

Manual de EPICTERO

ILUSTRADO

El arte de vivir como un estoico

Por

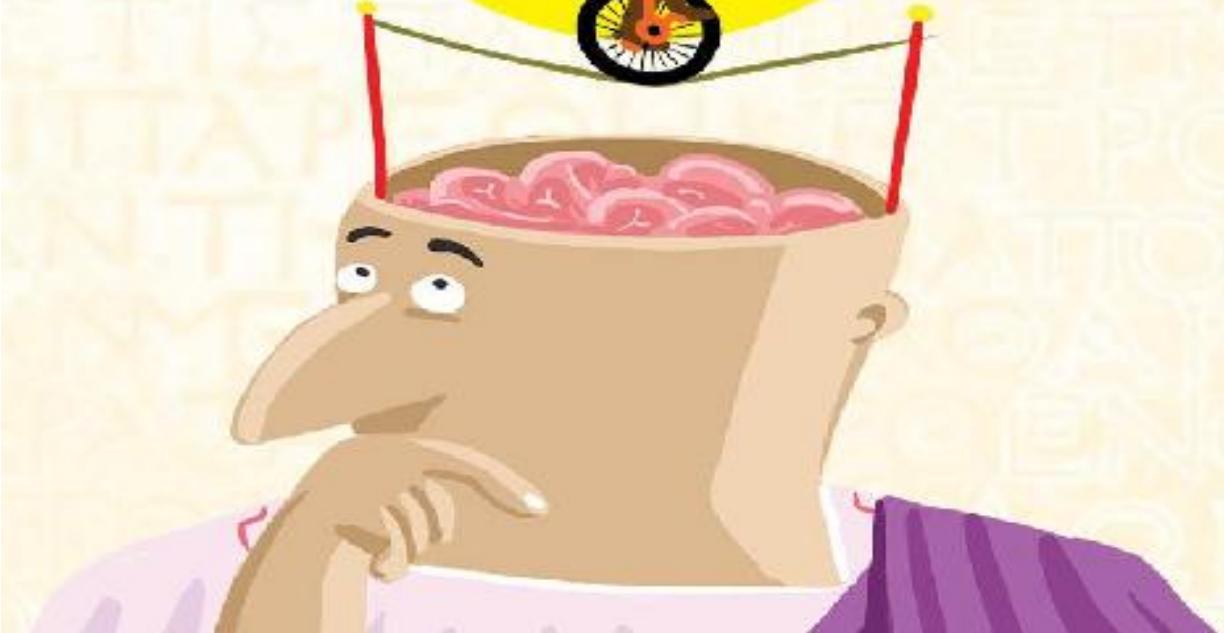
Cos



Manual de **EPICTETO** ILUSTRADO

El arte de vivir como un estoico

POR
Cov



CONTENIDO



• Conocer lo que puedes controlar	5
• Apariencia	22
• Deseo y aversión	24
• Las cosas son como son	35
• Pensar antes de actuar	43
• La opinión que tenemos de las cosas	45
• El mérito	51
• Los bienes	55
• En el viaje de la vida	60
• Deseos	62
• Libertad	63
• Virtud	65
• Pérdidas	69
• Serenidad	71
• Vanidad	74
• Tus deseos y la realidad	78
• El banquete de la vida	84

• Ofender	105
• Muerte	107
• Ideales	108
• Agradar a los demás	110
• Reputación	112
• El precio de las recompensas	116
• La voluntad de la Naturaleza	121
• El Mal	123
• Valora tus pensamientos	126
• Emprender	129
• Pasiones	136
• El Deber	142
• La Fe	151
• Acontecimientos	158
• Practica el bien	161
• Saber callar	170
• El humor	173
• Entretenimientos	174
• Las compañías	177
• Cuida tu cuerpo	182
• Reputación	184
• Dignidad	186
• Imita a los grandes	187



• Discreción	190
• Moderación y placer	193
• Opiniones	198
• Modales	200
• Capacidades	201
• Razonar	203
• Posesiones	204
• Mujeres	206
• Cuerpo	208
• Injurias	210
• Dos caras	212
• Lucidez	2214
• Interpretaciones	216
• Hechos	218
• Ostentación	220
• Progreso	223
• Práctica	227
• Vivir tus ideales	229
• ¿Quién fue Epicteto?	234
• Acerca del autor	237



Conocer lo que puedes controlar:

LA CLAVE
PARA SER
LIBRE Y FELIZ



Tatúate este principio:



**Unas cosas están bajo
tu control y otras no.**

**Solo cuando aprendas
a distinguir entre
lo que
puedes
y lo que
no puedes
controlar**

**podrás estar tranquilo
y ser eficiente
contigo
y
con los demás.**

Controlas: Tus opiniones,



Tus
aspiraciones,



tus deseos,



y las cosas que te disgustan.

**Lo que
controlas
es lo que
da forma a tus
preocupaciones**



Las cosas que controlas
dependen de ti
y puedes influir sobre ellas.



Eres libre de elegir
la vida que deseas.
—ii—

No
controlas:
el cuerpo que te ha
dado la naturaleza,



el haber nacido
en cuna de oro



o el tener que hacerte rico.

La forma en que te ven los demás



y tu posición en la sociedad.

**Lo que
no
controlas viene de afuera y
no
deben ser tus
preocupaciones**



Si insistes en controlar
o cambiar lo que
no puedes
solo te espera una cosa:
el tormento.



**Los asuntos ajenos
no**

son tus asuntos.

**Ocúpate de tus propias
preocupaciones.**



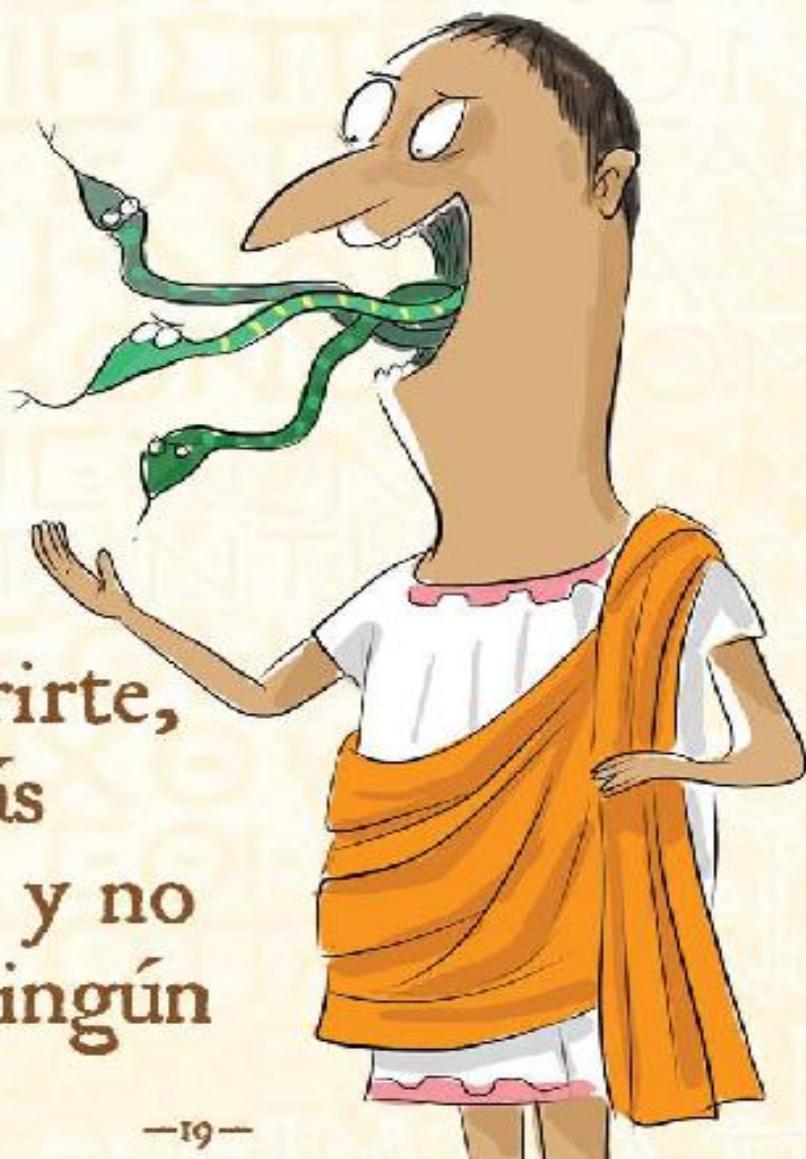
Así eres libre.

No malgastes esfuerzos refutando a los demás. Eso te vuelve ansioso, frustrado y críticón.



Si te ocupas de tus
verdaderas preocupaciones
no hablarás mal
de nadie,

nadie
podrá herirte,
no tendrás
enemigos y no
sufrirás ningún
mal.



**Y si quieres alcanzar la
felicidad
y la
libertad

es muy probable
que debas
privarte de la
riqueza
y el
poder.**



Porque si pretendes
poseer los
verdaderos
bienes
y también los
bienes
intrascendentes
como poder, honor y riqueza,
no obtendrás los últimos y
perderás los primeros, que son
los únicos bienes
que pueden hacerte
libre y feliz.

Apariencia

Ante la adversidad di:

*"Eres una apariencia;
no eres"*

"lo que pareces ser"

SE VOLVIÓ
LOCO,
ANÍBAL:

DICE QUE
SOMOS UNA
APARIENCIA.



Y pregúntate:

¿ESTA APARIENCIA
DEPENDE DE MI?



Si no, di:

“No me importa”



Deseo y aversión



**El deseo
es caprichoso
y exige satisfacción.**



**Por eso nos ordena correr
para obtener lo que
deseamos.**

No te quejes de nadie
ni culpes a nadie.



No hagas nada que no deseas.
Así nadie te hará mal y no
tendrás enemigos porque lo que
no deseas no te motivará.

**La aversión
es temerosa**
por eso nos lleva a huir
de lo que nos causa temor.



**La aversión es evitar las
cosas que nos repelen.**



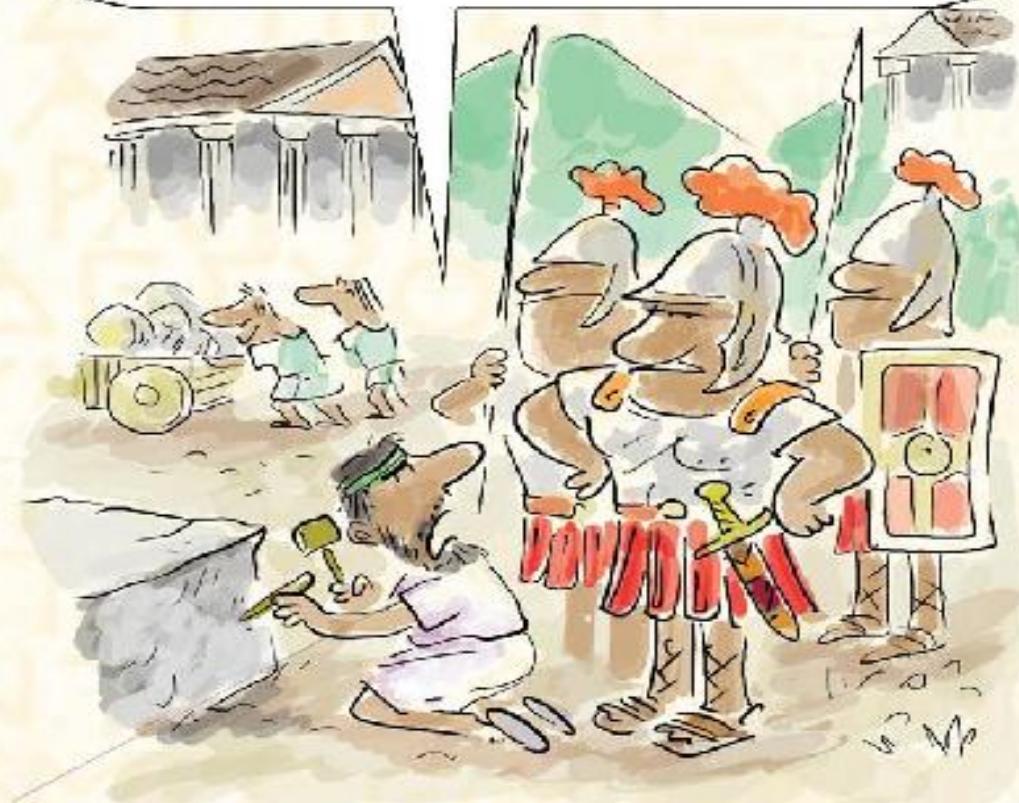
El deseo
te da la posibilidad
de obtener
lo que quieras
conseguir.

**La
aversión**
te puede llevar a
eliminar
lo que quieras
evitar.



Si no consigues lo que deseas es normal que te decepciones,

NO TE DECEPCIONES, MI CENTURIÓN: ROMA NO SE CONSTRUYÓ EN UN SOLO DÍA.



**y que te frustres
si caes en lo que quieras evitar.**

Si evitas lo que te disgusta y que
está bajo tu control como las
falsas opiniones
nunca te verás en
situaciones que no deseas.

ES UN
VOLUNTARIO.

YO TENÍA UNA
FALSA OPINIÓN:

¿CUÁL?

QUE ERA UN
MASOQUISTA



Pero si te obsesionas en evitar
lo que **NO** depende de ti
como la muerte,
la enfermedad y la pobreza,
serás desgraciado,
sufrirás
y harás sufrir a los que te rodean.

NO CABE
DUDA:

FUE EL MÁS ESTOICO
DE LOS ESTOICOS



Pasa tus miedos

de las cosas que
no dependen de ti,
a las que **SÍ** dependen



Céntrate en las cosas dañinas
que puedes controlar.

No deseas nada con pasión.



Si deseas cosas que
no dependen de ti
terminarás frustrado
y descuidarás las cosas
que dependen de ti.

**Si no sabes lo que debes desear
escúchate a ti mismo
y analiza las cosas.**



**No busques nada
ni huyas de nada
y para todo toma distancia,
sin prisa pero sin pausa.**

**Las cosas son
como son**
y no como queremos que sean.



**Si aprendes a ver las cosas
tal como son
evitarás dolor y decepción.**

**BRUTUS,
HIJO
MÍO...**

**TÚ NO ME
DECEPCIONARÁS**



**Cuando algo sucede puedes
aceptarlo o tomarlo a mal.**

**Puedes elegir tu
actitud**

Lo que te sucede
no es lo que te daña.
Te daña tu manera de pensar
acerca de lo que te sucede.

DEBÍ
SUPONERLO,
BRUTUS...

¡MIRA QUE
SOY IMBÉCIL!



¡Deja de asustarte con tus
propias interpretaciones!

Ni las cosas ni las personas
son lo que tú quieras que sean
y no son lo que parecen ser :
Son lo que son



No intentes poner tus normas.

**Actúa de acuerdo con las
leyes de la naturaleza.**

Tu ideal supremo
debe ser la armonía entre tu
voluntad y la naturaleza.

SE PONE A MEDITAR SOBRE LA
ARMONÍA DE LA NATURALEZA
DURANTE TRES DÍAS Y DE
PRONTO, ¡PAFI! INVADIMOS UN
PUEBLO.



Examina lo que te da placer,
examina a las personas que amas.

Recuerda:
lo que de verdad son
no tiene nada que ver
con la forma en que tú las ves.

...YO LO QUE VEO ES
QUE LAS FALDITAS
SIBIERON ESTE
VERANO...



Si tienes una taza predilecta entiende que lo que aprecias **NO es esa taza sino las tazas en general.**



Después de esta reflexión, si se te rompe no te alterarás.

Ahora toma a tu hijo, tu marido o tu esposa, con quien tu apego sea intenso.



Cuando lo abras recuerda que
abrazas a un mortal.
Así si la muerte te lo arrebata
lo soportarás con entereza.

