes.



Debemos hacer nuestro trabajo por sí mismo,
no por fortuna, atención o aplausos.



Si te encuentras preguntándote a ti mismo
(y a tus amigos), "¿Soy realmente un escritor?
¿Realmente soy un artista?" lo más probable
es que lo seas. El innovador falsificado es muy seguro
de sí mismo. El verdadero está muerto de miedo.



El Principio de prioridad establece (a) que debe saber la
diferencia entre lo que es urgente y lo que es importante,
y (b) debe hacer lo que es importante primero.



Lo más importante del arte es trabajar.
Nada más importa excepto sentarse
todos los días e intentarlo.



El artista comprometido con su llamado se ha ofrecido voluntario al infierno, lo sepa o no. Cenará durante todo el tiempo con una dieta de aislamiento, rechazo, dudas, desesperación, ridículo, desprecio y humillación.



Un niño no tiene problemas para creer lo increíble,
ni tampoco el genio o el loco. Somos solo tú y yo,
con nuestros grandes cerebros y nuestros
pequeños corazones, los que dudamos,
pensamos demasiado y vacilamos.



¡Este hombre ha conquistado el mundo!
—¿Qué has hecho? —le preguntaron.
“El filósofo respondió sin dudarle un instante”:
—He conquistado la necesidad de conquistar el mundo.



El miedo no se va. El guerrero y el artista viven según el mismo código de necesidad, que dicta que la batalla debe librarse de nuevo todos los días.



Es mejor estar en la arena, ser pisoteado por el toro,
que estar en las gradas o en el estacionamiento.



Lo opuesto al amor no es el odio;
es indiferencia.



“

Arianna Huffington

Escritora, política y emprendedora.

Nacida en 1950, Arianna Huffington es una escritora estadounidense de origen griego.

Estudió Economía en el Girton College de Cambridge.

Sus primeras obras como escritora fueron una biografía de Maria Callas, una soprano griega considerada una de las mejores cantantes del siglo XX y, una biografía del pintor español, Pablo Picasso.

En los inicios de su carrera política tuvo un carácter conservador pero, Arianna se decantó por un pensamiento más liberal, opuesta totalmente a las guerras en Afganistán e Irak.

Se presentó como gobernadora de California pero perdió frente a Arnold Schwarzenegger, famoso culturista y actor.

En 2005 lanzó el Huffington Post y en 2006 fue nombrada como una de las personas más influyentes del mundo.

El Huffington Post entró en el top 3 sitios más visitados del mundo y fue vendido a Time Warner por un precio de 230 millones de euros.

Emprendedora, escritora y política, Arianna es una auténtica mujer de acción.



Creemos, erróneamente, que el éxito es el resultado de la cantidad de tiempo que gastamos en el trabajo en lugar de la calidad de éste.



No intento bailar mejor que nadie.
Yo sólo trato de bailar mejor que yo misma.



Si cuidas tu mente, cuidas del mundo.



La manera más rápida para romper el ciclo del perfeccionismo y ser una madre sin miedo es renunciar a la idea de hacerlo a la perfección.



Hay que aceptar que no siempre vamos a tomar las decisiones correctas, que vamos a meter la pata muchas veces. Debemos comprender que el fracaso no es lo contrario al éxito, sino que es parte de él.



Tienes que hacer lo que sueñas
incluso si tienes miedo.



Trate a las personas como a familia,
y serán leales y lo darán todo.



Nuestra obsesión actual con la creatividad
es el resultado de nuestra continua búsqueda de la
inmortalidad en una época en que la mayoría de la gente
ya no cree en la vida después de la muerte.



Muchos de nosotros dejamos nuestras vidas y, de hecho, nuestras almas atrás cuando vamos a trabajar.



Los ángeles vuelan
porque se toman a sí mismos a la ligera.



No te limites a subir la escalera del éxito —una escalera que conduce, después de todo, a los niveles más altos de estrés y desgaste— sino trazar un nuevo camino hacia el éxito, a rehacerlo de una manera que no incluye sólo las convencionales métricas de dinero y poder, sino también un tercer indicador que incluya el bienestar, la sabiduría, la maravilla.



“

Donald Robertson

*La unión entre el estoicismo
y la psicología.*

Nacido en 1972, Ronald Robertson es un escritor y psicoterapeuta enfocado en la filosofía estoica y la terapia cognitivo-conductual (TCC).

Su obra más conocida es *¿Cómo pensar como un emperador romano?* donde explica la filosofía estoica de Marco Aurelio. Además, cuenta con otras obras orientadas a la psicología y a la hipnosis.

Es una de las personas actuales de las que más podemos aprender sobre estoicismo y psicología en la actualidad.

Aprovecho esta página para hablaros brevemente de la terapia cognitivo-conductual (TCC).

Con raíces en el estoicismo, concretamente en las ideas de Epicteto, esta terapia tiene como principal objetivo mejorar la salud mental.

¿Cómo?

Enfrentando las disonancias cognitivas inútiles, mejorando la gestión de las emociones y creando estrategias para enfrentar problemas personales. Se basa en gran medida en la interrelación entre pensamientos, sentimientos y el comportamiento.



Desde el momento en que nacemos, morimos constantemente, no solo con cada etapa de la vida, sino también un día a la vez. Nuestros cuerpos ya no son los que dieron a luz nuestras madres, como dijo Marco. Nadie es la misma persona que fue ayer. Al darse cuenta de esto, es más fácil dejarlo ir: no podemos aferrarnos a la vida más que agarrar las aguas de una corriente que corre.



El sabio estoico, o hombre sabio, no necesita nada más que usar todo bien; el tonto cree que “necesita” innumerables cosas, pero las usa todas mal.



De manera típicamente contundente, les dijo que las ovejas no vomitan hierba para mostrarles a los pastores cuánto han comido, sino que digieren su comida internamente y producen buena lana y leche externamente.



Según la filosofía estoica, cuando asignamos valores intrínsecos como “bueno” o “malo” a eventos externos, nos comportamos de manera irracional e incluso exhibimos una forma de autoengaño. Cuando llamamos a algo “catástrofe”, por ejemplo, vamos más allá de los hechos y comenzamos a distorsionar los eventos y engañarnos a nosotros mismos. Además, los estoicos consideran que mentir es una forma de impiedad: cuando un hombre miente, se aleja de la naturaleza.



La sabiduría, en todas estas formas, requiere principalmente comprender la diferencia entre cosas buenas, malas e indiferentes. La virtud es buena y el vicio es malo, pero todo lo demás es indiferente.



La mayoría de las personas están aterrorizadas de morir, pero, como señala Epicteto, Sócrates no tenía miedo a la muerte. Aunque pudo haber preferido vivir, era relativamente indiferente a morir siempre que se enfrentara a su muerte con sabiduría y virtud. Esto solía ser conocido como el ideal de una "buena muerte", de la cual deriva nuestra palabra "eutanasia".



Cuando razonamos bien sobre la vida y vivimos racionalmente, exhibimos la virtud de la sabiduría.

Vivir de acuerdo con la naturaleza, en parte, significa cumplir con nuestro potencial natural para la sabiduría; eso es lo que significa para nosotros prosperar como seres humanos.



Voy a recomendar un marco simple para evaluar y cambiar su comportamiento basado en una combinación de terapia cognitivo-conductual y prácticas estoicas antiguas. Consiste en los siguientes pasos:

1. Evaluar las consecuencias de sus hábitos o deseos para seleccionar cuáles cambiar.
2. Detecta señales de advertencia tempranas para que puedas cortar los deseos problemáticos de raíz.
3. Gane distancia cognitiva separando sus impresiones de la realidad externa.
4. Haz algo más en lugar de dedicarte al hábito.



Esto está ilustrado por una de las fábulas de Esopo, que dice que cada uno de nosotros nace con dos sacos suspendidos de nuestro cuello: uno lleno de fallas de otros que cuelga a nuestra vista y otro escondido detrás de nuestra espalda lleno de nuestras propias fallas. En otras palabras, vemos los defectos de los demás con bastante claridad, pero tenemos un punto ciego para los nuestros. Del mismo modo, el Nuevo Testamento pregunta por qué miramos la pequeña astilla de madera en los ojos de nuestro hermano pero no prestamos atención a la gran tabla de madera que oscurece nuestra propia vista (Mateo 7: 3-5).



Para los estoicos la historia de Hércules simboliza el desafío épico de decidir quién realmente queremos ser en la vida, la promesa de la filosofía y la tentación de ceder al placer y al vicio.

La moraleja es que a menudo requiere un esfuerzo hercúleo para mantenerse en el camino correcto. ¿Pero no era desagradable la vida de Hércules? Como veremos, desde la perspectiva estoica, Hércules se mantuvo alegre, a pesar de las terribles cosas que soportó. Disfrutaba de una profunda sensación de satisfacción interior sabiendo que estaba cumpliendo su destino y expresando su verdadera naturaleza. Su vida tenía algo mucho más satisfactorio que el placer: tenía un propósito.