Pensar antes de actuar

**PARA
Y
PIENSA**



Si vas a las piscinas públicas mentalízate, allí se insulta y se roba. Di: “Quiero bañarme, y también conservar mi modo de vivir”. Así si algo te impide bañarte dirás: “Si me altero no podré conservar mi carácter”.



La opinión que tenemos de las cosas



Lo que nos atormenta
no es lo que
nos sucede
sino la
opinión
que nos
hacemos de lo
que nos sucede.

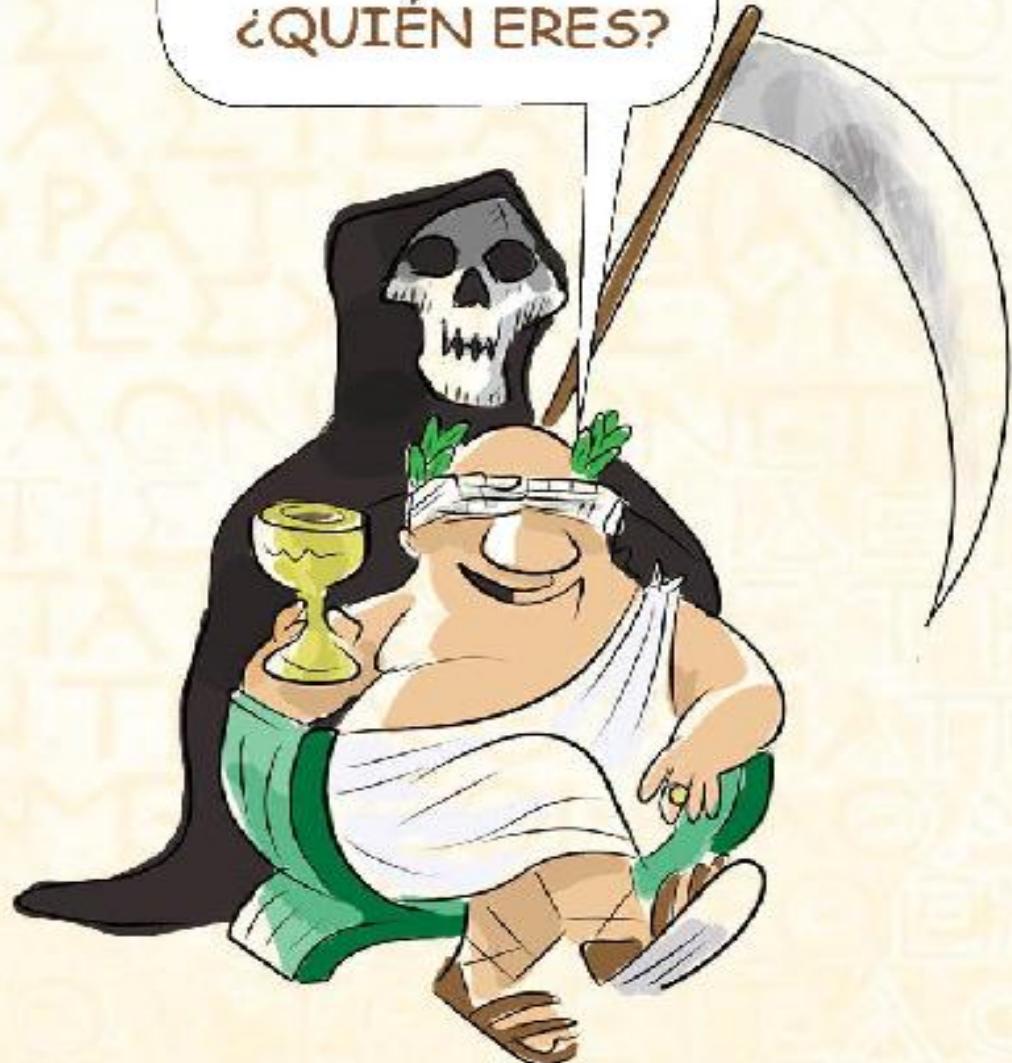
HECHOS



Lo que angustia es la **forma**
en que vemos las cosas.

Lo que hace terrible la muerte
no es la muerte en sí misma, es
la opinión
de que la muerte es terrible.

...ME DOY:
¿QUIÉN ERES?



No temas
a la muerte y al dolor
teme
al temor a la muerte
y al dolor.



No podemos elegir los hechos
de la vida pero podemos elegir
la forma de responder a ellos.

**Cuando sufras una pena
no culpes
a los demás
sino a ti mismo
y a tus propias
opiniones.**



Quien culpa a los demás de sus fracasos es ignorante.



Quien se culpa a sí mismo está en el camino de la sabiduría.



Quien no se culpa a sí mismo ni a los demás es un sabio.

El mérito

La admiración
de los demás
no vale
nada.

Nunca
dependas de
ella porque
el verdadero
mérito
no puede
venir de
afuera.



**No lo vas a encontrar
en la estima de tus amigos
porque quienes te quieren no
tienen por qué comprenderte
ni estar de acuerdo contigo.**



**No tienen que compartir
tu entusiasmo.**

¡Crea tu propio mérito!
No lo vas a alcanzar
uniéndote a personas de éxito.



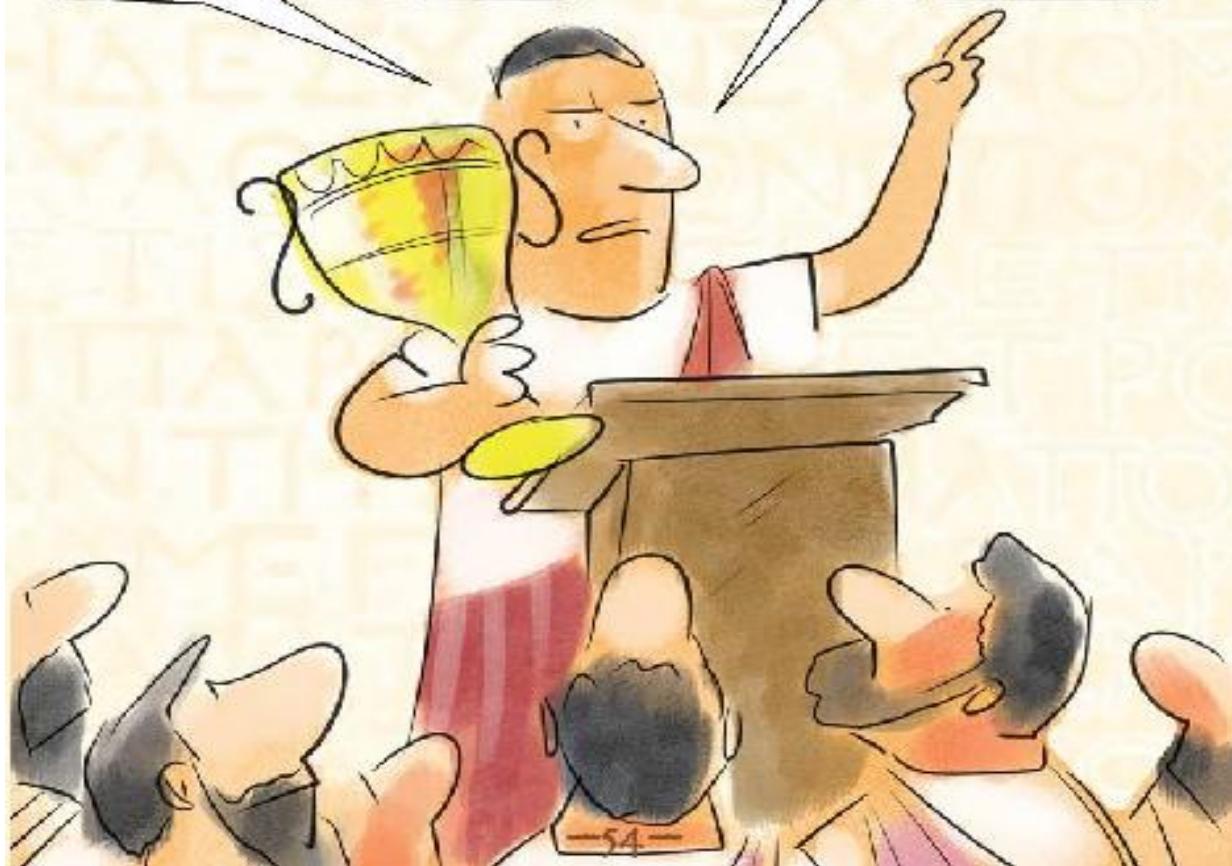
**Haz tu mejor esfuerzo y
permanece indiferente a la
admiración de los demás.**

El mérito ajeno no existe

Los triunfos de los otros
solo a ellos pertenece.

Y AGRADEZCO
LOS OBSTÁCULOS
QUE ME
PUSIERON...

SIN ELLOS
NO HUBIERA
SIDO
POSIBLE



Los bienes



No te pavonees
de tus posesiones.

Cuando te alabas por tener
un hermoso caballo, te alabas
de lo que no te pertenece.



Tus posesiones
pueden ser excelentes
pero no tendrás excelencia
por medio de ellas.

**¿Qué es tuyo?
Tu imaginación.**



**El uso que haces de las ideas
y de las oportunidades que
se te presentan.**

**¿Tienes una buena idea?
¡Llévala a cabo!**



**Saca el mayor provecho de
lo que tienes, de lo que es
realmente tuyo.**

Céntrate en tu deber principal.



Hay un momento y un lugar para la diversión y el entretenimiento pero nunca permitas que pasen por encima de tus auténticos propósitos.

En el viaje de la vida



Si en un viaje de mar el barco llega a un puerto, puedes bajar a tierra y recoger plantas y conchas, pero voltea a menudo la cabeza para estar listo porque distraerse con tonterías es lo más fácil del mundo y cuando el capitán llame debes dejar tus distracciones y correr sin volver la vista atrás.

Con la vida es lo mismo

Si en lugar de una planta o una concha se te da una esposa o un hijo, puedes tomarlos pero si el capitán llama debes abandonarlo todo sin mirar atrás.



Y si eres viejo no te alejes
del barco, quizá no puedas
alcanzarlo cuando te llamen.

Deseos

No pidas que las cosas
sucedan como quieras.

Quiérelas tal como suceden y
todo sucederá como lo deseas.



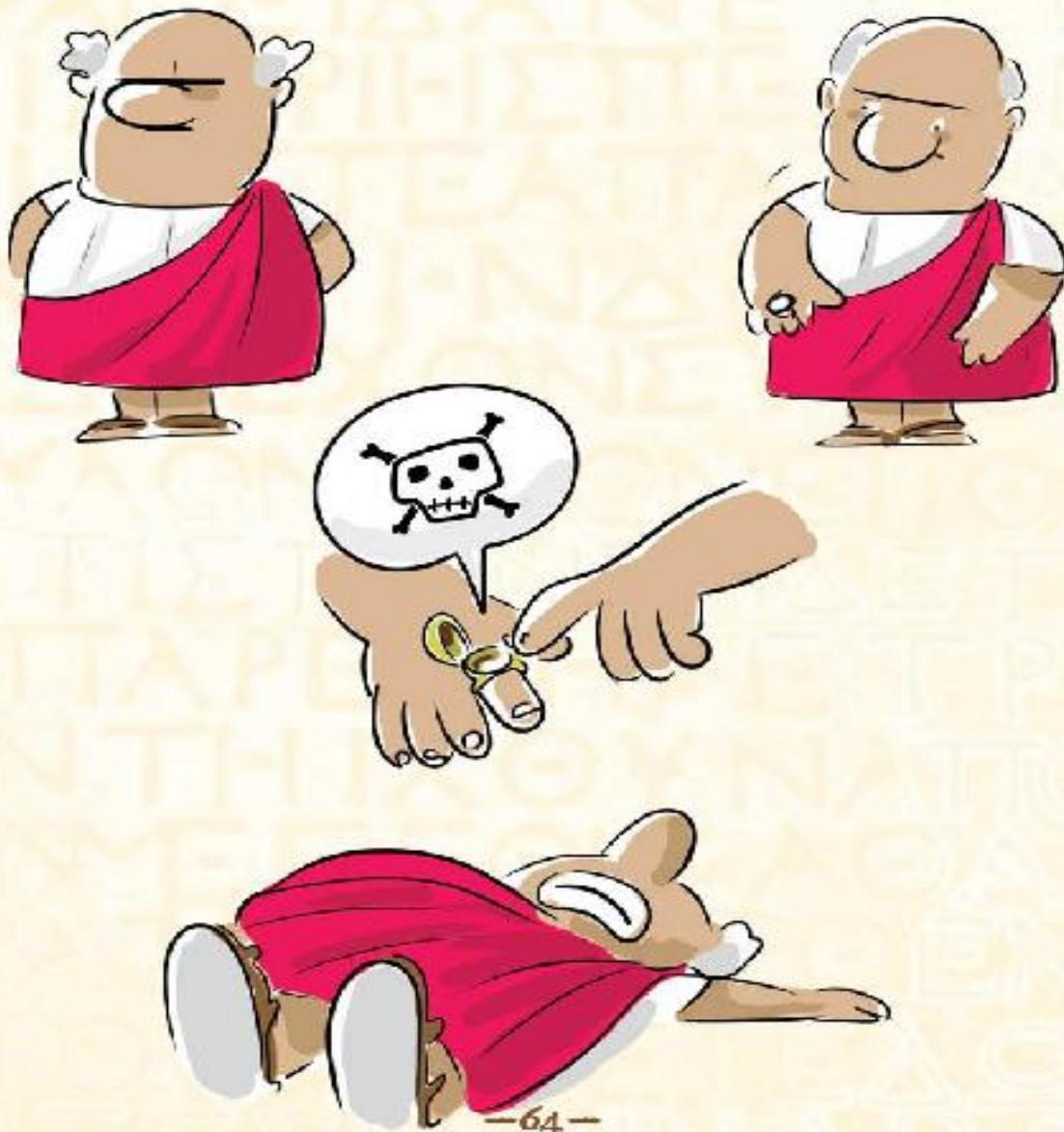
Libertad

La enfermedad es un obstáculo para el cuerpo, no para la voluntad.



¿Eres cojo? es tu pierna
la que está impedida, no
tu voluntad.

Tu voluntad
no tiene por qué verse afectada
por ningún incidente, a menos
que tú lo permitas.



Virtud

Los momentos difíciles de la vida son oportunidades para encontrar en tí mismo la virtud que tienes para resistirlos.

...Y AUNQUE
NO LO CREAMOS

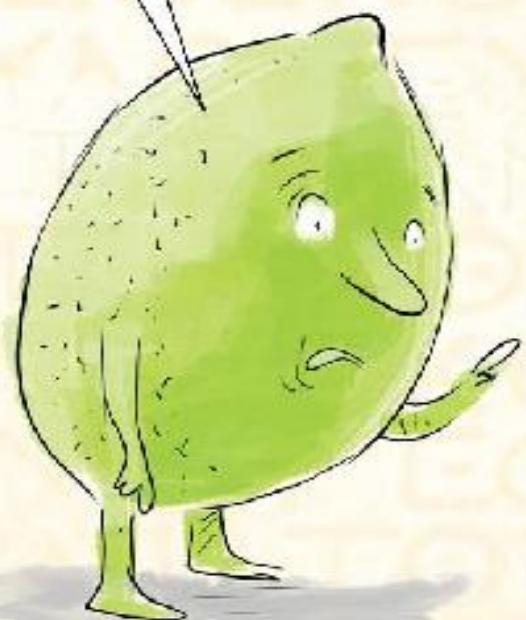
...ES UNA
OPORTUNIDAD
PARA CRECER
COMO PERSONA



Las pruebas que soportas deben despertar tu fuerza interior.

Crea el hábito de sacarle provecho a los sucesos de la vida.