Lo que se requiere primero es una apertura más general a la crítica: debemos dar permiso a todos los que conocemos para que nos digan cuáles son nuestras faltas, según Galeno, y no enojarnos con ninguno de ellos.

De hecho, Marco se dice a sí mismo que entre en la mente de cada hombre, que estudie sus juicios y valores, y que permita que cada hombre entre en la suya.



Me mostró que hay cosas más importantes en la vida y que la verdadera riqueza proviene de estar contento con lo que sea que tengas en lugar de desear tener más y más.



Se nos dice que el dicho de Platón siempre estuvo en boca de Marco: esos estados prosperaron donde los filósofos eran reyes o los reyes filósofos.



El hombre sabio no necesita nada y, sin embargo, puede hacer un buen uso de cualquier cosa, mientras que el tonto “necesita” innumerables cosas pero no puede hacer uso de ninguna de ellas.



La mayoría de los hombres están ansiosos por señalar los defectos de sus vecinos, —dijo—, ya sea que se lo pidamos o no. Por lo tanto, en lugar de resentirnos, deberíamos aceptar las críticas de los demás como una de las inevitabilidades de la vida y convertirla en nuestra ventaja al convertir a todos los hombres en nuestros maestros. Galeno dice que si deseamos aprender sabiduría, debemos estar listos para escuchar a cualquiera que nos encontremos y mostrar gratitud, no a los que nos halagan, sino a los que nos reprenden.



Acabar con el juicio, y la noción “He sido perjudicado”
se elimina; elimine esa noción y el daño en sí
desaparecerá.



Zenón de Citio enseñó que debemos “actuar con cuidado en todas las cosas, como si fuera a responder a nuestros maestros poco después”. Es un truco mental bastante inteligente que convierte la tutoría estoica en una especie de práctica de atención plena. Imaginar que estamos siendo observados nos ayuda a prestar más atención a nuestro propio carácter y comportamiento. A un estoico en entrenamiento, como el joven Marco, le habrían aconsejado siempre que ejerciera conciencia de sí mismo al monitorear sus propios pensamientos, acciones y sentimientos, tal vez como si su mentor, Rústico, lo estuviera observando continuamente.



Los estoicos pueden enseñarte cómo encontrar un sentido de propósito en la vida, cómo enfrentar la adversidad, cómo vencer la ira dentro de ti mismo, moderar tus deseos, experimentar fuentes saludables de alegría, soportar el dolor y la enfermedad con paciencia y dignidad, exhibir valor en frente a sus ansiedades, lidiar con la pérdida, y tal vez incluso enfrentar su propia mortalidad sin dejar de ser tan imperturbable como Sócrates.



No pierdas más tiempo discutiendo
sobre lo que debería ser un buen hombre;
solo sé uno.



Epicteto en realidad dice que toda la enemistad entre las
personas se debe a un solo juicio de este tipo, " se ponen
a sí mismos y lo que les pertenece en la categoría de
cosas que están fuera de la esfera de la volición.

(Discursos, 2.22)

Vemos perros jugando juguetonamente entre ellos y
podríamos decir que se "aman" unos a otros como
"amigos", pero si arrojamos un pedazo de carne entre
ellos, entonces estalla una pelea y rápidamente se
enfrentan entre sí. Tira tierra o dinero entre
padre e hijo, dice, y veremos cuán frágil es el vínculo
entre ellos, siempre y cuando las cosas externas
se confundan con nuestro bien final.

(Discursos, 3.24)



A lo largo del día, practica llevar tu atención de regreso al momento presente, en lugar de permitir que se desvanezca en sueños, rumiando sobre el pasado o te preocupes por el futuro. Si tienes que pensar en otra cosa, está bien, pero trata de mantener un ojo en el momento presente, notando cómo está usando su cuerpo y su mente, trata de estar atento a cada segundo que pasa. Si te ayuda, imagina que estás viendo el mundo por primera vez, o que este es tu último día de vida, y concentra tu atención en cómo piensas y actúas realmente, de un momento a otro. "Recuerda que el pasado y el futuro son "indiferentes" para ti, y que el bien supremo y la eudaimonia solo pueden existir dentro de ti, en este momento, en el momento presente".



Aunque quizás nunca haya habido un sabio mortal perfecto, los estoicos creían que siempre había al menos un ser inmortal perfecto: el dios Zeus. El estoico Zeus tiene una razón y virtud perfectas, como el sabio, por lo que los estoicos a menudo se refieren a contemplar su perspectiva sobre los asuntos humanos porque "en todo lo que uno dice y hace uno debe actuar como un imitador de Dios".

(Discursos, 2.14)

Sin embargo, ya sea que creamos o no en Dios, podemos ver sus comentarios como la base de una especie de ejercicio psicológico. Hércules, el hijo favorito de Zeus, también fue venerado por los cínicos y los estoicos como héroe mítico y modelo a seguir. El Sabio ideal es, por lo tanto, divino, un mortal que ha progresado tanto que su sabiduría y su eudaimonia son iguales a las de Zeus.

El aspirante estoico intenta progresar hacia la sabiduría perfecta contemplando regularmente al Sabio y emulando sus pensamientos y acciones.



El sabio estoico es el ideal hipotético de un "sabio" perfecto. La palabra a menudo se escribe con mayúscula porque indica algo abstracto en lugar de una persona real.

El Sabio es supremamente virtuoso, un ser humano perfecto y la aproximación mortal más cercana a Zeus.

Él es una persona completamente buena, que vive una vida de serenidad total y completamente fluida, ha alcanzado la felicidad y la satisfacción perfecta (eudaimonia).

Vive en total armonía consigo mismo, con el resto de la humanidad y con la naturaleza en general, porque sigue la razón y acepta su destino con gracia, en la medida en que está más allá de su control. Se ha elevado por encima de los deseos y emociones irracionales, para lograr la paz mental. Aunque prefiere vivir todo el tiempo que sea apropiado, y disfruta el "festival" de la vida, no tiene miedo de su propia muerte.



Usualmente piensan en la retórica como algo que se usa para manipular a otras personas. Tendemos a olvidar que también nos lo estamos haciendo a nosotros mismos, no solo cuando hablamos, sino también cuando usamos el lenguaje para pensar. Los estoicos estaban ciertamente interesados en cómo nuestras palabras afectan a los demás. Sin embargo, su prioridad era cambiar la forma en que nos afectamos a nosotros mismos, nuestros propios pensamientos y sentimientos, a través de nuestra elección del lenguaje. Exageramos, generalizamos en exceso, omitimos información y usamos un lenguaje fuerte y metáforas coloridas: "¡Siempre es una perra!" "¡Ese bastardo me derribó en llamas!" "¡Este trabajo es una mierda completa!" La gente tiende a pensar que exclamaciones como estas son una consecuencia natural de emociones fuertes como la ira. Pero, ¿y si también están causando o perpetuando nuestras emociones?



El sabio estoico es notoriamente paradójico. Él es el tipo de persona a quien podemos llamar verdaderamente rico incluso cuando no posee nada, es el único hombre verdaderamente libre incluso cuando está encarcelado por un tirano, es el único amigo verdadero incluso cuando es perseguido como enemigo, sigue feliz y vive. Una vida bendecida incluso si se somete a la suma total de todas las desgracias externas.



Los estoicos, por el contrario, creían que somos esencialmente criaturas sociales, con un "afecto natural" y una "afinidad" para todas las personas. Esto forma la base de la "filantropía" estoica, el amor racional de nuestros hermanos y conciudadanos en el universo o "ciudad cósmica", el verdadero significado de "cosmopolitismo".



“ Tim Ferris

El podcaster de las cuatro horas.

Tim es uno de los mayores podcasters del mundo. Su podcast ha sido nombrado en 3 ocasiones el mejor podcast en Apple Podcast y cuenta con más de 600 millones de descargas.

Emprendedor e inversor de start-ups, Tim Ferris charla de forma semanal con grandes líderes, deportistas, emprendedores e inversores.

Además de su faceta de podcaster, Tim es un famoso escritor de libros donde destacan *La Semana Laboral de 4 horas*, *Armas de Titanes* y *Tribu de Mentores*, estos dos últimos recogen las enseñanzas de algunos de sus invitados del podcast.

Arnold Schwarzenegger, Jamie Foxx, Michael Phelps, Jack Dorsey (actual CEO de Twitter), Paulo Coelho, Tony Robbins, Seth Godin o Peter Thiel son solo algunos de los invitados que podrás encontrar en su podcast y en sus libros.