...CUANDO VEAS QUE
ESTÁS CAYENDO
EN LA VIDA DE UNA
PERSONA, ¡CORRE!
PORQUE ESO SEGURO
NO ACABA BIEN.



¡GLUPI!



Si ves a una hermosa
mujer, tienes
la templanza
una virtud poderosa para
oponer a la hermosura.



Si sientes dolor, tienes
la fortaleza
para resistirlo.



Si te ofenden tienes
la paciencia.

Si cultivas el hábito de oponer a cada suceso la virtud que te ha dado la naturaleza, los sucesos de la vida nunca tendrán poder sobre ti.

...ME VAS A
PERDONAR,
MARCUS, PERO
NO TE VEO MUY
VIRTUOSO.



Pérdidas

La paz interior comienza
cuando dejas de decir
“Lo he perdido”
y dices

***“Ha regresado al lugar
de donde vino”.***

...ES QUE MARCO
ERA UN POCO
HIPOCONDRIÁCO



¿Ha muerto tu hijo?

Lo has devuelto.

¿Ha muerto tu mujer?

La has devuelto.

**¿Han robado tus
posesiones?**

También eso has devuelto.

Dirás que un malvado las robó.

**¿Qué te importa en qué manos
pone lo que devuelves** Aquel
que te lo dio? Mientras te la
deje úsala como prestada y
cuídala como el viajero cuida
la posada en que se aloja.

Serenidad

es el signo
de una
vida superior.



Si quieras vivir con sabiduría,
rechaza pensamientos como:

*“Si descuido mis negocios,
no tendré de qué vivir
y seré un don nadie”*



Es mejor morir de hambre, libre
de miedos y pesadumbres, que
vivir en la abundancia acosado por
la preocupación, el recelo y el deseo
desenfrenado.

La serenidad

se debe preferir a todo.

¿Quieres obtenerla?

Ensaya en las cosas pequeñas
que te alteran.

¿Tu hijo ha derramado algo?

¿Se te ha perdido la cartera?

reflexiona y di en ti mismo:

"ESTE ES
EL PRECIO
DE LA
SERENIDAD
Y LA
LIBERTAD;

NADA ES
GRATIS
EN ESTA
VIDA".



Vanidad

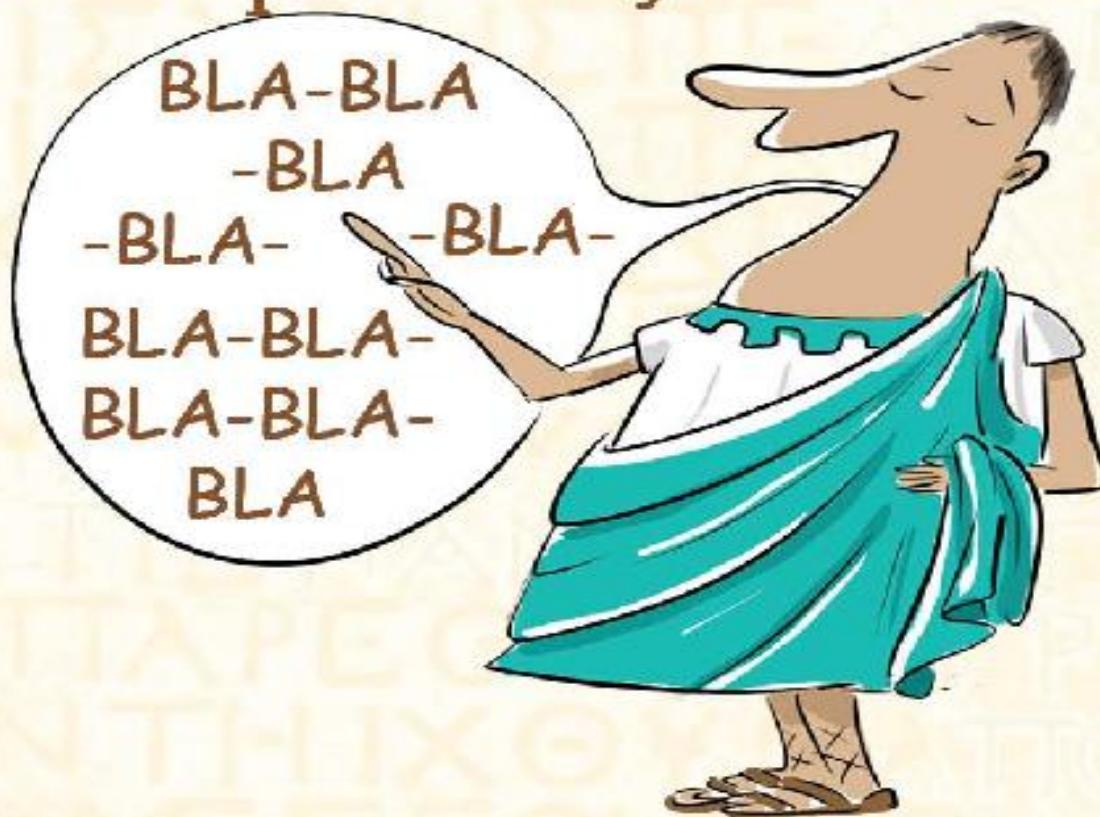
No te preocupes por la impresión que causes en los demás.

Están deslumbrados por las apariencias.

NARCISO



No intentes hacer creer
que lo sabes todo,
no aspiren ganarte la admiración
de los demás ni ansíes que te
tomen por sabio y sofisticado.



Si quieras ser mejor acepta
pasar por tonto respecto a los
asuntos que no te incumben.

Ponte en guardia contra la presunción y la vanidad.



Desconfía de ti mismo si te ven como alguien especial.



Es difícil conservar una voluntad acorde a tu naturaleza y al mismo tiempo ocuparse en las cosas exteriores, porque cuando te aplicas a una, descuidas la otra.

Tus deseos y la realidad

La vida se rige por leyes
que no puedes cambiar.
Cuanto antes lo aceptes
tendrás más serenidad.

... Y NECESITARÉ
TU NOMBRE DE
USUARIO Y TU
CONTRASEÑA



Si deseas que tus hijos, tu mujer
y tus amigos vivan para siempre,
eres un loco.



...porque quieres que las
cosas que no dependen de
tú, dependan. Y que sea
tuyo lo que es de otro.

También serás
un loco
si pretendes que tu amigo no
tenga faltas, pues eso escapa
a lo que depende de ti.



**Si quieres que tus deseos
no sean frustrados
desea sólo lo que
depende de ti.**



El dueño real de todas las cosas
es quien tiene el poder de
retener
las que quiere y
desechar
las que le disgustan.

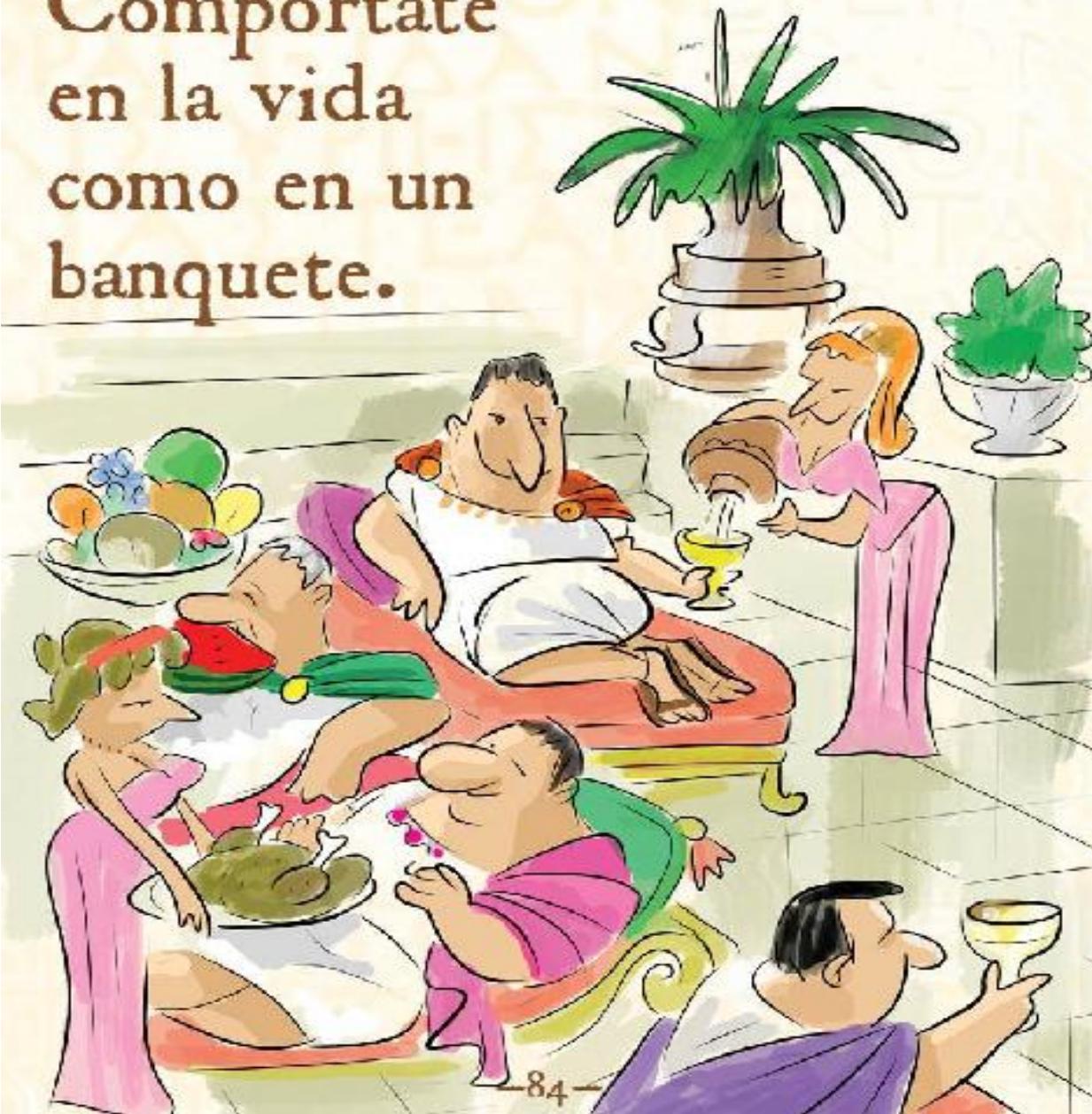


**¿Quieres ser libre?
Entonces
no deseas
ni
rehuyas nada
que dependa de los demás.
Si no, estarás siempre
esclavizado.**



El banquete de la vida

Compórtate en la vida como en un banquete.



**Si te traen un plato extiende
la mano sin ambición y toma
tu parte con moderación.**



**Si pasa de largo no lo retengas
y disfruta lo que tienes en tu plato.**



**Si no te lo han ofrecido no des
muestras que lo deseas, espera
con paciencia que vuelva a ti.**

**Usa de la misma moderación
con tu mujer y tus hijos, con
los cargos y las riquezas.**



**No necesitas ansiar, envidiar
o apropiarte de nada.**



**Tendrás la porción justa
cuando llegue el momento.**

La visión negativa de los demás

...TE DIJE QUE ESE
CRISTIANO ERA UNA
PERSONA TÓXICA.



Los problemas de los otros
pueden ser contagiosos.

Que tu trato con los demás no te vuelva negativo.



Si te encuentras con un amigo
deprimido, un pariente que llora
por una desgracia o alguien que
se lamenta porque ha perdido
su fortuna,

ten cuidado

no creas que es desgraciado
por los acontecimientos.

Reflexiona y di:

*“No es el hecho lo que aflige
a esta persona porque sólo lo
aflige a él y no a otro; lo que
le hace daño es la opinión que
tiene sobre lo que ocurrió”.*

Propiciar el desbordamiento de sentimientos negativos no demuestra amabilidad o amistad con las personas que te interesan.



Eres más útil para ellos y para ti evitando reacciones melodramáticas.

Recuerda:
Una cosa son
los hechos
y otra la
interpretación
que haces de ellos.



Cuando hables con alguien
deprimido o fracasado
escúchale y comparte su dolor
pero vigila que tu
compasión no pase a
tus adentros.



...y termines
desanimado tú también.
-93-

El teatro de la vida



El mundo es una comedia y estás en él para representar el papel que El Autor te ha indicado sin siquiera consultarte.

Si quiere que hagas el papel de mendigo, de cojo, de príncipe o de un simple mortal,
representa bien tu personaje sin quejarte.



A ti te toca desempeñar bien el papel y a otro escogerlo.

Superstición

Si se te cruza un gato negro
no saques conclusiones.

No le des a los acontecimientos
significados que no tienen.



Lo que sucede sucede por algún
bien, solo tienes que buscarlo.

Está en ti aprender lo que te enseñan los sucesos de la vida.



La libertad es lo único que vale la pena y se consigue apartando las cosas que escapan a nuestro control.

No puedes tener un ánimo alegre si te llenas de miedo y superstición.



¿Quieres ser invencible?

No te expongas a un combate cuya victoria no depende de ti.

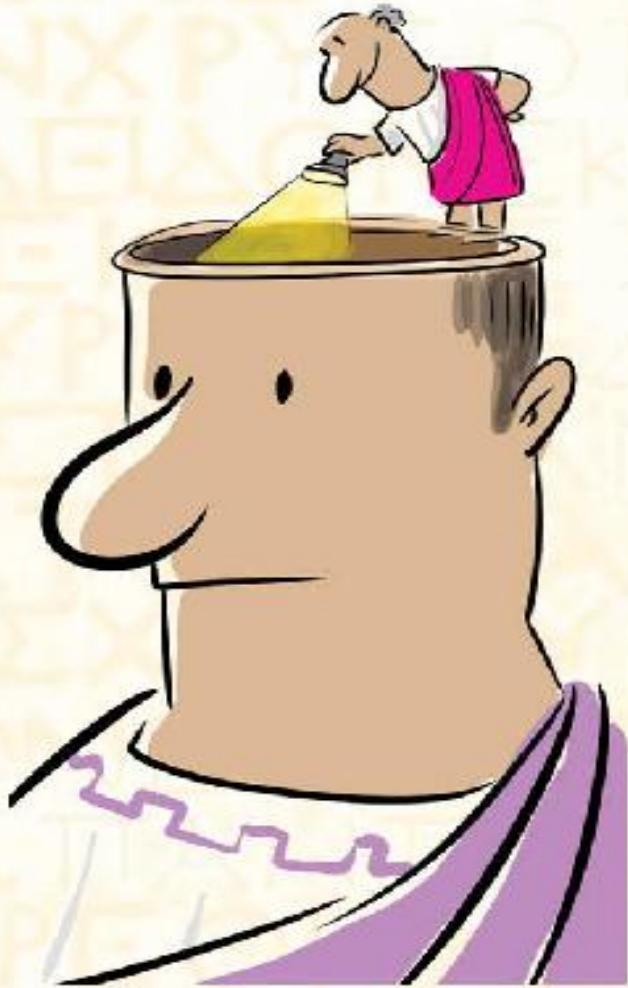


No luches contra aquello sobre lo que no tienes un control real.

La felicidad depende de tres cosas que están bajo tu control:
la voluntad,
las ideas
respecto a lo que te sucede en la vida y
el uso que haces
de esas ideas.



**La felicidad es independiente
de las cosas que te pasan.**



**Practica la indiferencia
para con los sucesos de la
vida porque la felicidad solo
puede hallarse dentro.**

Envidia

Si ves a un hombre lleno de honores estimado por todos, muy rico o elevado a un alto cargo, cuídate de creerlo feliz.





**Si te deslumbras
por las apariencias
terminarás dudando de ti mismo.**

La esencia del bien
está en las cosas que puedes controlar.

**Si lo tienes presente no
te sorprenderá la envidia
comparando tus logros
con los de los demás.**

No aspires a ser otro que tú mismo.



Ofender

Nadie tiene la potestad de hacerte daño.



Si te gritan, te insultan o te golpean, recuerda que la ofensa no está en el insulto ni en los golpes que recibes, sino en la opinión que tienes de esos actos como ofensivos.

**Quien te hace montar en colera
no es quien te irrita. Te irrita la
opinión que te has formado de él.**

**NO TE DEJES LLEVAR
POR TUS EMOCIONES.**

**TOMA
DISTANCIA Y TE
CONTROLARÁS
MEJOR.**



Muerte

En tu día a día mira de frente la muerte, la enfermedad y todo lo que espanta a los hombres.



Hazlo: eso destierra la envidia, la bajeza y el deseo ardiente de poseer cosas.

Ideales

Si empiezas una vida de acuerdo con tus principios espirituales, debes saber que la gente ordinaria se burlará de ti.

Dirán:

¿DESDE
CUÁNDΟ
SE VOLVIÓ
FILÓSOFO?



No vivas en función de la gente que sacrifica sus aspiraciones personales por ser aceptados en sociedad.

Terminarán resentidos y amargados.

COMPADÉCETE
DE ELLOS



Si eres constante en tu desarrollo interior, terminarán admirándote, pero si cedes a sus insultos se redoblarán las burlas sobre ti.

Agradar a los demás

Si por complacer a los demás quedas prendado de las cosas externas, perderás el control sobre tu propósito en la vida.



No trates de parecer sabio

Conténtate con ser prudente y buscador de la verdad.

ARISTÓTELES
LO DIJO.



Conténtate con parecer sabio ante tus propios ojos. Eso basta.

Reputación

¿LOGRARÉ EL
RECONOCIMIENTO
PÚBLICO?

¿CONSEGUIRÉ LAS
MISMAS OPORTUNIDADES
QUE LOS OTROS?

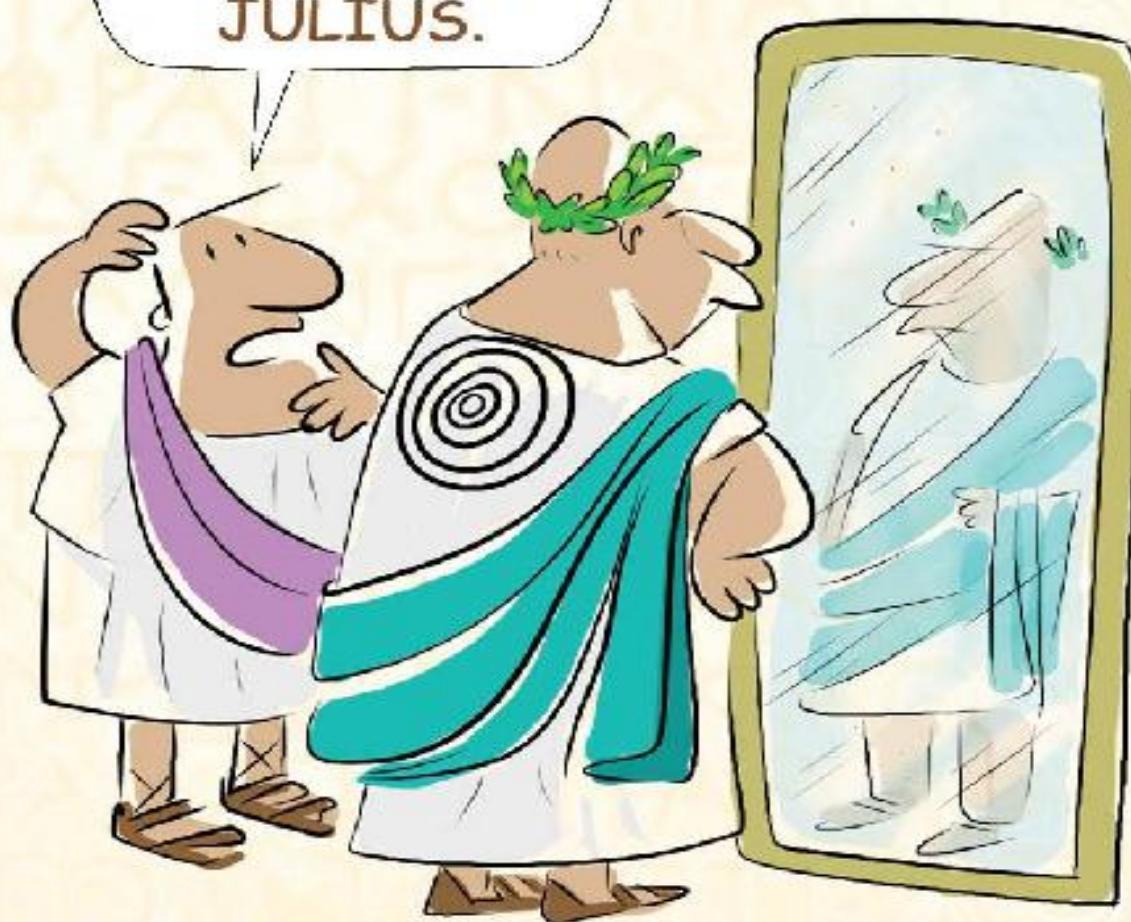


No te preocupes por
pensamientos como:

*“Soy un don nadie; la gente
tiene una pobre opinión de mi”.*

No eres responsable de lo que los demás piensen de ti.

¡AVE!
PARECE QUE
CAES MAL,
JULIUS.



¿Depende de ti gozar ser
convidado a un festín?
Claro que no.

...PERO GANAS
NO ME FALTAN.



Entonces, ¿cómo puedes decir
que si no tienes poder vivirás
en la ignominia?

Lo que de verdad importa es ser alguien

en las áreas de tu vida que dependen de ti, esas en las que puedes marcar una verdadera diferencia.

(NERÓN: UNO
QUE ENTENDIÓ
BIEN ESO DE
"SER ALGUIEN")



El precio de las recompensas

Si en una reunión prefieren a otro y toman su consejo en lugar del tuyo, no te ofendas.

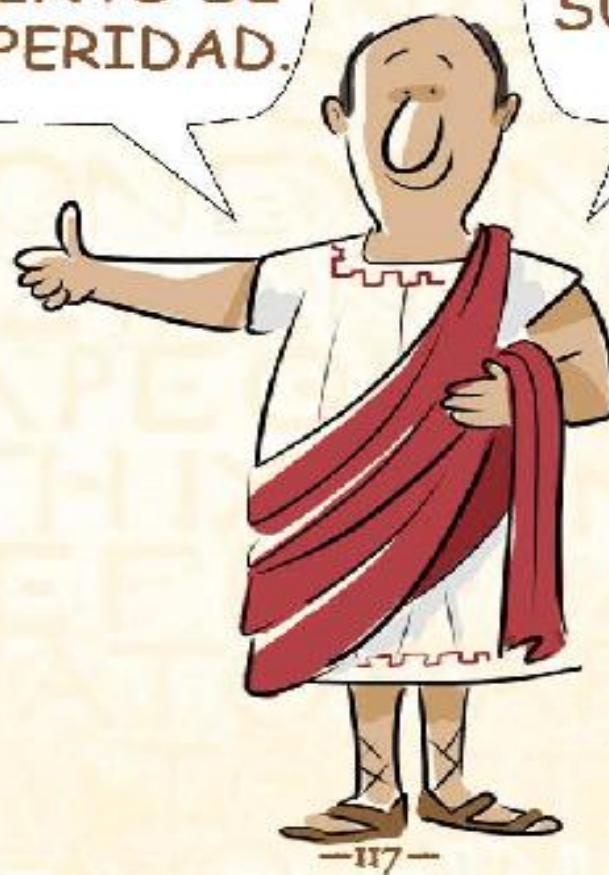


**Si estas
preferencias
son
buenas**

FELICITA
A LOS QUE
LAS HAN
OBTENIDO:
ES SU
MOMENTO DE
PROSPERIDAD.

**Si estas
preferencias
son
malas**

¿POR QUÉ
VAS A
SENTIR
QUE NO
TE HAYAN
SUCEDEDIDO?



Nunca vas a tener las mismas recompensas que los demás si no usas los mismos métodos que ellos usaron.



¿Cómo podría uno que nunca toca la puerta de un rico y que no adulala a los poderosos obtener lo mismo que quien sí lo hace?

Para ser invitado al banquete
debes pagar al anfitrión el precio
por el que vende su comida:
**lisonja, servilismo,
adulación y reverencia.**



Y no creas que no asistir a esa
cena te deja sin recompensa
porque has ganado mucho:

no

has alabado a aquel por el que
no sientes ningún respeto;

no

has sufrido la insolencia
con que trata a los
que vienen a su mesa.

Tú decides
si pagas el precio de las
recompensas de la vida.

La voluntad de la **Naturaleza**

Puedes conocer lo que desea la Naturaleza por experiencias que nos son comunes a todos.



Cuando el hijo o la mujer del vecino muere todos dicen:
“Es el destino del ser humano.
Es el ciclo de la vida”
Pero si quien muere es nuestro hijo o nuestra mujer, gritamos entre lágrimas:
“¡Qué desgraciado soy!”



**Aprende a aceptar
los hechos con inteligencia.**

El Mal

El Mal no existe en los sucesos ni en las personas, proviene del descuido y la pereza.



Aparece cuando perdemos el verdadero propósito de nuestra vida.

Cuando retomamos el camino
del crecimiento interior damos
lo mejor de nosotros mismos.



Así es como se
alcanza la felicidad.

El mal está puesto
en el mundo como
un blanco para
adiestrarnos,
no para hacernos errar.



Valora tus pensamientos

Si alguien entrega tu cuerpo
al primero que pase para
que haga con él lo que
quiera, te indignarías.



Entonces
¿Por qué no te
avergüenza
prestar tu mente
al capricho de cualquiera
que quiera influir sobre ti?



Piénsalo bien
antes de abandonarte
a quien puede
ofenderte, confundirte
y trastornarte a su
gusto.



Emprender

No hagas nada sin considerar primero los antecedentes y las consecuencias.

Toma distancia



Si actúas por impulso empezarás con entusiasmo, pero cuando lleguen las dificultades te llenarás de vergüenza y confusión.

Tú quisieras lograr
la victoria en los
juegos olímpicos



pero examina antes lo que
implica tal empresa:

Tendrás reglas severas,
solo comerás por necesidad,
tendrás ejercicios haga frío o calor
y no beberás vino.



En la competencia puedes romperte
un brazo o dislocarte un pie,
y puede que fracases.



Si nada te hace cambiar y te
mantienes firme, participa en los
juegos y pon en ello tu corazón.

**Cuando ves las cosas
en perspectiva
marcas la diferencia
con esas personas que se
comprometen en una empresa
solo mientras resulta interesante.**



No te lances a una
empresa por capricho,
sin reflexionar.

Sé sincero contigo
Examina con rigor
tus fuerzas y tus debilidades.



**Si quieres ser luchador
mira si tus brazos son fuertes y
si tienes la habilidad para ser de
los mejores.**



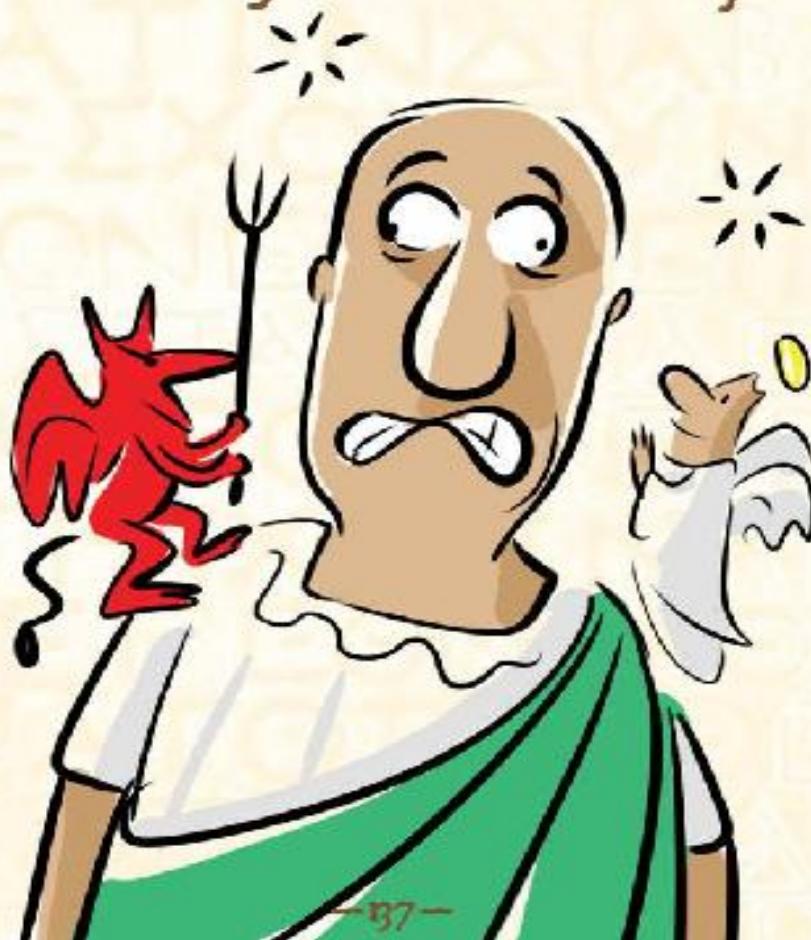
**No nacimos todos para una misma
cosa y es muy distinto desear ser
campeón a serlo de verdad.**

Pasiones

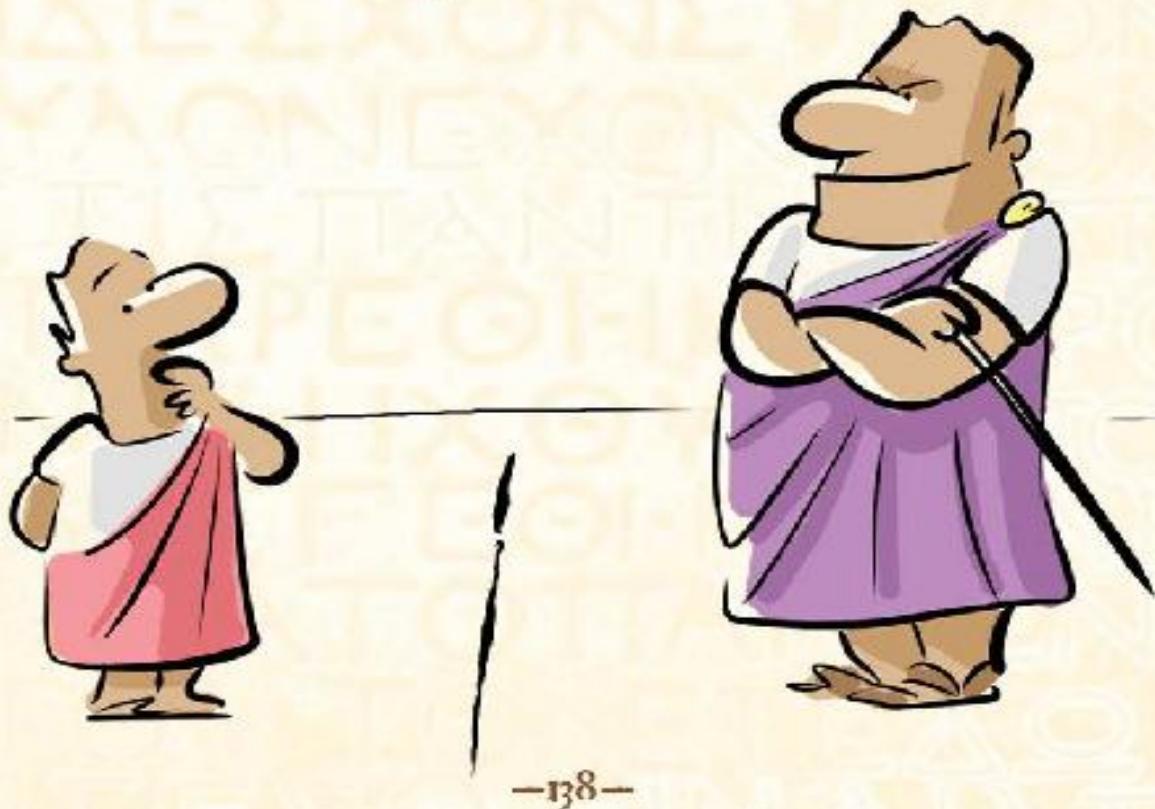
Si quieres vivir con
sabiduría no puedes
sucumbir a tus pasiones,
a tus frustraciones y a tus
hábitos de infelicidad.