Antes de ser la persona que es hoy, Tim pasó por una época oscura donde estuvo cerca del suicidio. Él considera el estoicismo uno de los motivos por los que superó esta época oscura y enfrentó su miedo.



La edad no importa:
una mente abierta sí.



Lo que más tememos hacer,
es normalmente lo que más necesitamos hacer.



La falta de tiempo en realidad
es falta de prioridades.



La pregunta que deberías hacerte no es:
¿Qué es lo que quiero? o ¿Cuáles son mis objetivos?,
sino, ¿Qué me emociona?



"Algún día" es una enfermedad
que llevarán tus sueños a la tumba contigo.



Enfócate en ser productivo
en lugar de estar ocupado.



Las personas venenosas no merecen tu tiempo.
Pensar de otra manera es masoquista.



Nunca automatices algo que puede ser eliminado
y nunca delegues algo que pueda ser automatizado.
De lo contrario, malgastas el tiempo de alguien
en lugar del tuyo.



El mundo cambia con tu ejemplo,
no con tu opinión.



Eres el promedio de las cinco personas
con las que más te relacionas,
así que no subestimes los efectos de tus amigos
pesimistas, poco ambiciosos o desorganizados.



Si alguien no te está haciendo más fuerte,
te está debilitando.



Céntrate en ser productivo
en lugar de ocupado.



El mañana nunca llega. No importa lo pequeña
que sea la tarea, toma el paso ahora.



Si dejas que el orgullo te detenga,
odiarás la vida.



1.000.000 de dólares en el banco no es la fantasía.
La fantasía es el estilo de vida de completa felicidad
que supuestamente permite.



Trabajando solo cuando eres más eficaz,
la vida es más productiva y más agradable.



Haz hincapié en los puntos fuertes,
no arregles las debilidades.



Se pueden robar las ideas,
pero nadie puede robar la ejecución
o la pasión.



Qué haces es infinitamente más importante
que cómo lo haces.



No lo ahorres todo para el final.



Estar ocupado es una forma de pereza,
de pensamiento perezoso y de acción indiscriminada.



Los mejores empresarios que he conocido son todos
buenos comunicadores. Es quizás uno de los pocos
factores unificadores.



Periodos alternativos de actividad y descanso son necesarios para sobrevivir y para prosperar. La capacidad, interés y la resistencia mental aparecen y desaparecen. Planea en consecuencia.



La meta no es simplemente eliminar lo malo, lo cual no hace más que dejarte con un vacío, sino perseguir y experimentar lo mejor del mundo.



La información es inútil si no es aplicada a algo importante o si la olvidarás antes de que tengas oportunidad de aplicarla.



La vida es demasiado corta
para ser pequeña.



La mayoría de la gente son rápidas
en pararte antes de empezar
pero dudan de ponerse en tu camino
si te estás moviendo.



Cuando intentas hacer algo grande,
es difícil fracasar completamente.



“ J. K. Rowling

La escritora de la magia.

Joanne Rowling es la famosa escritora de la saga de libros Harry Potter con más de quinientos millones de copias vendidas. Es considerada una de las mujeres más ricas e influyentes del mundo y en 2007 fue considerada por la revista Time “Personaje del Año”.

La K a la hora de firmar sus escritos proviene de los inicios de su carrera como escritora. La editorial que iba a publicar sus libros la pidió utilizar sus iniciales y no su nombre de pila, debido al posible rechazo de la audiencia a comprar libros escritos por una mujer. En honor a su abuela Kathleen, eligió la letra K.

Al comenzar a escribir Harry Potter, su madre falleció debido a una esclerosis múltiple. Este suceso marcó a Joanne ya que era la única persona en aquel momento que apoyaba su futuro como escritora.

Tuvo varios enfrentamientos judiciales con su marido por la custodia de su hija. Durante estos años Rowling se planteó seriamente el suicidio, pero su hija la llevó a seguir adelante. Durante la escritura de su primer libro vivió sin empleo y de los subsidios del Estado.

En sus inicios, ninguna editorial quería publicar los libros de Rowling, pero esto no la frenó y, a día de hoy, según Forbes, es la primera persona en ganar mil millones de dólares por escribir libros.

Ha dedicado gran parte de su fortuna y su influencia social a realizar acciones filantrópicas.

En este capítulo se incluye al personaje Albus Dumbledore, el profesor de magia de Harry que, a lo largo de toda la obra de Rowling, nos va dejando mensajes de lo más estoicos.



A veces, la indiferencia y la frialdad
hacen más daño que la aversión declarada.



Tal vez aquellos quienes son los más apropiados para
tener el poder, son aquellos que nunca lo buscaron.



Cualquier cosa es posible
si tienes suficiente valor.



No es bueno dejarse arrastrar por los sueños
y olvidarse de vivir.



Después de todo, para una mente bien organizada,
la muerte no es más que la siguiente gran aventura.



Si quieres ver cómo es un hombre,
mira cómo trata a sus inferiores,
no a sus iguales.



La grandeza inspira envidia,
la envidia engendra rencor,
el rencor produce mentiras.



La verdad es una cosa hermosa y terrible,
y debería ser tratada con precaución.



Es importante recordar que todos
tenemos magia dentro de nosotros.



*Mención especial a un personaje
creado por esta autora:*

***Albus
Dumbledore***



Son nuestras elecciones, Harry, las que muestran
lo que somos, mucho más que nuestras habilidades.



La felicidad se puede hallar
hasta en los más oscuros momentos,
si somos capaces de usar bien la luz.



Seremos más fuertes cuanto más unidos estemos,
y más débiles cuanto más divididos.



Lo único que nos da miedo
cuando nos asomamos a la muerte
y a la oscuridad es lo desconocido.



Las palabras son, en mi no tan humilde opinión,
nuestra más inagotable fuente de magia,
capaces de infringir daño y de remediarlo.



No te den lástima los muertos, Harry,
sino más bien los vivos,
y sobre todo los que viven sin amor.



“

Robert Greene

El escritor del poder.

Robert Greene es un conocido escritor estadounidense en temas tan controvertidos como estrategia, poder, manipulación y seducción.

Su obra más conocida, *Las 48 Leyes del Poder*, es un auténtico manual para acceder, conseguir y defenderse del poder. Grandes figuras han leído este libro como Fidel Castro, 50 Cent, Jay-Z, Kanye West y Will Smith.

Es difícil encontrar personas que asuman públicamente la influencia de este libro, debido a la controversia que generan todos estos temas.

Como curiosidad, es uno de los libros más solicitados en las cárceles estadounidenses.

Además de este libro, Robert Greene ha escrito sobre temas como la seducción (*El Arte de la Seducción*), la estrategia militar (*Las 33 estrategias de la guerra*), la historia de grandes personajes y cómo alcanzaron el éxito en su campo (*Maestría*) y sobre el comportamiento humano (*Las Leyes de la Naturaleza Humana*).

Un autor sobre el que merece la pena profundizar y que aplica la gestión de las emociones a diversos campos donde pueden sernos de gran utilidad.



El azar sólo favorece a la mente preparada.



La verdad suele verse, rara vez oírse.



Cuanto menos intentemos,
menos riesgo tendremos de fracasar.



Así como un día rebosante trae consigo dulces sueños,
una vida bien empleada procura una muerte dulce.



Cuando se trata de dominar una habilidad,
el tiempo es el ingrediente mágico.



Usa tu mente para generar posibilidad. Si limitas tu pensamiento a lo que ya sabes o entiendes, entonces limitas tu creatividad. En su lugar, permítete aprovechar tu imaginación conscientemente para lograr soluciones prácticas.



Gana a través de tus acciones,
nunca a través de la discusión.



Tu infelicidad es una forma de hablar contigo,
te está diciendo que algo no está bien.



Sé tan fluido como el agua,
no le des a tus enemigos
nada sólido para atacar.



La persona que no puede controlar sus palabras
muestra que no puede controlarse a sí mismo.



Es más fácil soportar la mala conciencia
que la mala fama.



La estrella es una creación del cine moderno. Esto no es
ninguna sorpresa: el cine recrea el mundo de los sueños.



La gente puede ser traidora. Te involucra en infinidad
de batallas. Tu labor debe ser resistir la tentación de
querer que todo sea distinto y, en cambio, aceptar
—y aun abrazar— valientemente las circunstancias.
Al concentrarte en lo que ocurre a tu alrededor,
obtendrás una percepción clara de lo que hace que
algunas personas avancen y otras se rezaguen.



La gente te atacará sin cesar en la vida. Una de sus
principales armas será hacerte dudar de ti: tu valor, tus
capacidades, tu potencial. A menudo disfrazará esto de
opinión objetiva, pero invariablemente tendrá un
propósito político: someterte.



La realidad tiene fuerza propia, puedes darle la espalda,
pero al final te alcanzará, y tu incapacidad para
enfrentarla será tu ruina.



La verdadera poesía y belleza de la vida procede de una
intensa relación con la realidad en todos sus aspectos.
El realismo es, de hecho, el ideal al que debemos aspirar,
el punto más alto de la racionalidad humana.



Las personas son más complejas
que las máscaras que usan en sociedad.



Los poderosos aprenden pronto en la vida
que son libres de moldear su imagen,
ajustándola a las necesidades
y ánimo del momento.



Mientras mejor comprendas la realidad,
más podrás alterarla conforme a tus propósitos.



Ponte deliberadamente en situaciones difíciles y examina
tus reacciones. Notarás en cada caso que tus temores
eran exagerados y que enfrentarlos tiene el efecto
tonificante de acercarte más a la realidad.



Si no enfrentas resistencias y obstáculos, debes crearlos.
La seducción no puede avanzar sin ellos.



Si tienes miedo de aprender de tus errores,
te arriesgas a repetirlos.



Tu actitud medrosa te encierra en una prisión invisible,
en la que permanecerás.



Tú también enfrentas un mundo lleno de obstáculos y limitaciones, un nuevo entorno donde la competencia es más global, complicada e intensa que antes. Busca tu libertad en la fluidez de tus pensamientos y tu constante inventiva.



Un llamado a las emociones es mucho más poderoso que un llamado a la razón.



Además de una reflexión sobre el poder, esta obra es un instrumento práctico destinado a ser usado por aquellos que deseen abrirse camino y alcanzar el éxito en un mundo regido por el conflicto y la competencia.



Cada uno de nosotros, sin importar su sexo, clase social o condición económica, lleva en su interior la semilla para ser un maestro si decide seguir el camino que lleva a la grandeza.



Guía para abrírnos paso en el juego social de la vida cotidiana, e instruirnos con los principios militares más ingeniosos y eficaces en la guerra. Estrategias ofensivas, defensivas y tácticas varias.



Los viejos valores se han derrumbado: ya no se trata de ser sólidos como una roca, sino fluidos y cambiantes como el agua. Ahora hay que adaptarse a las nuevas realidades, sin miedo.



¿Cómo alcanzar el objeto deseado? Crear necesidades y suscitar ansiedad, utilizar el poder de la palabra, estimular y explorar el lado oscuro... Algunas claves para lograrlo en esta obra.



“ David Goggins

La mente ultrarresistente.

David Goggins es, una persona “ultrarresistente”: corredor de ultramaratones, ciclista de ultradistancia y SEAL retirado de la Marina de los Estados Unidos. Desde pequeño David, sufrió racismo, lo que comenzó a forjar su carácter.

Después de pasar cuatro años en las Fuerzas Aéreas y tratar de alistarse en los Navy SEALs, le dijeron que pesaba demasiado para sobrevivir al entrenamiento. En tres meses, Goggins perdió cerca de 110 libras (casi 50 kilos) bajando de las 300 libras a las 190. También ha sufrido asma y un problema cardíaco del que fue operado (defecto del tabique auricular).

Goggins batió en 2013 el Récord Guinness del mundo del mayor número de dominadas en 24 horas, estableciendo el récord en 4030 dominadas en 17 horas.

Ha participado en más de 60 carreras de ultradistancia, ganando algunas de ellas y obteniendo el tercer puesto en la Maratón de Badwater, considerada “la carrera a pie más dura del mundo”.

Toda su experiencia la recogió en su libro: *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds*, donde Goggins expone su creencia de que las personas sólo aprovechamos el 40% de nuestras capacidades.

Además de su libro, Goggins realiza numerosos eventos y charlas para ayudar sobre todo a atletas.



Para crecer en la vida, esté dispuesto a sufrir.



Admite tus debilidades.



La única persona que iba a cambiar mi vida era yo.

La única forma en que podía cambiar era pasar
por las peores cosas posibles que un ser humano
podría soportar.



Tienes que comenzar tu viaje. Puede apear,
pero eventualmente saldrás del otro lado
en la parte superior.



Las cosas de las que decidimos huir son la verdad.
Cuando pones excusas, estás huyendo de la verdad.



Como humanos, estamos leyendo libros todos los días para tratar de descubrir cómo ser otra persona. Lo que no hacemos es entrar, darnos la vuelta y leer nuestra propia historia. Tienes que mirar dentro para descubrir lo que realmente quieres.



Construye una piel gruesa.



La vida es una batalla entre tratar de encontrar más de ti mismo sabiendo que tienes miedo de verdad, que te gusta la comodidad, que te dan palmaditas en la espalda y que haces lo que tienes que hacer para mejorar.



La mente es la cosa más poderosa del mundo.
La mente tiene capacidades que son tan desconocidas,
y ser capaz de aprovechar eso, está al otro lado
del sufrimiento.



La única forma de llegar al otro lado de este viaje es sufriendo. Tienes que sufrir para crecer. Algunas personas lo entienden, otras no.



Tienes que construir callos en tu cerebro al igual que lo haces en tus manos. Calma tu mente a través del dolor y el sufrimiento.



La verdadera fuerza de voluntad.
Voy a fallar (Joder),
voy a fallar (Joder),
voy a fallar (Joder)
y tendré éxito.



No vivas en un mundo externo,
entra dentro de ti mismo.



Mi felicidad es mi reflejo del sufrimiento durante mi viaje y saber que nunca renuncié ni fui guiado por nadie en esta tierra.



Todos los días estás tratando de encontrar más de lo que eres capaz, y esa es la gran pregunta. ¿De qué eres capaz? Deja de hacer las cosas que haces todos los días.
Si corres todos los días, ve a nadar.



Todos queremos tomar esta autopista de cuatro carriles, pero siempre pasamos por encima de la pala. Todo lo que hice fue levantar esa pala e hice mi propio camino.



La única razón por la que tuve éxito fue porque fui hacia la verdad. Tan doloroso y brutal como es, me cambió.
Me permitió, por derecho propio, convertirme en la persona que soy hoy.



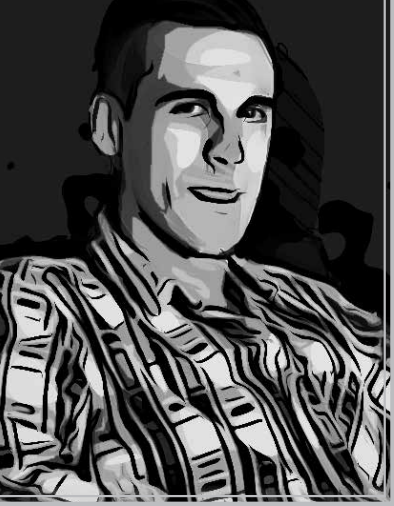
Si puedes hacer cosas que odias hacer,
por otro lado está la grandeza.



El diálogo interno y la visualización
son las claves para combatir la negatividad.



Todos somos geniales. No importa si crees que eres
tonto, gordo, has sido intimidado, todos tenemos
grandeza. Tienes que encontrar el coraje. Será el trabajo
duro, la disciplina y las habilidades no cognitivas
(trabajo duro, dedicación, sacrificio) lo que lo distinguirá.



“

Ryan Holiday

El marketero estoico.

Ryan Holiday es uno de los mayores exponentes del estoicismo en la actualidad.

Con tan sólo 19 años Ryan Holiday dejó la universidad y comenzó a trabajar como Director de Marketing en American Apparel. Tras unos años en el mundo del marketing, abandonó su puesto de trabajo y se dedicó a la escritura.

En los inicios de su carrera fue mentorizado por el conocido escritor Robert Greene.

Sus primeros libros estuvieron enfocados a la manipulación de los medios (*Truste Me, I'm Lying: Confessions of a Media Manipulator*) y en las alternativas existentes al marketing actual (*Growth Hacker Marketing*). Continuó escribiendo para medios como Forbes, The Huffington Post y The Guardian.

Su siguientes libros se enfocaron en dar a conocer la filosofía estoica. Es mundialmente conocido por su trilogía encabezada por *El obstáculo es el camino*, que fue seguido por *El ego es el enemigo* y *La quietud es la clave*. Además, ha escrito otros libros con Stephen Hanselman enfocados también en la divulgación de la filosofía estoica.

Ryan, divulga a diario sobre estoicismo con su proyecto de Daily Stoic, que ha hecho crecer en popularidad esta filosofía. En el momento de escribir estas líneas sus redes sociales superan el millón de seguidores.



No puedes aprender si crees que ya sabes.



La vida es difícil,
pero la hacemos mucho más difícil de lo que es.



Todos enfrentamos la adversidad
de diferentes formas.



Cada trabajo conlleva riesgos laborales.



Los estrategias del posicionamiento
no toleran el desperdicio.



Se necesita un tipo especial de humildad
para comprender que usted sabe menos,
aunque sepa y comprenda más.