Si buscas
tranquilidad de espíritu,
libertad y constancia,
trabaja contigo
mismo
para superar pensamientos
nocivos y actos reflejos.



¿El trato con tus
amigos te hace
mejor persona,
o refuerza tu negligencia
frente a esos hábitos
de los que quieras
desprenderte?



El camino de la sabiduría tiene un precio

Cuando examines todo lo que implica esforzarte por disfrutar de una vida superior, lánzate a ella con dedicación y haz los sacrificios necesarios para obtener el máspreciado de los tesoros:

**Libertad,
Paz interior
y ecuanimidad.**

Tienes dos elecciones:
O desarrollas la razón
siendo fiel a la verdad
o
ansías bienes externos.



La elección es tuya.

Puedes emplear tus
cualidades en un
trabajo interior
o perderte en lo exterior.

(DOS QUE SE
PERDIERON EN
LO EXTERIOR)



Puedes ser una persona prudente
o seguir los trillados caminos de
la mediocridad.

El Deber

**Cuando comprendas tus
relaciones con los demás,
conocerás tus deberes.**



**Examina tus funciones como
padre, hijo, ciudadano o líder
y los deberes
que implican.**

Cuando sepas quién
eres y a quién estás
obligado sabrás lo que
tienes que hacer.



Si es tu padre debes cuidarle,
escuchar su consejo y respetarle.

¿Tu padre es malo?
Cuando se trata de tu deber
como hijo eso es secundario.
Tienes el imperativo moral de
mantener tu deber fundamental.



¿Tu hermano te trata mal?

No te quedes pensando en lo que te ha hecho sino en lo que debes hacer tú para mantener la armonía con la naturaleza.



Este es el camino que te conduce a la Libertad.

Cuando armonizas tus actos con las leyes de la naturaleza dejas de sentirte víctima de los actos y las palabras de los demás.



**Nadie puede ofenderte
a menos que tú lo quieras.**

**No serás herido
sino cuando pienses que lo estás.**

¿HERIDO YO?
NI POR UN
MOMENTO LO HE
PENSADO.



**La Libertad no es
hacer aquello que
te hace sentir bien.**

...QUE ME SIRVAN
UNA COPA Y OTRAS
MAAAAAS....



Si te rindes a la sensación del momento eres esclavo de tus deseos y estarás mal preparado cuando te enfrentes a los desafíos que la vida siempre presenta.

La felicidad
solo es posible si
comprendemos nuestras
relaciones fundamentales y
cumplimos con entusiasmo
nuestro deber.



Sigue esta regla:

Ten siempre presente las relaciones entre los hombres y conocerás los deberes de un vecino, de un ciudadano y de un General.

JULIUS CÉSAR



OCTAVIUS,
EL
SENADOR



MÁXIMUS,
EL
CENTURIÓN



ESPARTACUS,
EL GLADIADOR



UN TAL PERICO
—150—



FLAVIA
(DE LOS PALOTES)



La Fe

El fundamento de la religión es tener ideas sanas y rectas del Absoluto y creer que el orden divino existe y gobierna el mundo con bondad y justicia.



Confía en Él
Rige el universo y gobierna
tu vida de acuerdo con su
voluntad.



Espera justicia, bondad y
orden y los irás encontrando
cada vez más en todos tus
asuntos.

Acepta los accidentes de la vida como producidos por una inteligencia infinitamente sabia.

ACCIDENTE DE LA VIDA
(Y DEL CONSTRUCTOR)



Así jamás la acusarás ni te quejarás de ella por haberte desamparado.

**La fe no es
una creencia
ciega.**



Consiste en renunciar
a todas las cosas que
no dependen de ti
viendo el bien y el
mal en aquello que
está bajo tu control.

**Si supones buenas o malas
las cosas que no controlas,
cuando te desilusiones
de lo que deseas
o caigas en lo que habrías
querido evitar,
tendrás que culpar a quienes
causaron tu mala fortuna...**

Y TOMAS
EL CAMINO
TORCIDO DEL

DISGUSTO,
LA IRA, EL
REPROCHE Y
LA ENVIDIA



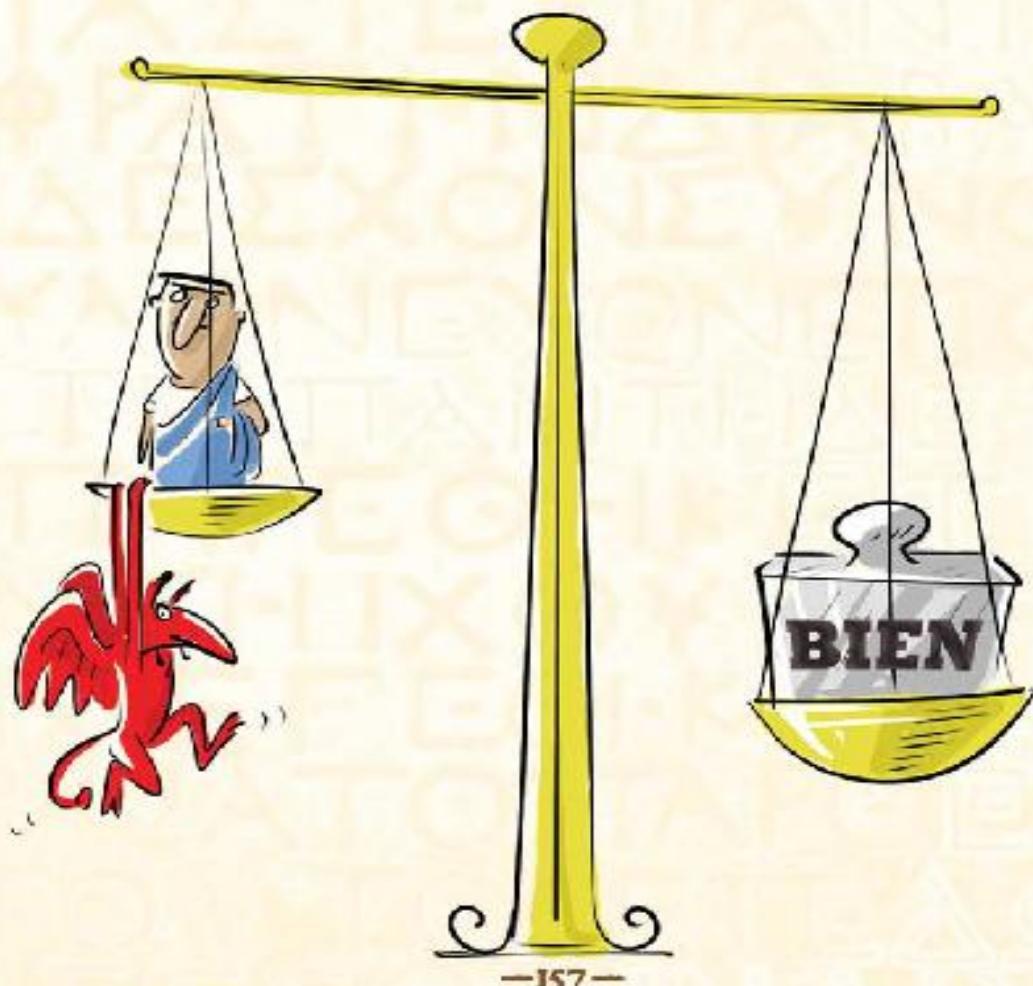
**La fe es el antídoto
de la amargura y la
confusión**

**y nos da la convicción
de estar preparados para
cualquier cosa que la
providencia nos destine.**



**CÁPSULAS
DE FE**

Aspiremos a ver el mundo como un todo inclinemos nuestro ser hacia el bien supremo y adoptemos la voluntad de la naturaleza como si fuera la propia.



Acontecimientos

Las cosas suceden sin tener en cuenta cómo te afectan.

ES UN CASTIGO
DE LOS DIOSES.
NOS PASA POR
LIBERTINOS...



No personalices los sucesos, no digas “*mi desgracia*”, “*mi logro*”,
saca partido
de lo que sucede



MARCUS
(el optimista)

En todo acontecimiento, por terrible que parezca, puedes encontrar una experiencia para el futuro.

Proyectar esperanzas y temores al futuro lleva a crearse melodramas mentales y a perder el tiempo.

NO LO VEAS COMO
UNA CRISIS,
VELO COMO UNA
OPORTUNIDAD.



Pero no debes mostrar una aceptación pasiva ante lo que le depara el futuro.

Si quieres estar preparado para lo que te depara el futuro adopta buenos hábitos personales.

Practica el bien en tu vida cotidiana.



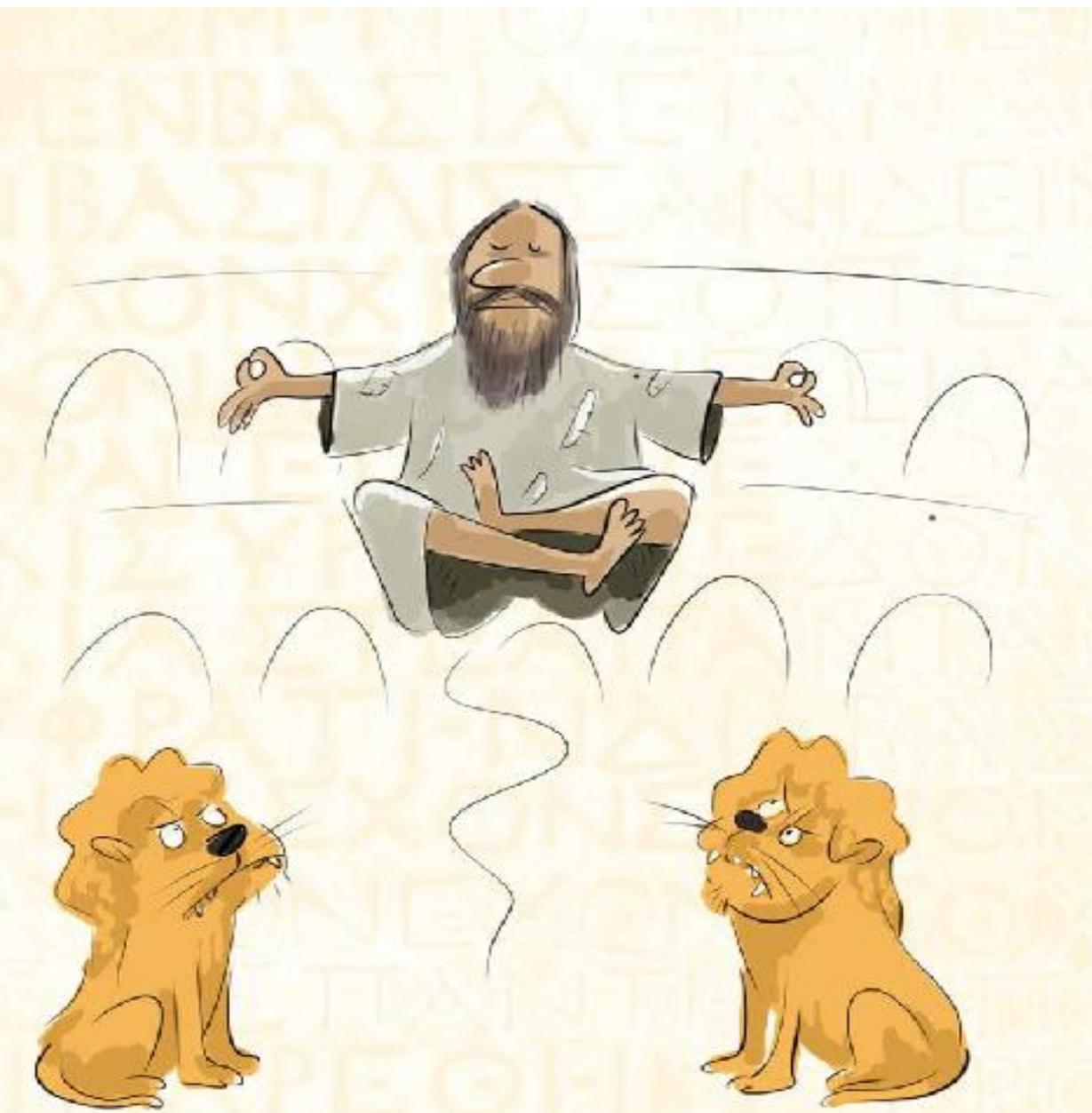
Vigila siempre las razones que te mueven para cerciorarte que estan libres de miedo, avaricia y pereza.



Así los sucesos de la vida dejarán de zarandearte.

**Deja de engañarte
a ti mismo
pensando que puedes manipular
los acontecimientos.**





Si la
meditación
te ayuda, practícalo.

Una buena persona

es la que alcanza la tranquilidad tras adoptar el hábito de preguntarse en toda ocasión:

“¿Qué es lo correcto?”



No reprimas nunca un impulso generoso.

...Y NO TE OLVIDES
DEL COSTO
ADMINISTRATIVO.



No los cuestiones, sobre
todo si un amigo te necesita.

¡No dudes!
No especules sobre los posibles
problemas o peligros.

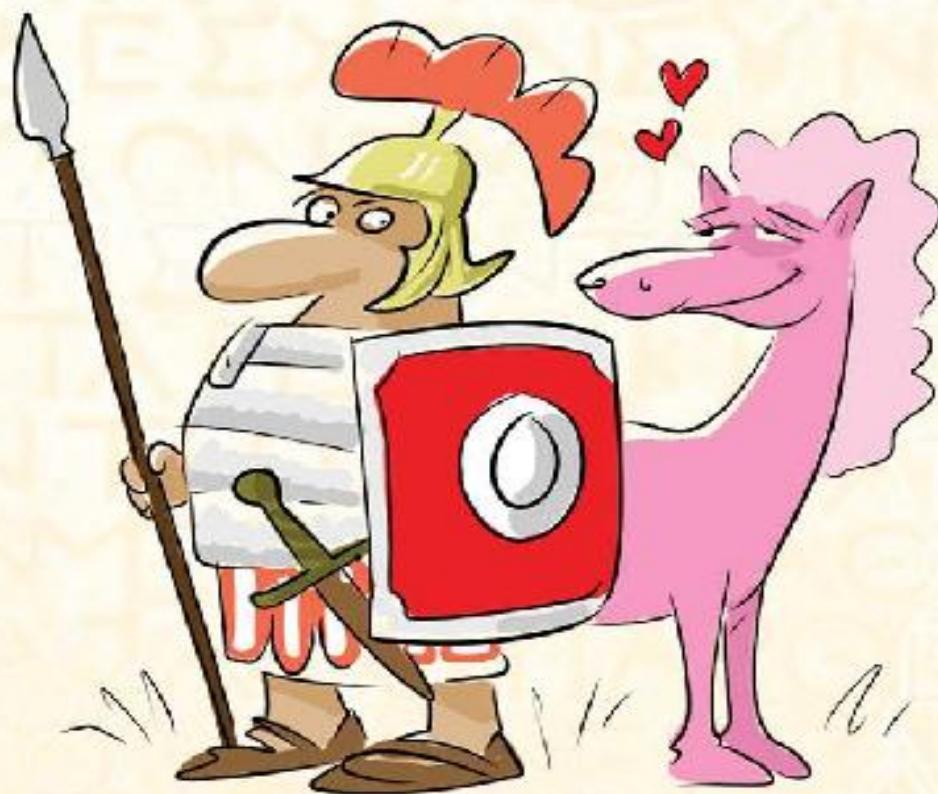


**Tu deber es estar dispuesto
a prestar ayuda a tus amigos
en los momentos de apuro.**

**¿Qué persona
quieres ser?**

**¿Cuáles son tus
ideales?**

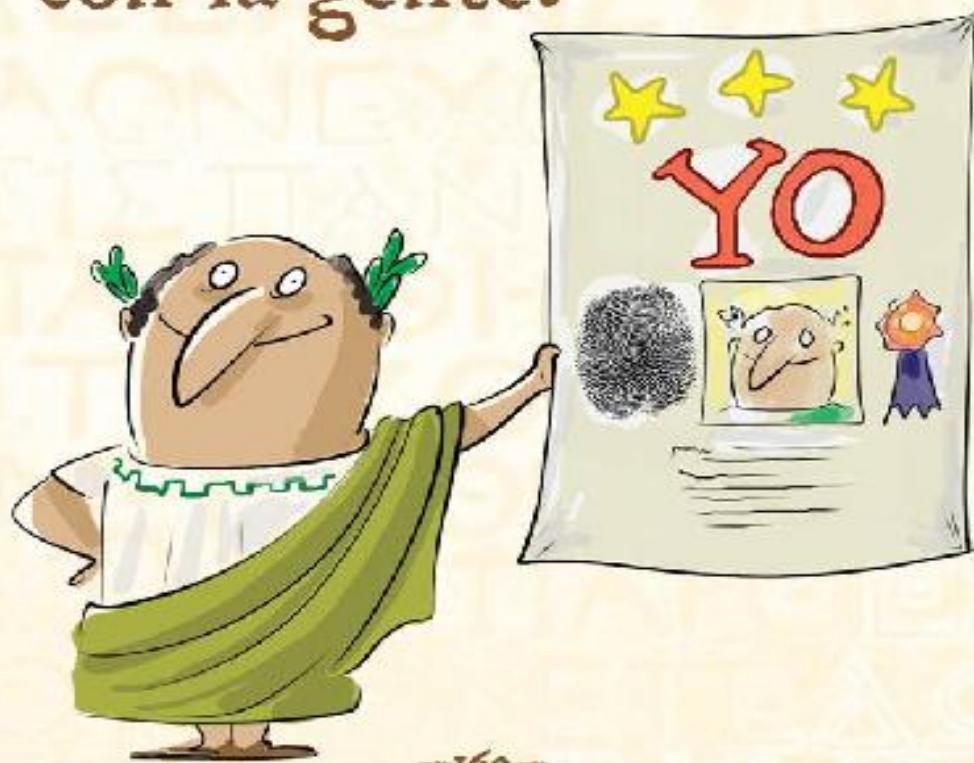
¿A quién admirás?



Si deseas convertirte en una persona extraordinaria, identifica con claridad la persona que quieres ser,

autodefinete

Define la conducta que quieres adoptar para que puedas observarla a solas y con la gente.



Saber callar

Calla con frecuencia.

¿QUIERE SABER
CÓMO CALLAR?



Solo di lo necesario y siempre en pocas palabras. Si estás obligado no hables de banalidades como los juegos del circo y los atletas, ni de la calidad de las comidas o de los vinos, que son los temas ordinarios de conversación.

Y sobre todo
nunca hables
de los demás
para criticarlos,
alabarlos
o hacer comparaciones.



Si estás entre amigos y la conversación es poco honesta procura dirigirla hacia temas útiles y convenientes.

Si estás con extraños, calla.



El humor

Conserva el sentido del humor y ríe, pero no rías mucho ni a carcajadas, y siempre que puedas evita hacer promesas ociosas.



Entretenimientos

Evita los espectáculos públicos y vulgares para que no caigas en lo que hace la gente vulgar.



Es casi imposible que dejes de ensuciarte si te restriegas con alguien que esta sucio.

**La vida es
muy corta**
y tienes cosas valiosas que hacer.



Cuidalas imágenes
que pones en tu mente,
no desperdices tu
tiempo en tonterías.



Las compañías

¿Con quién te relacionas?
Cuando tratamos con alguien,
sin percibirlo adoptamos sus
intereses, sus valores y su manera
de interpretar los acontecimientos.



**Que la gente
sea amable contigo
no significa que debas pasar
el tiempo con ellos;
que se interesen
por tus asuntos
no implica que debas
relacionarte con ellos.**



**Hay mucha gente que
con buena intención
es una mala influencia
porque no sabe distinguir entre
lo que vale la pena y lo que no.**



Sé selectivo

a la hora de hacer nuevos amigos. Ellos pueden tener efectos sobre tu destino.

ESTÁN DECIDIENDO
QUIÉN ES EL MEJOR
CRISTIANO

¡ME LO
PIDO!



Hay muchas personas
agradables y talentosas.

Únete a quienes saquen
lo mejor de ti mismo,
pero predica con el ejemplo:
vela porque tus pensamientos
y tus actos hagan mejores a
quienes tratamos.



Cuida tu cuerpo

No uses lo que necesita el cuerpo como beber, comer, vestirse y un hogar confortable, más allá de lo que exige la necesidad.

ESTOY
PERDIENDO
TONO MUSCULAR
EN MÚSCULOS

...DONDE YO
NI SABÍA
QUE LOS
TENÍA.



Desecha todo lo que sirve
al lujo
y a
la ostentación.



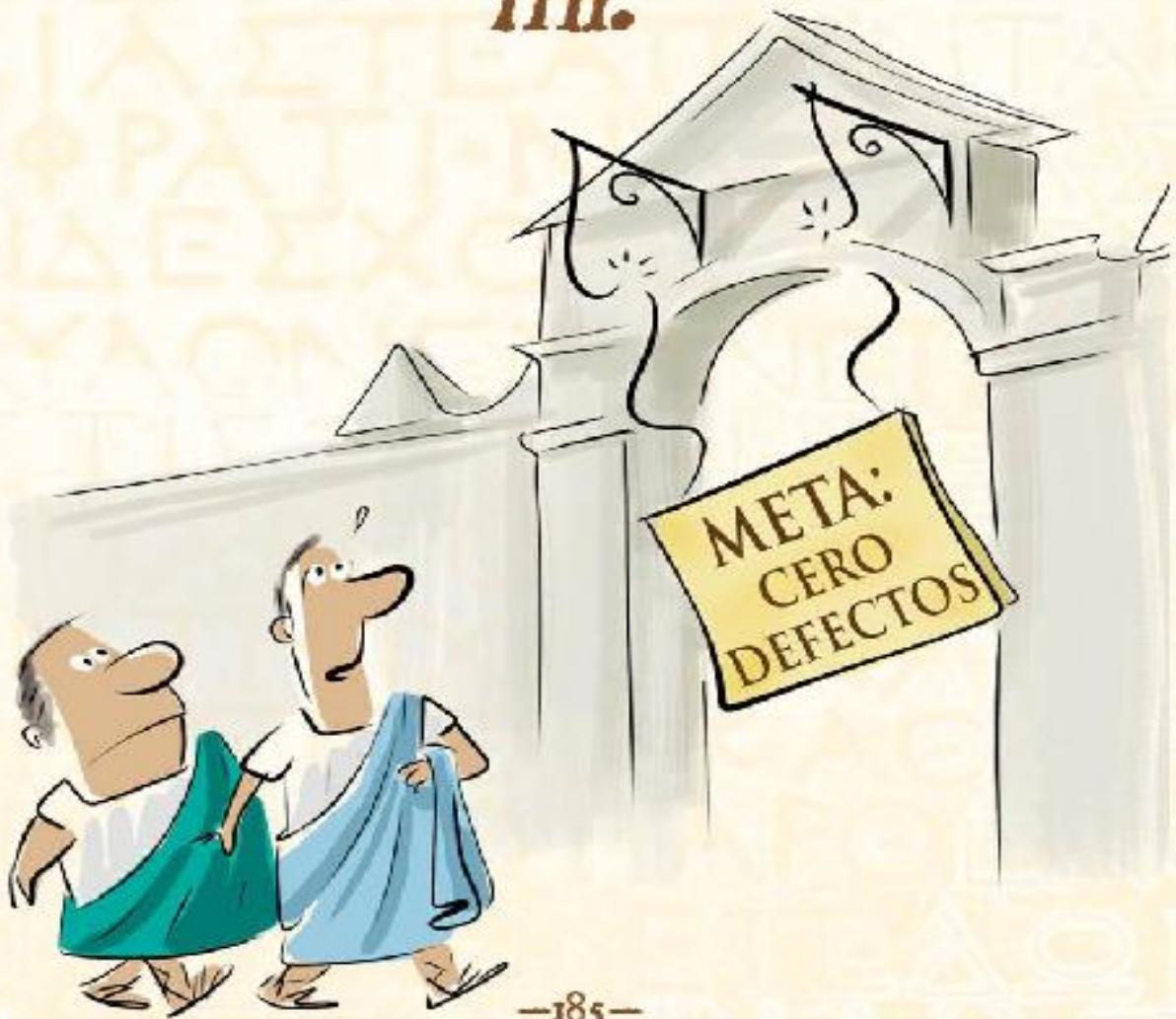
Reputación

Que tus actos hablen por ti. No intentes defender tu reputación. Solo los de moral débil sienten la obligación de justificarse.



Si te cuentan que han hablado mal de tí responde:

“Ese no ha conocido mis otros defectos; habría hablado mucho peor de mí.”



Dignidad

No hay necesidad de frequentar espectáculos públicos pero si se presenta la ocasión compórtate como persona distinguida. Evita las adamaciones, las burlas y las emociones vulgares,



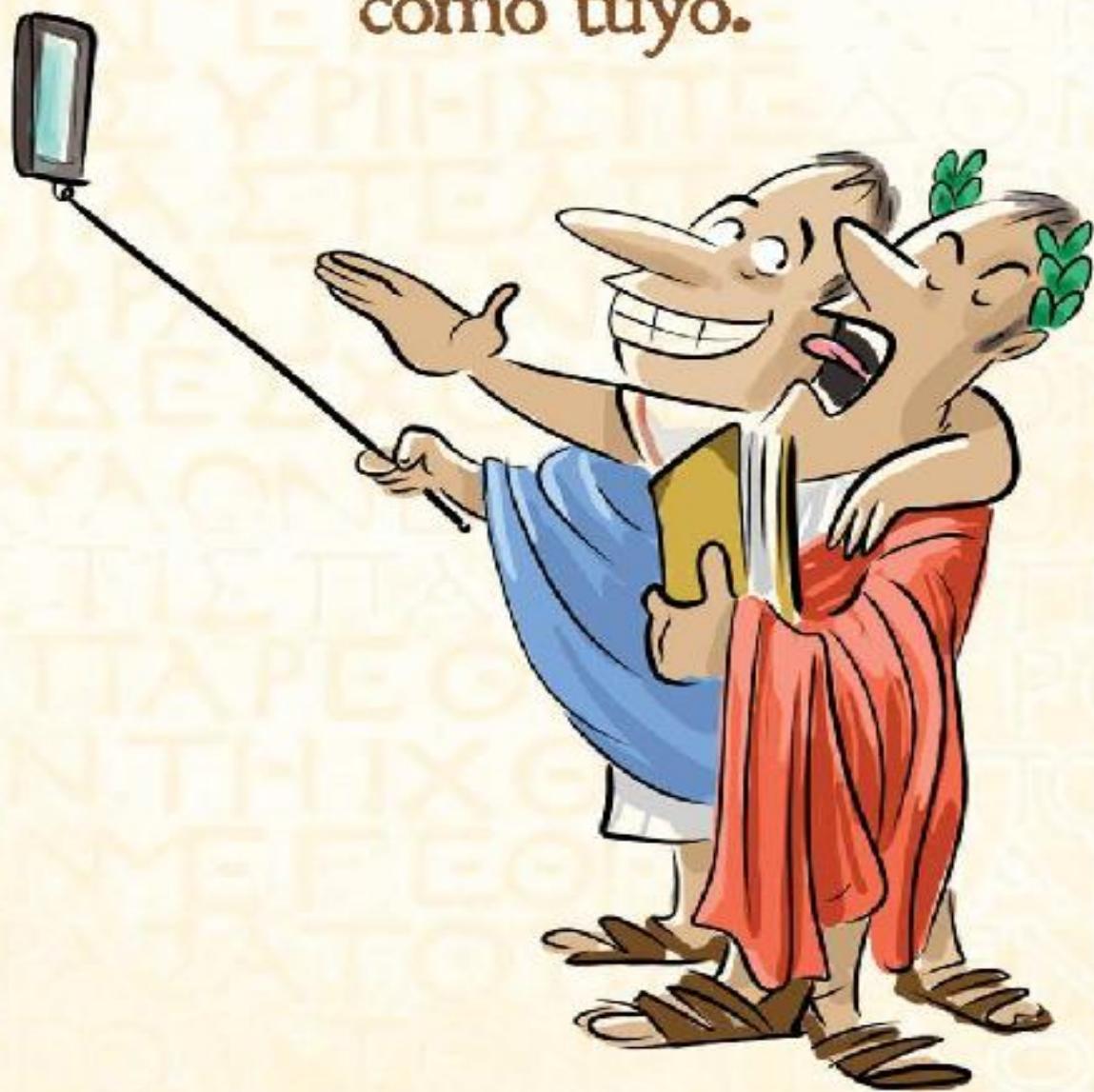
porque nada de
eso te hace mejor.

Imita a los grandes

Cuando tengas que
tratar a una persona
importante no te
pongas nervioso.



Piensa en lo que habría hecho
la gente que más admirás;
sigue su modelo
y adopta su comportamiento
como tuyo.



No hay falsedad,
el germen de la grandeza
necesita una imagen externa
para brotar.



Discreción

No agobies a los demás con los relatos de tus hazañas que nadie disfruta la compañía de un fanfarrón.

No creas que los demás tienen tanto placer en escucharte.

Hablar de los propios logros resulta cansado y pretencioso.



**No te esfuerces por
hacer reir
a los demás,
además de caer en la vulgaridad
puedes perder el respeto y la
estima de tus conocidos.**



**Es peligroso dejarse
llevar por discursos
obscenos.**

**Si estás en una de esas
conversaciones retírate o
guarda silencio y que tu
seriedad muestre la ofensa que
se te hace con ese lenguaje.**



Moderación y placer

Si te asalta la idea de algún placer conserva la misma moderación que en todas las cosas.

**TODO CON
MODERACIÓN**

LA -HIC- ÚLTIMA
Y NOS VAMOS....