Todo lo que tenemos que hacer son estas tres pequeñas
tareas: esforzarnos, ser honestos y ayudarnos
a nosotros mismos y a los demás.



Si eres lo suficientemente descarado
puedes vender cualquier cosa.



Amo los libros más allá de mi propio bien.



Todos enfrentamos la adversidad.



Los blogueros son perezosos y codiciosos.



Enorgulécete de tu trabajo.
Pero no es todo lo que existe.



El único fracaso real
es el abandono de los principios.



Sencillamente: no hay que alardear.
Eso no sirve para nada.



La única relación entre el trabajo y la charla
es que la una mata al otro.



Siempre recuerda tu propia mortalidad.



El obstáculo en el camino se convierte en el camino.
No lo puedes olvidar, en cada obstáculo hay una gran
oportunidad para mejorar nuestra condición.



Las personas que destacan dan lo mejor de sí,
transforman una tragedia en algo a su favor.



“

Jocko Willink

El marine disciplinado.

Jocko Willink es un oficial retirado que sirvió en la Marina de Estados Unidos. Dentro de los Navy SEALs, destacaron sus dotes de liderazgo y su gran responsabilidad sobre sus actos, dos características que definen a Jocko y su mensaje.

Al finalizar su carrera militar junto con su compañero Leif Babin, fundó una empresa de consultoría para liderazgo y escribió los libros *Extreme ownership* y *The dichotomy of leadership*.

Además de sus libros y su empresa de consultoría, Jocko tiene un podcast centrado en liderazgo llamado The Jocko Podcast.



La disciplina es tu mejor amiga.
Te cuidará como nada más puede hacerlo.



La disciplina es igual a la libertad.



Cuanto más practiques, mejor serás,
y más libertad tendrás para crear.



Priorice sus problemas y atiéndalos uno a la vez,
la prioridad más alta primero. No intentes
hacer todo de una vez o no tendrás éxito.



No te preocupes por la motivación. La motivación es voluble. Viene y va. ¿Sabes por qué la motivación no dura?



Un líder debe ser agresivo
pero no dominante.



En cualquier equipo, en cualquier organización, toda la responsabilidad del éxito y el fracaso recae en el líder.



Cuando suena la alarma, ¿te levantas de la cama o te acuestas cómodamente y te duermes de nuevo?
Si tienes la disciplina para salir de la cama, ganas.



No es lo que predicas,
es lo que toleras.



Es bastante autoexplicativo. Cuanta más disciplina
tengas en tu vida, más libertad tendrás.



Admitir errores, asumir la responsabilidad y desarrollar
un plan para superar los desafíos son esenciales
para cualquier equipo exitoso.



No esperes estar motivado todos los días
para salir y hacer que las cosas sucedan.
No cuentes con la motivación porque a veces
no estará. Cuenta con la disciplina.



Las verdades más fundamentales e importantes en el corazón de la propiedad extrema: es que no hay equipos malos, solo líderes malos.



Relájate. Mira alrededor.
Haz una llamada.



Si continúas manteniendo un bajo rendimiento en tu equipo, eso realmente está arrastrando al equipo hacia abajo.



Hay algunos alimentos que te recomiendo encarecidamente que no comas. El número 1 en esta lista, creo que son los donuts. Comida confortable. Valor cero. No te los comas.



Llamamos al libro "Propiedad extrema" porque realmente descubrimos que cuando miramos no solo a los líderes sino también a los equipos que tuvieron más éxito, descubrimos que los que tenían esta actitud de propiedad extrema eran los que tenían el mejor rendimiento, y definitivamente es una actitud que tuve.



Tenemos comida a nuestro alrededor todo el tiempo, y si no hemos comido durante tres horas, creemos que nos estamos muriendo de hambre.
No te mueres de hambre: los seres humanos pueden pasar 30 días sin comida.



No pienses en la mañana. Ese es un gran error que comete la gente. Se despiertan por la mañana y comienzan a pensar. No pienses. Solo ejecuta el plan. El plan es que suena el despertador, te levantas, haces ejercicio. Y luego comienzas con tu trabajo.



Si bien la disciplina y la libertad
parecen estar en lados opuestos del espectro,
en realidad están muy conectadas.



Todos tenemos una tendencia a evitar nuestras
debilidades. Cuando hacemos eso,
nunca progresamos ni mejoramos.



Todos tenemos limitaciones. Por ejemplo,
ya no tengo los genes correctos para ser
un levantador de pesas olímpico.



No te preguntes ¿Por qué yo? En cambio, pregúntate:
¿qué voy a hacer al respecto?



“

Nassim Taleb

El filósofo antifrágil.

Nassim Nicholas Taleb es uno de los mayores genios del siglo XXI, destacando en el campo de la probabilidad, las finanzas y la filosofía.

Es un pensador muy controvertido, debido a sus ideas extremas y críticas en algunos campos.

Taleb, es conocedor de varias lenguas: inglés, francés, árabe, italiano y español; incluyendo su capacidad para leer textos en griego y en latín.

Seguramente te sonará el concepto de cisne negro, un suceso impredecible con consecuencias desastrosas. Fue Taleb en su segundo libro (*Cisne negro*) de su colección Incerto, donde explicó este tipo de sucesos.

Taleb propone soluciones no intervencionistas a los problemas actuales, aboga por la antifragilidad de los sistemas y de los individuos y, está totalmente en contra de que se intenten convertir en ciencias disciplinas como la Economía.

Sus ideas son un reto contra las establecidas en la sociedad.



El pasado no puede usarse
para predecir el futuro.



Mi principal afición es burlarme de las personas
que se toman a sí mismos demasiado en serio por la
calidad de sus conocimientos y que no tienen las agallas
para decir a veces: No lo sé.



Siempre me recuerdo a mí mismo que lo que se observa
es como mucho una combinación de probabilidades y
resultados, no sólo resultados.



Pensamos mucho menos de lo que creemos.



Los que menos éxito tienen
son los que más consejos dan.



Inteligencia no es la capacidad de observar cosas
relevantes, es la de ignorar cosas irrelevantes.



Los seres humanos se creen cualquier cosa que se les
diga, siempre que uno no muestre ni la menor sombra
de falta de seguridad en sí mismo.



El problema radica en la estructura de nuestra mente:
no aprendemos reglas sino hechos, y solo hechos.
Desdeñamos lo abstracto; lo despreciamos con pasión.



Debemos recompensar a la gente,
no ridiculizarlos, por pensar lo imposible.



Si por la mañana sabes con precisión como será tu día
estás un poco muerto, cuanta más precisión, más muerto.



No me fio de ningún hombre
que no tenga enemigos.



El peor miedo del hombre clásico era morir sin gloria.
El peor miedo del hombre moderno es morir.



La vida no se trata de superar nunca ese punto
donde las cosas que posees (casa, coche, etc..)
empiezan a poseerte a ti.



Un heurístico para saber si tienes libertad en tu vida:
¿Puedes echarte la siesta?



Eres honorable en proporción directa a las personas
que puedes decir: ¡Qué te den! con impunidad
pero no lo haces.



Piense en la economía como algo más parecido a un gato
que a una lavadora, es decir, las políticas dirigidas a la
estabilidad y la ausencia de ciclos están fuera de lugar,
el Estado debe ser sólo un mecanismo de urgencia
y no una niñera.



Elija empresas que se beneficien (aprendan) de sus
propios errores, no de aquellos fallos que se cuelan
desde el sistema.



Lo pequeño es hermoso y eficiente al mismo tiempo,
ya que a menudo el tamaño incrementa la fragilidad.



Aquellos que toman decisiones en la economía
y en el mercado deben “jugarse la piel en ello” y ser
responsables de la falta de sus equivocaciones,
no meros espectadores.



El primer paso para solucionar
las crisis económicas y financieras
es abolir el Premio Nobel de Economía.



Cuantos más datos tengamos,
más posibilidades tenemos de ahogarnos en ellos.



Los economistas son evaluados por lo inteligentes que parecen, no siguiendo una medida científica de su conocimiento de la realidad.



El método de "ensayo-error"
supera a los conocimientos académicos.



La historia es opaca. Ves lo que ha resultado, no es el guión que ha producido los eventos, [...] El generador de sucesos históricos no equivale a los propios sucesos, del mismo modo que para leer la mente de los dioses no basta con ser testigos de sus actos.



Puede que no seas capaz de cambiar el mundo,
pero al menos puedes conseguir entretenerte
un poco y tener una vida más allá de la arrogancia
epistémica de la raza humana.



Mi idea del sabio estoico moderno es alguien que transforma el miedo en prudencia, el dolor en información, los errores en iniciación y el deseo en empresa.



Es posible que nunca sepa qué tipo de persona es alguien a menos que se le brinden oportunidades para violar los códigos morales o éticos.