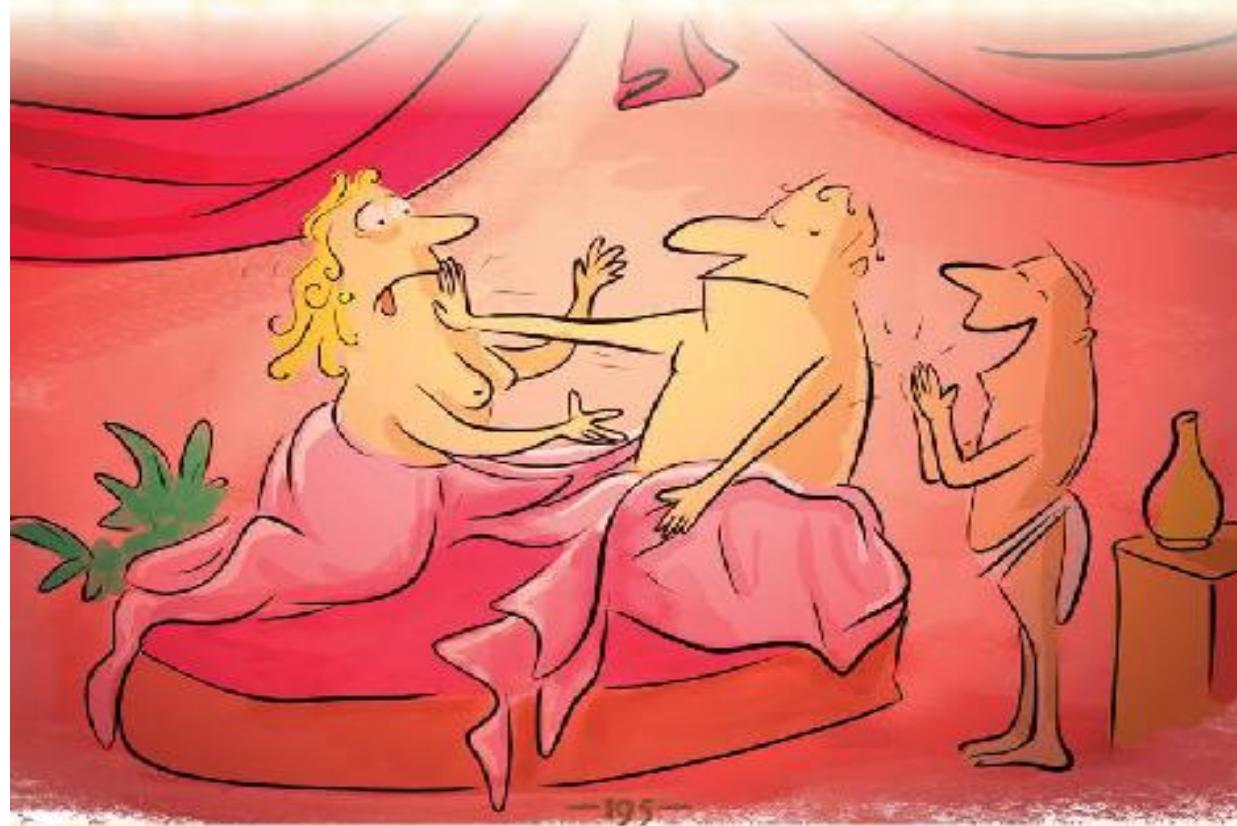
No cedas al impulso del deseo

y toma algo de tiempo
para reflexionar.

¿Tal placer me dará un
deleite momentáneo o una
satisfacción real y duradera?



Compara el momento del
goce y el del arrepentimiento,
y no olvides la
satisfacción interior
que te espera
ni las alabanzas que te darás a
ti mismo si resistes.



Cuando aprendes a dominar las emociones mundanas y a valorar las recompensas duraderas,
te conviertes en
un tipo de persona
diferente.



No te
dejes
seducir por
el placer.

Saber que has
vencido
te otorga el
mayor placer:
la victoria
sobre ti
mismo.



Opiniones

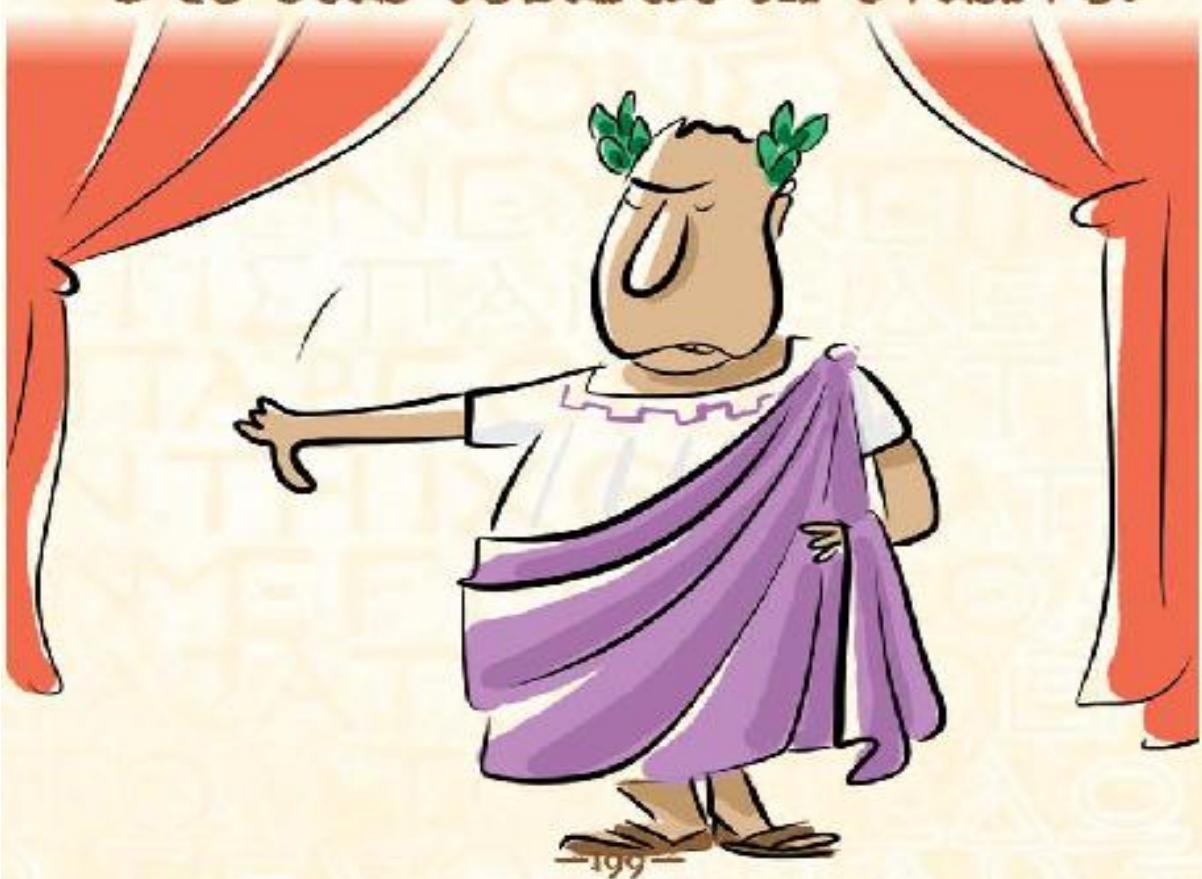
Cuando hagas algo que juzgues conveniente no dudes de tu juicio, aunque todo el mundo lo malinterprete.

...DEBERÍAN VERLO
DESDE MI PUNTO
DE VISTA...



**Si la acción es mala no la hagas;
y si es buena,
¿qué te importa
la desaprobación de quienes
te condenan en forma
equivocada?
Sé firme.**

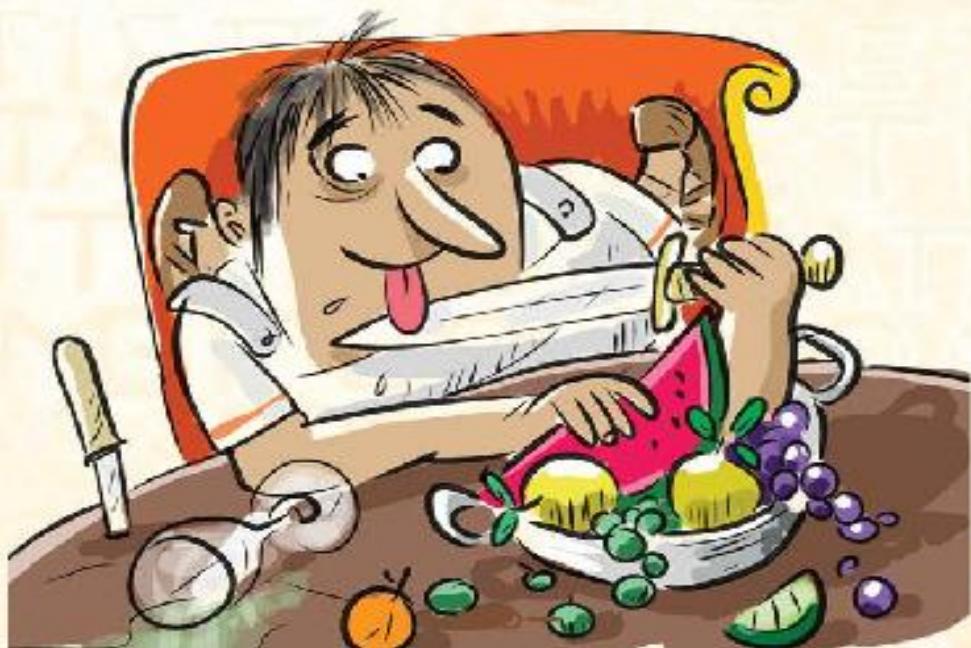
No seas cobarde ni evasivo.



Modales

Tomar la porción más grande puede ser muy apropiado si estás hambriento, pero si consideras la igualdad entre los invitados es una acción deshonesta.

Recuerda los
buenos modales
y el refinamiento.



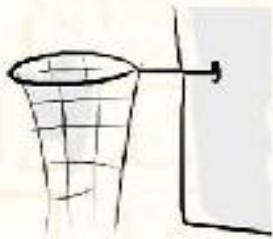
Capacidades

Acepta los desafíos.

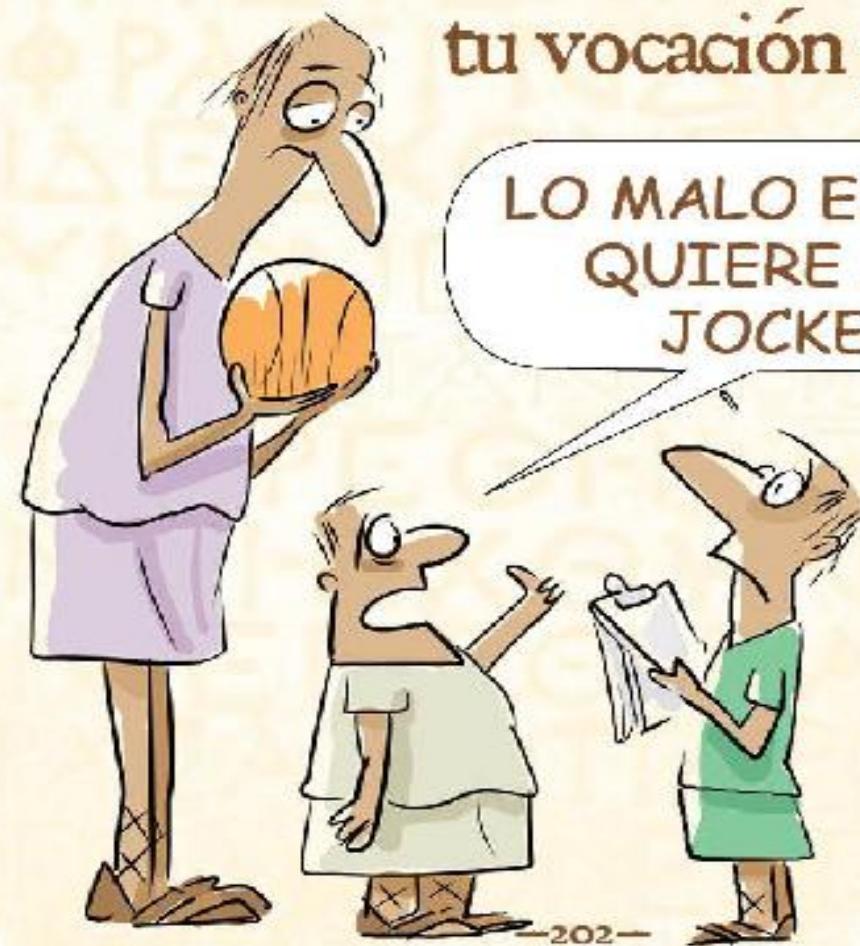
Es el camino del
perfeccionamiento de ti
mismo.



La vida es aprendizaje



Si aceptas un cargo superior a tus fuerzas no solo lo ejecutarás mal sino que perderás el que podrías hacer con distinción. Descubre tu vocación y síguela.



Razonar

Así como evitas pisar un clavo, en la vida debes evitar lastimar la razón, la facultad que gobierna tu mente, con pasiones brutales o falsas opiniones.

La virtud
depende de
la razón

PROTÉGELA

Y SERÁS
PROTEGIDO
POR ELLA.



Posesiones

Las necesidades físicas deben ser la regla de tus riquezas, como el pie lo es del zapato. Cuando la curiosidad te lleva a tener zapatos que exceden la medida de tu pie, primero los querrás dorados y después de diamantes porque



no hay barreras
una vez que sobrepasas el
límite de lo necesario.

**Una vez caes
aunque sea poco, en la falta de
moderación, tomas impulso
y puedes perderte en el
lujo y los excesos.**

YO TODAVÍA NO
ME SIENTO LO
SUFICIENTEMENTE
PERDIDO



Mujeres

Apenas llegan a su primera juventud son halagadas en términos de su apariencia externa y esto puede llevarlas a considerarse solo en función del placer a los hombres.



Se arreglan y ponen todas sus esperanzas en sus adornos.
Así sus verdaderos dones se atrofian.



Deben comprender que solo pueden agradar y hacerse respetar con la sabiduría y la modestia.

Cuerpo

Ocuparse mucho en el cuidado del cuerpo, en ejercitarlo, en beber y comer mucho; darse demasiado a las mujeres y gastar más tiempo del necesario en las demás funciones corporales es signo de un espíritu incapaz.



Todas estas funciones deben hacerse de prisa y como de paso, nuestra mayor atención debe estar centrada en el desarrollo de la razón y en las cosas del pensamiento.



Injurias

Si alguno habla mal de ti
acuérdate que lo hace pensando
que está bien actuar así.



¿Acaso crees que te ve como
te ves tú mismo?

Si saca conclusiones equivocadas y se engaña, es él quien se hace mal, porque cuando uno juzga lo verdadero como falso no ofende a la verdad; se ofende a sí mismo y termina perjudicado.

Si aplicas esta regla
dirás a cada injuria:

*"ESTE HOMBRE CREE
QUE LO QUE HACE
ESTÁ BIEN HECHO."*



Dos caras

Todas las cosas tienen dos caras:
una es soportable
y la otra insopportable.



**Si tu hermano te trata mal no
lo veas con la cara de la
injusticia.**



**Considera
la otra cara:**

es tu hermano, se criaron juntos.
Si lo ves así mantienes tu equilibrio
porque lo comprendes bien y haces
que sus actos sean soportables.

Lucidez

Es absurdo decir:

**“Soy más rico que tú,
luego soy mejor.**

**Soy más brillante
luego soy superior a ti”.**

ES MÁS
COHERENTE
DECIR:



**“Soy más rico que tú,
luego mis riquezas
sobrepasan a las tuyas.
Soy más brillante,
mis discursos son mejores”.**

El carácter nada tiene que ver con las riquezas o los discursos.



¿Y CREEES QUE SER RICO DA FELICIDAD?

NO, MI SEÑOR, PERO AYUDA...

Lo importante es pensar con lucidez para lograr nuestro propósito en la vida.

Interpretaciones

No digas que alguien se lava mal si se lava de prisa,
di que se lava pronto. Si
otro bebe mucho no digas
que es un borracho, di que
bebe mucho.



Nombra la situación como es,
no la filtres con tus juicios
porque, ¿cómo sabes que hace mal?

Y SUPONGO QUE
NECESITAS EL DINERO
PARA COMPRARTE UNA
ESPADA NUEVA...