El estoicismo se trata de la domesticación de las emociones, no de su eliminación.



Sólo los autodidactas son libres.



“

Jesús Sierra

El ejemplo cántabro.

Jesús Sierra fue uno de los primeros podcasters españoles que realizó entrevistas orientadas al mundo de la salud y la mejora personal. Gente de la talla de Emilio Duró o el doctor Mario Alonso Puig, han pasado por sus micrófonos. También es reconocido por su faceta empresarial en el mundo inmobiliario y digital.

Actualmente, junto a la Dra. Isabel Belausetegi cuenta con un canal de Youtube con más de 325 mil suscriptores, donde, Jesús continúa realizando entrevistas a personas de la talla de Wim Hoff, el famoso hombre de hielo.

A pesar de haber superado ya los 40 años, Jesús sigue siendo un auténtico ejemplo de persona que cuida su salud y cultiva la filosofía.



Seamos implacables con nuestros miedos
y escépticos con nuestra autoconfianza.



No creo en la obsesión por los detalles.
En la vida y en los negocios, si algo es un detalle,
entonces no es importante... y si es importante,
entonces no es un detalle. Prioricemos.



No sé si la disciplina es una habilidad o un atributo,
si es genético o aprendido, da igual. De ella nace todo.



El refuerzo positivo es para los caballos,
los perros y los niños... si eres un adulto
y necesitas constante refuerzo positivo
para ser funcional tienes un problema
que debes solucionar.



Estamos en el mejor momento de la historia para estar vivos, se va a crear más bienestar y riqueza en la próxima década que en todo el siglo XX. Si eres ambicioso, aprovéchalo, si no, disfrútalo.



Mucha gente no acaba de entender la naturaleza exponencial y el efecto multiplicador que una buena decisión puede tener para su futuro, en lo personal y en lo profesional. Hoy más que nunca.



Hay que ser inflexible con nuestros valores y flexible con nuestros convencimientos.



Tiendo a desconfiar de las personas demasiado coherentes en su forma de pensar y de actuar. Como humanos nos sentimos atraídos hacia ellas, nos dan una inconsciente sensación de fiabilidad, pero es una trampa, esa coherencia muestra falta de curiosidad y de deseo de mejora.



Ser capaz de vencer miedos es mucho más importante hoy día que en el pasado. En el mundo moderno las posibles consecuencias negativas de actuar con valentía son insignificantes, los posibles beneficios, enormes.



“

Marcos Vázquez

El revolucionario de la salud.

Marcos Vázquez es uno de los mayores referentes en el mundo de la salud en habla hispana con su blog y su podcast Fitness Revolucionario.

Como él mismo narra en su blog, Marcos tuvo una infancia marcada por problemas de salud: ataques de asma y noches en el hospital con máscara de oxígeno.

Marcos empezó a entrenar siguiendo las rutinas tradicionales. Tras años sin resultados, Marcos empezó a fijarse en las esculturas griegas en las que encontró inspiración.

Buscando alternativas y tratando de entender cómo funciona nuestro cuerpo, descubrió la calistenia, las kettlebells y el CrossFit. Siendo de los primeros en abrazar estas metodologías de entrenamiento en habla hispana y dando inicio a la revolución.

Marcos, es una persona apasionada del aprendizaje que se sigue considerando a sí misma un estudiante.

Recientemente, ha escrito uno de los mejores libros de estoicismo en español: *Invicto*.



Si quieres transformar tu cuerpo,
debes empezar por dentro. Una mente débil
nunca creará un cuerpo fuerte.



Tu tiempo es limitado. La muerte
está cada vez más cerca. Aprovecha cada día.



La vida de la mayoría no se guía por la elección, sino por
la inercia. Lo que percibimos como pereza es con
frecuencia falta de claridad. Si no sabes quién eres
ni a dónde vas es fácil dejarse arrastrar.



No esperes tener el estado mental ideal para actuar.
A pesar de la pereza o el miedo, haz lo correcto.
Son tus acciones lo que cambiará tu vida,
no tus pensamientos ni emociones. Actúa si es necesario
con pereza, con miedo o con duda, pero actúa.



Solo conoces realmente a las personas
cuando atraviesan momentos difíciles.
La adversidad saca lo peor de unos
y lo mejor de otros. ¿Cuál es tu caso?



Una vida con propósito es con frecuencia
una vida con estrés. El objetivo no es, por tanto,
reducir necesariamente el estrés, sino mejorar
nuestra capacidad de lidiar con él.



El deseo hace promesas que el placer no puede cumplir.
Ser consciente de que te engaña te ayudará a prestarle
menos atención.



Actuar en contra de nuestros principios para evitar la crítica es una forma de esclavitud.

Nuestra conciencia es más importante que nuestra reputación.



Cada día tenemos una elección:
disfrutar este momento y aprovechar lo bueno,
o lamentarnos porque no incluye
todo lo que queremos.



“

Joan Gallardo

Una persona de fuerza y paz.

Joan Gallardo es un auténtico filósofo en este siglo XXI. En su infancia tuvo una experiencia cercana a la muerte haciendo rafting, que influyó en su manera de enfocar la vida.

En busca de su misión de ayudar a los demás, trabajó como policía pero encontró formas de impactar a más personas; actualmente, a través de su centro deportivo y la divulgación en redes sociales.

Son ya varios los proyectos que ha realizado Joan para seguir ayudando a las personas, pero me gustaría destacar dos: un podcast diario en Ivoox con reflexiones auténticas y, su propio diario en Instagram en forma de ilustraciones con mensajes muy potentes.

Joan es una persona con mucha fe que encuentra la felicidad en la paz interior.



Una vida simple es una vida tranquila.
Y una vida tranquila es una vida feliz.



La peor condena es creerse libre
sólo porque no ves tu cárcel.



Que no uses tu fuerza
no significa que no la poseas. Empieza ya.



Un día puede que desees haberte enfrentado a ese
problema del que huiste. Sé valiente.



Reconócelo: no has tocado a esa puerta ni las veces
necesarias ni con la fuerza necesaria.



El vago suplicará por un camino,
pero cuando se lo muestres exigirá un atajo.



El fracaso está hecho de las cosas
que no te atreviste a hacer.



Los que traten hoy su sufrimiento con inteligencia
y valentía mañana verán el oro en sus manos.



Si no eres tú mismo serás simplemente una cosa.
Quizás mejor ante los ojos de la masa,
pero tóxico y extraño en tu interior.



Deja de intentar impresionar a los demás.
Acabarás siendo un trozo
de lo que cada uno espera de ti.



Pobres aquellos que corren escapando de la verdad.
Se encontrarán huyendo, pero hacia atrás.
En dirección opuesta a la vida.



El sabio no es sabio por lo que sabe
sino por lo que sabe que no sabe y desea saber.



Humildad es cuestionarte aquello que piensas,
dices y haces. Humilde y fuerte son inseparables.



El dolor viene siempre repleto de lecciones.
El veneno nunca está lejos del antídoto.



“

Miguel Camarena

Una mente cuidada.

Miguel Camarena es medallista nacional internacional en atletismo.

Me gustaría destacar que Miguel es una de las personas que más invierte y trabaja en su mente, llegando a estar en eventos con el mismísimo Tony Robbins.

Miguel es muy conocido también por su labor de empresario digital, donde cuenta con numerosos programas enfocados a mejorar la salud y la mente. Además, Miguel escribió un libro que se convirtió en bestseller en Amazon: *7 Claves para Perder Peso*.

Con parte de sus ganancias como empresario, Miguel colabora con la asociación Karibu Sana. En esta asociación se rescatan niños de las calles de Nairobi (Kenia) y se les dan becas para que puedan construir su futuro.



Lo que haces los primeros 60 minutos de tu día predispone cómo te sentirás con lo que te pase en las 23 horas restantes.



Piensa que cada amanecer es tu nacimiento
y cada anocheecer tu muerte
y así aprovecharás cada día.



Considérate parte del problema
para ser parte de la solución.



Tus pensamientos, palabras y acciones de hoy
son las causantes de los resultados de tu futuro.



En la vida recibimos lo que damos
multiplicado por 10.



Si te pones gafas de mosca sólo verás mierda
y si te pones gafas de abeja sólo verás flores.
Tú eliges qué gafas ponerte.



Para mí la felicidad es la combinación del equilibrio
en las áreas más importantes de nuestra vida
y el progreso en cada una de ellas.



Si quieres sentirte mejor a diario, empieza meditando,
agradeciendo, visualizando lo que deseas
y revisando si vas por el camino que quieres.



Dedicar tiempo a discutir para llevar razón
en mi caso lo veo absurdo. El tiempo es limitado.



La vida no te lanza ningún reto
que no seas capaz de superar.



Ni lo que de primeras parece bueno lo acaba siendo ni lo
que de primeras parece malo acaba siéndolo.
Sólo lo sabrás con el tiempo.



Siéntete agradecido a tus amigos y “enemigos”
porque hasta la persona que aparentemente te odia
es un gran maestro que te enseña habilidades
para la estabilidad emocional.



El corazón tiene un tamaño determinado y tú eliges
si llenarlo de odio y rencor o amor y gratitud.
Si lo llenas de amor y gratitud
no hay espacio para más.



Para pasar del victimismo a la responsabilidad
no te preguntes ¿Por qué me ha pasado?,
pregúntate ¿para qué me ha pasado?



Allí donde pones tu foco,
allí crece tu futuro.



“ Alberto Álvarez

El mago de los macros.

Alberto Álvarez es una persona enamorada de aprender, de simplificar y de viajar. Emprendedor digital, podcaster y creador de contenido, Alberto es alguien difícil de definir.

Tuvo una época donde trabajó para Apple, pero decidió emprender su propia aventura con su marca TheMacroWizard.

Junto a Joseca y Víctor Reyes, trajo al español *Las Pirámides del Entrenamiento y la Nutrición* de Eric Helms.

Su visión de la nutrición acompañada de su creatividad le llevó a escribir su libro *Un Mago en la Cocina*. En este libro Alberto explica su visión de la nutrición y lo acompaña con recetas para auténticos magos.

Actualmente Alberto tiene un sitio web donde escribe sobre todos estos temas y, cada semana comparte lo que ha aprendido a través de sus cinco ‘nuggets’ de información semanal.

También cuenta sus experiencias en el podcast ETHOS junto a Edu Barrecheguren y Carlo Marella.



La vida no es más que una perpetua partida de ajedrez.
Acepta la realidad, elige tu próximo movimiento
y sigue adelante.



Si basas tu negocio en ayudar a otras personas,
siempre tendrás trabajo de sobra. Cambia la palabra
"negocio" por "vida" y tendrás esa receta de felicidad
que tanto estás buscando.



Cuando dices "SÍ" a algo, estás diciendo "NO"
a todo lo demás. Elige con cuidado.
Solo tenemos una vida.



Lo que haces hoy te convierte
en quien serás mañana. Elige con cuidado.



No puedes controlar si llueve o no. Sin embargo sigues llamando a un día con lluvia "malo" y uno con sol "bueno". ¿Vas a dejar a merced del azar el tener un día bueno? Podría ser el último, piénsalo.



El agua hirviendo hace más blanda a una patata
pero sin embargo endurece a un huevo.
No eres tus circunstancias,
sino cómo respondes ante ellas.



La gente siempre elegirá infelicidad
por encima de incertidumbre. Afronta lo desconocido
y sigue sonriendo.



Servir a otros es el precio que pagamos
como alquiler por vivir en este planeta.



Ser extremadamente generoso a cada oportunidad que tengas es la mejor forma de ser egoísta. Piénsalo.



Acaba ese proyecto para que puedas empezar con el siguiente. El mundo ya tiene demasiados “voy a hacer” en plantilla. Hazlo, no lo cuentes, deja que tu trabajo hable por sí solo.



Los dos grandes riesgos que existen son arriesgar demasiado y no arriesgar nada. Solo hay uno que deberías evitar a toda costa, el de no hacer nada.



La calidad de tus preguntas determina la calidad de tu vida. Pregunta mejor, en todo.



Piensa en grande. Actúa y vive “en pequeño”,
el proceso es el objetivo.



Un hombre que vive por debajo de sus posibilidades
—que no por debajo de su felicidad—
es el verdadero ejemplo de riqueza.



Cómo ganas tu dinero
es mucho más importante que cuánto ganas.



No se trata de lo que pasó.
Se trata de lo que pasa a continuación.



Todos cometemos errores. Intenta que sean errores
de ambición y no de vagancia.



Cada comida que haces es una inversión a corto plazo en cómo te sientes y rindes, una a medio plazo en cómo te ves; y una a largo plazo en tu capacidad para seguir siendo tu mejor versión durante años. Invierte con intención.



Explorar es mucho más que moverte de un lado a otro,
es un estado mental y una intención.
Es algo que haces a diario, aunque estés en casa.



Abre tu mente.
Nunca dejes de explorar.



Si solo te sientes superhombre, no llegas a ver la parte de niño que todos llevamos dentro y disfrutar de esos momentos. Si solo te ves como un niño, nunca descubrirás que todos tenemos a un superhéroe en nuestro interior y que somos capaces de cualquier cosa.



“

Edu Barrecheguren

El entrenador de doce.

Edu Barrecheguren es un entrenador y emprendedor online, apasionado de viajar. Trabajó en Ultimate Performance una de las empresas del fitness más influyentes del mundo.

A pesar de tener posibilidades de mejorar su posición en la empresa, Edu decidió emprender su propio negocio.

DOCE es un negocio digital en el que confían cientos de personas para cambiar su vida y su físico. Pocas empresas tienen tantos resultados en esta labor como la suya.

Edu es una persona políticamente incorrecta y también se dedica a divulgar sus ideas en Instagram y en su podcast ETHOS junto a Carlo Marela y Alberto Álvarez.



Preocuparse es como una mecedora,
te entretiene, pero no te lleva a ninguna parte.



La vida te plantea diversas situaciones,
unas mejores y otras peores,
y tú decides como las afrontas.
Hoy eres el resultado de las situaciones
que te ha ido planteando la vida
y de como las has afrontado.



Intenta ver el mundo con claridad,
no con unas gafas tintadas
del color de tu ego y tus complejos.



No controlas lo que los demás piensan o dicen de ti,
pero si controlas cuánta importancia le das.



Elige bien tus acciones y pensamientos.
Cada uno de ellos te acerca a la persona que serás
mañana, tanto si te gusta, como si no.



El presente te pertenece, valóralo mientras lo vives
y tienes influencia sobre él, no esperes
a que sea un recuerdo.



Deja de desear cosas que no tienes y piensa en cuanto valen las que si. ¿Cambiarías a tu perro por ese coche que tanto te gusta? Si la respuesta es no: valora a tu perro y deja de sufrir por no tener ese coche. Si la respuesta es si: tienes problemas más graves que el no tener ese coche.



“

Albert Naugle

*El hombre más en forma
de España*

Nacido en California y criado entre su valle central y la dehesa extremeña. Albert es un atleta, Coach, y Comentarista de CrossFit. Su vida siempre ha estado ligada al deporte y a la naturaleza. De padre americano y madre española intenta encontrar las palabras en inglés o español según el momento para expresarse y vivir el momento.

Estudio en el Craig School of business en la Universidad de Fresno con una especialidad en Emprendimiento.

Albert destaca por ser Fittest in Spain 2020 (Master 35).

Comentarista de los CrossFit Games 2020.

Director de la serie “Top Training, con muchos de los mejores atletas del panorama hispano e internacional.



Sea crítico con su opinión “bien educada”.
Su educación se basó en un plan sin virtud.



Sea lo suficientemente vocal como para que su mensaje
esté disponible para aquellos que lo necesitan,
pero mantenga un perfil bajo. Apéguese a los
fundamentos y concéntrese en el mensaje,
no en la voz.



He llegado a los momentos más lúcidos de mi vida
a través del agotamiento físico y emocional.
Busco estas oportunidades regularmente.



Si crees que solo tienes 1 opción,
probablemente tengas 3.



Un gran atleta debe ser entrenable.
Ser entrenable significa escuchar y aplicar.
Para volverse imparable agrega disciplina y deseo.
El ego sabotea todo el potencial.



El mejor regalo en la vida
es la capacidad de soportarla.



Deje a cada persona y lugar mejor
de lo que lo encontraste.



“

Pedro Vivar

El estoicismo a la práctica.

Director del programa de podcast Emotion Me, y la plataforma Diario Estoico, es entrenador especialista en CrossFit y calistenia con experiencia internacional en Kuwait trabajando con la familia real y distintas celebridades de Oriente Medio.

En España fue CEO durante 5 años de CrossFit Me donde trabajó como entrenador personal de personajes públicos e influencers.

Divulgador en distintas plataformas y blogs y desarrollando formaciones sobre CrossFit y conferencias en diversas Universidades de España entre ellas el INEF de Madrid.

Autor de La felicidad es el problema.



Caer es el precio de estar en el ring
y no en las gradas.



No juzgues a alguien
porque no compartas tus prioridades.



Ante la duda,
actúa para no fallarte a ti mismo.



Gestiona tus emociones,
o tus emociones te gestionarán a ti.



Eres lo que superas.



Noticia de última hora:

"Quejarse de la vida no la mejora".



Nada daña tanto como el miedo.



**Las cosas importan en la medida
que tú crees que importan.**



Desconfía del éxito, abraza la adversidad.



**No escuches a la mayoría. Observa los movimientos
del mercado y sigue al dinero.**



Que no sepas hacer algo
no significa que no puedas hacerlo.



Las personas que critican no tienen éxito.
Y las que tienen éxito no critican.



Tu actitud es lo único que será tuyo siempre,
procura sentirte orgulloso de ella.



Tus problemas no te hacen especial,
eres especial por la forma en que los afrontas.



No necesitas rodearte de personas que no crean en ti,
bastante tienes con tus propias dudas.



No busques mucho, busca bueno.



Confía en la ciencia,
desconfía de los científicos.



Solo tú puedes entender lo que tú has vivido,
hacia donde quieras ir o que quieras hacer es cosa tuya.



Te estás preparando,
aunque no sepas para qué ni para cuando.



Nadie que quieras tener en tu vida
te va a querer por lo que tienes.



A nadie le importan tus excusas.
Si lo parece te están mintiendo.



Alguien necesita leer esto:
TODO VA A SALIR BIEN.



No hay mayor equivocación
que la que se hace por ir en contra
de tus propias ideas y principios.



Recuerda que la vida de los demás
es la vida de los demás, no te dejes guiar
por la aparente felicidad de nadie.



Renunciar al placer cuando no se puede obtener es pura hipocresía o ignorancia. Solo puedes renunciar al placer cuando puedes obtenerlo.



No busques caer bien.
Busca hacer lo correcto.



Soy tranquilo, no ciego.



Tú no matas el tiempo.
El tiempo te mata a ti.



El placer cesa pronto,
la vergüenza perdura.



No hagas mucho, haz bueno.



La gente quiere verte prosperar,
pero nunca más que ellos mismos.



Cambia el dolor por fuerza. El dolor que tú sientes
no les proporciona malestar a aquellos que te lo infligen.



Deberíamos tomar ayuda cuando podamos,
aunque esta provenga de nosotros mismos.



Cómo te comportarás,
el mejor o el peor día de tu vida
se está forjando hoy.



Si no ves amor en los ojos que te rodean
no estás viviendo.



Todos tus fracasos, frustraciones y decepciones han
servido para hacer de ti la mejor persona que puedes ser.

Analízalo y da gracias por esas experiencias,
tienen un valor incalculable.



No comienzas nada siendo suficientemente bueno.

No comienzas estudios siendo suficientemente bueno.

No comienzas ningún deporte siendo suficientemente bueno.

No comienzas ninguna empresa siendo suficientemente bueno.

No comienzas una relación siendo suficientemente bueno.

Sólo eres lo suficientemente bueno para comenzar.

El resto es un aprendizaje continuo y constante, esto
nunca termina, y ahí está el secreto.



Si tienes un sentimiento o una sensación que no es buena sobre algo o alguien, sigue tu instinto.



Las personas importantes se preocupan por cosas importantes. Las personas poco importantes se preocupan de cosas poco importantes.



Si el comienzo está mal,
lo que sigue es difícil que salga bien.



Si tenemos que vivir preocupados
de si hemos dicho "te quiero"
demasiado pronto
nuestro mundo es una mierda.



El mayor éxito de un ser humano
es desear a los demás lo que pide para si mismo.



Las personas ignoran las pequeñas carencias y los
pequeños problemas con "no pasa nada" "no es para
tanto" y "tampoco estoy tan mal". Hasta que, pasa algo,
es para tanto y están jodidos.



Desafiate constantemente y tu vida será más fácil.
Acomódate un poco y tu vida será más difícil.



Usa cosas,
no dejes que las cosas te usen a ti.



No pido que me ayudes,
pido que no me molestes.



Busca compartir tu vida con personas que representen y mejoren tus valores. Busca alejarte de gente que normalice sus vicios.



Hay cosas que hago solo por que pensaba que no podría hacerlas.



La igualdad genera injusticia.



No tienes que ser alguien para hacer algo.
Tienes que hacer algo para ser alguien.



La versión de mí que has creado en tu mente,
no es mi responsabilidad.



No sientas que las personas te juzgan
por lo que te sucede. Te juzgan por la forma
en la que manejas la situación.



Sencillo no es lo mismo que fácil.



Positivo no es lo mismo que optimista.



Si supieras cómo hablan de ti tus quejas
te las callarías.



La genética
es la excusa de los cómodos.



Sé tu mismo siempre.
Excepto si puedes ser alguien mejor.



Jamás te traiciones para agradar a alguien.



Vivimos en un mundo donde la mediocridad
tiene altavoces.



En el momento que decides que la suerte no existe,
tú eres tu propia suerte.



Mide tu éxito con el tiempo que te dedica la gente
sin esperar nada a cambio.



Si te comparas con la media
tal vez no lo sepas
pero ya has dicho mucho de ti.



Una cosa es mentirnos a nosotros mismos,
otra es creernos.



Algún día te darás cuenta
que no fracasaste suficiente.



Ser realista es la excusa
de los que no tienen imaginación.



No te culpes por sentir lo que sientes, eres humano.
Cúlpate por actuar como actúas.



La comodidad es una droga,
come la ambición de las personas débiles.



Di la verdad aunque tu voz tiemble.



Cambia "¿porqué me pasa esto?"
por "¿qué está tratando de enseñarme esto?".



El conocimiento es ilimitado, tu tiempo no.
Elige que aprendes con sensatez.



Tu opinión no me define, te define a ti.

Para leer más

Todos lo autores aquí mencionados tienen recursos de lo más interesantes.

Para no alargar más este libro y debido a los diversos formatos de todos estos recursos, he creado una página para todos los lectores del libro donde podrás acceder a mucho más contenido. Escanea el código QR para seguir profundizando en esta filosofía y en los autores mencionados en este libro.



*Espero que todos estos recursos
te abran muchísimas puertas.*

Agradecimientos

A mi padre Francisco, por ser ejemplo de las enseñanzas de esta filosofía sin él saberlo.

A mi amigo Agustín Blanco por regalarme mi primer contacto directo con los autores clásicos.

A Evelyn Hernández, una vez más por ser capaz de plasmar todas las ideas que tenía en la cabeza y a animarme a que el libro saliera a la luz, adaptando con genialidad cada cambio.

A Lucía Luengas, por darme la libertad y la tranquilidad para poder sentarme a escribir encargándose de todo en la tormenta.

A Sergio San Juan, por vivir con los principios que destacan esta filosofía.

A Vicente Núñez, por hacerme creer en mí, sin él no sería quien soy hoy.

A mis amigos, todas las personas que leyendo esto se preguntan si he pensado en ellos, es probable que sea así.

A Marcos Conquer y Nacho Portillo, por ser grandes compañeros de aprendizaje durante el tiempo que escribía este libro.

A Josué Tari, porque tenía presente todo el tiempo que si no daba lo mejor, sacrificaba el don.

A Sara Moro, y Jorge por vivir con estos valores desde vuestra intimidad.

A mis amigos Jaime Farto y Fer Torrecillas, porque pese a que Epicúreo siempre llama sabéis elegir el camino con virtud.

A mis compañeros de Body By Gymnastics, Carlos, Nacho y Javi.

A Pablo Agea, por respeto y admiración a sus principios.

A Angel7Real por tener unos principios firmes y ser congruente con ellos.

A todas las personas que han sido mis maestras enseñándome todos los defectos que tenía y sigo teniendo, por hacerme mejor cada día.

A todos mis atletas, amigos y personas que me acompañaron en mi etapa como CEO en CrossFit Me.

A Rubén Espinosa, Noe Todea, Beatriz Vidal, Sofía García, e Isabel del Barrio por tener una actitud tan positiva hacia la vida.

A Jorge Fernández por sus aportaciones sobre estoicismo en TV cada día.

A Carlos Barraquete, mi publicista, por ponerle título a este libro sin ni siquiera saberlo.

Al equipo Diarioestoico.com Daniel Arenillas desarrollador por hacer que todo lo que esté en mi cabeza sea más fácil de plasmar, David Valero por ser el látigo que nos golpea cuando nos equivocamos y felicita cuando toca, a Enrique Benito community manager ingenioso y hábil, por compartir esta ilusión en el proyecto.

A mi buen amigo Carlos Moraga, por ser un lector de libros, si las cosas fueran fáciles las calles parecerían Esparta.

A mis amiga Cristina de la Sen, Silvia de la Sen, y María de la Sen por vuestros principios firmes.

A los momentos de gloria y desgracia porque desentrañan y muestran de lo que estamos hechos.

A todos los autores antiguos y modernos que estén dentro o fuera de este libro habéis servido de inspiración y de modelo de enseñanza a todo lo que este contiene.

A ti lector, por darme la oportunidad una vez más.

*Atentamente,
Pedro Vivar*