No corras el riesgo de opinar
guiado por las apariencias, hazlo
sólo por lo que has comprendido.

Hechos

No te muestres como prudente ni discutas tus aspiraciones espirituales con ignorantes.

NO LE HAGAS
CASO:
ES UN
ILUMINADO



Actúa según tus principios

En un banquete
no digas cómo hay
que comer. Come
como se debe.



Ostentación

No presumas de que puedes cubrir tus necesidades con poco y llevar una vida sencilla; y si solo bebes agua no te alabes por eso.



Haz las cosas por ti mismo y con discreción, no las hagas para impresionar a los demás.

Si quieres acostumbrarte a la pacienza

en la sed más ardiente toma agua fría en tu boca, tírala sin tragarse una sola gota y no digas nada a nadie.



El carácter de la persona vulgar espera su bien o su mal de las cosas externas.



El hombre prudente espera de sí mismo todo su bien y todo su mal.

Progreso

Las señales por las que se conoce
a un hombre que progresá en el
camino de la virtud es que
no vitupera
ni alaba a nadie,
no se queja
ni acusa a nadie,
no habla de sí
como si fuera un hombre
importante.

**Si alguno le alaba
se burla en secreto de su
adulador.**



Si lo reprenden
no se enoja; antes se examina
y se mueve con la precaución
de un convaleciente que teme
interrumpir la curación antes
que su salud esté restablecida.

Es el dueño absoluto de sus deseos y solo tiene aversión a lo que perjudica el uso de su libre albedrío.



Nada desea con pasión.

**No se incomoda
si le tratan de ignorante.**

**y siempre está en
guardia contra sí mismo
como de un enemigo emboscado.**



Practica

Si alguno trata de impresionarte afirmando que comprende textos de grandes pensadores recuerda que lo importante no es ser versado sino comprender la naturaleza y armonizar tus pensamientos y tus actos con la forma de ser de las cosas.



No sobrevalores la erudición

porque hay una gran diferencia entre decir y hacer.

Repara en las personas coherentes con sus principios.





Vivir tus ideales

¿Hasta cuándo piensas
poner en práctica estas
grandes lecciones?

Ya no eres un niño
Si aplazas las cosas con excusas
posponiendo el día en que te
dedicarás a ti mismo,
se te pasará la vida
y seguirás siendo mediocre
hasta el día de tu muerte.



Comienza desde hoy a vivir
como un hombre que aspira a
la perfección,



y que ha dado ya algunos
pasos en la carrera.

Que lo que te parezca muy hermoso y muy bueno sea para ti una ley inviolable.

Si el dolor o el placer, la gloria o la infamia se te presentan, recuerda que el combate es ahora.

Sepárate de la mediocridad.

**Usted está
AQUÍ**



Perdedor Mediocre

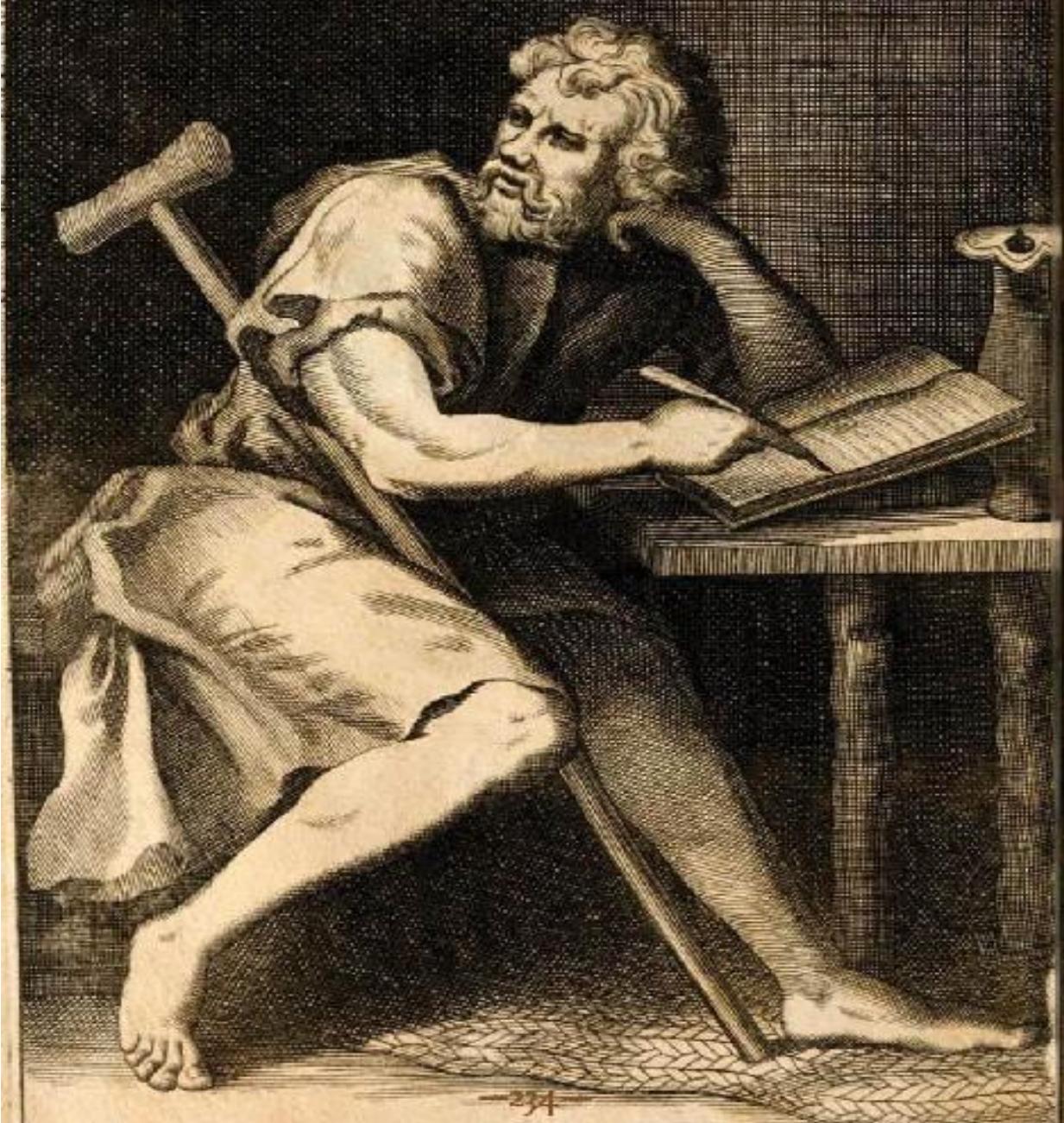
Exitoso





**No esperes más
para convertirte
en quien realmente
quieres
ser.**

¿Quién fue Epicteto?



Epicteto nació el año 55 de nuestra era cerca de Hierápolis de Frigia. Fue llevado como esclavo a Roma, pero no se sabe cómo ni cuando. Tampoco se sabe nada de su nombre que debió ser un adjetivo porque significa “apéndice”.

Su amo Epafrodito, un esclavo liberto de Nerón, era tan cruel que en una tortura lo dejó cojo de por vida, y aunque unos cronistas atribuyen la cojera al reuma, otros insisten en la mala entraña de su amo, pese a todo lo que le dio: el permiso para asistir a las lecciones del filósofo estoico Musonio Rufo primero, y después su libertad. Por cierto, este Musonio fue quien convirtió a Epicteto en el gran misionero del estoicismo como forma de vida.

Pero Musonio fue desterrado por Nerón y después también lo fue Epicteto, por orden del emperador Domiciano.

Se estableció en Nicópolis, donde predicaba la vida contemplativa centrada en el concepto de la “eudaimonía”, es decir, la felicidad.

Allí llegaba cuento viajero pasaba de camino a la Magna Grecia, atraído por sus enseñanzas. Hasta Adriano y Marco Aurelio escucharon las enseñanzas de Epicteto que a estas alturas era más respetado en vida que el mismísimo Platón.

Vivió pobre y solo. Al final de su vida tomó a una mujer para cuidar de un niño huérfano.

Murió -estoicamente, eso sí- entre los años 125 y 130.

ACERCA DEL AUTOR

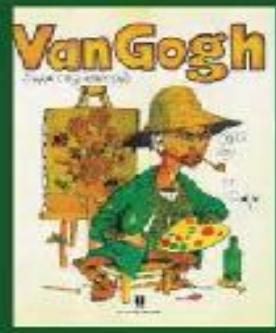
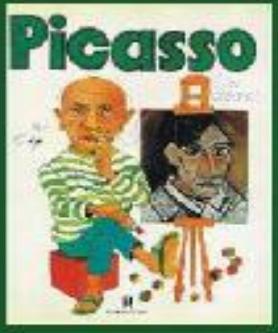
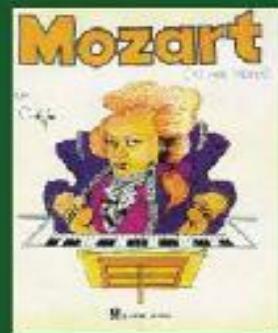
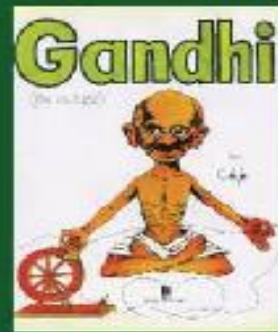
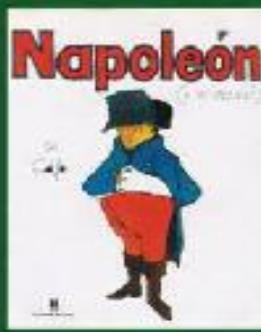
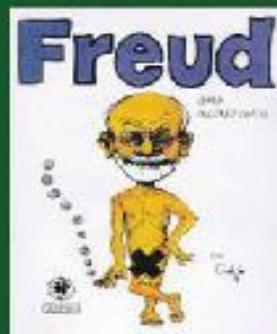
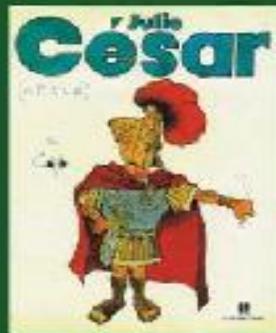
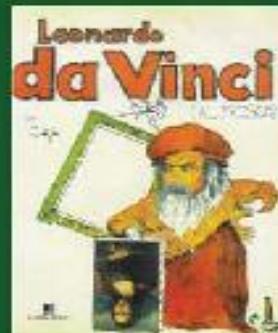
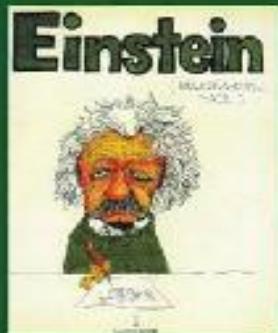
JAVIER COVO TORRES
www.javiercovo.com

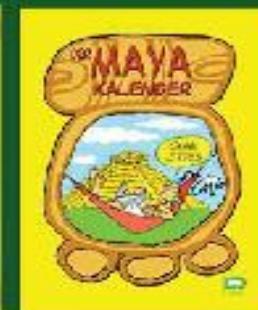
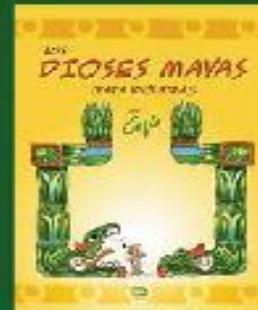
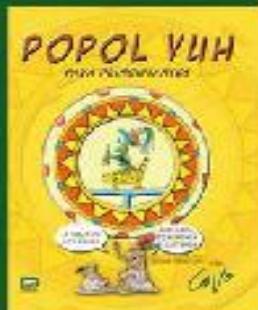
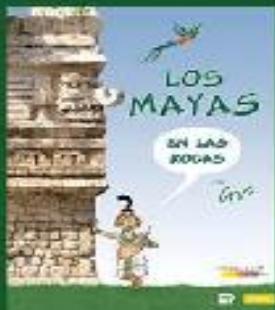
Cartagena, Colombia, 1958



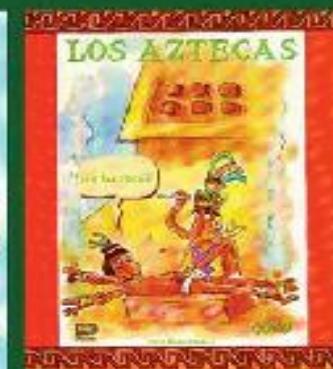
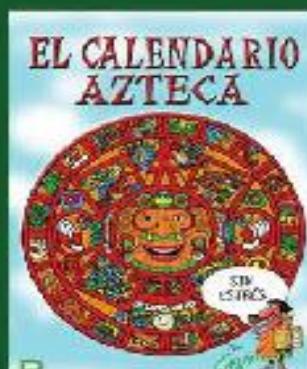
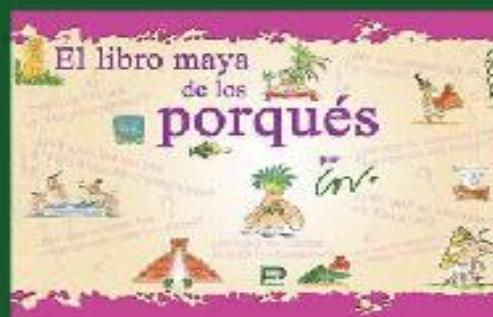
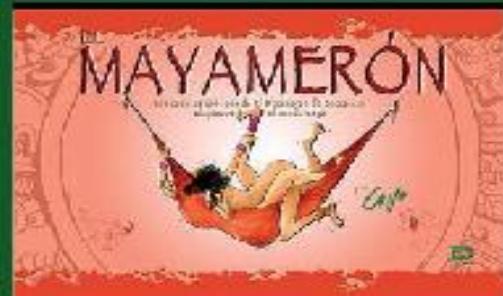
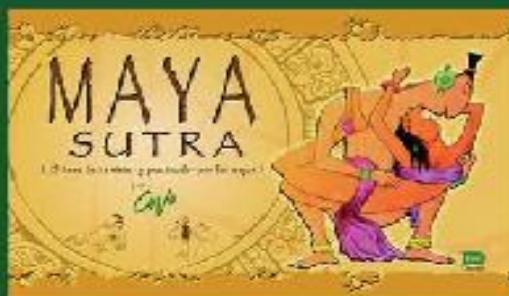
Arquitecto restaurador y artista especializado en Historia del Arte, el autor se declara “hacedor de monitos”, por lo cual ha escrito -y dibujado- decenas de libros de humor, fiel a la antigua sentencia de “enseñar divirtiendo”.

Serie
BIOGRAFÍAS

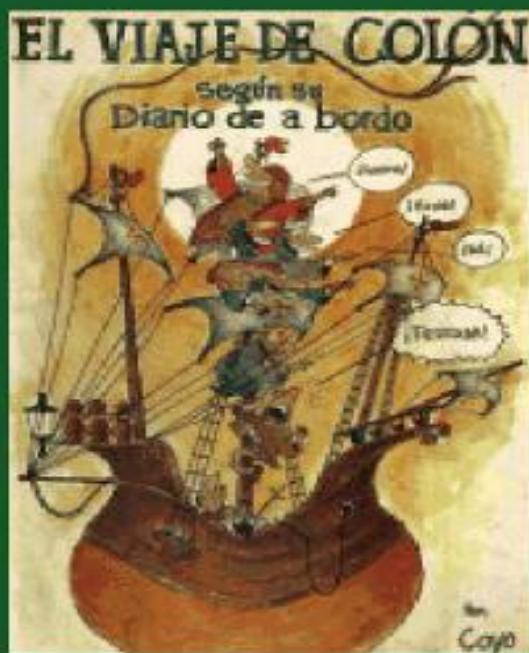
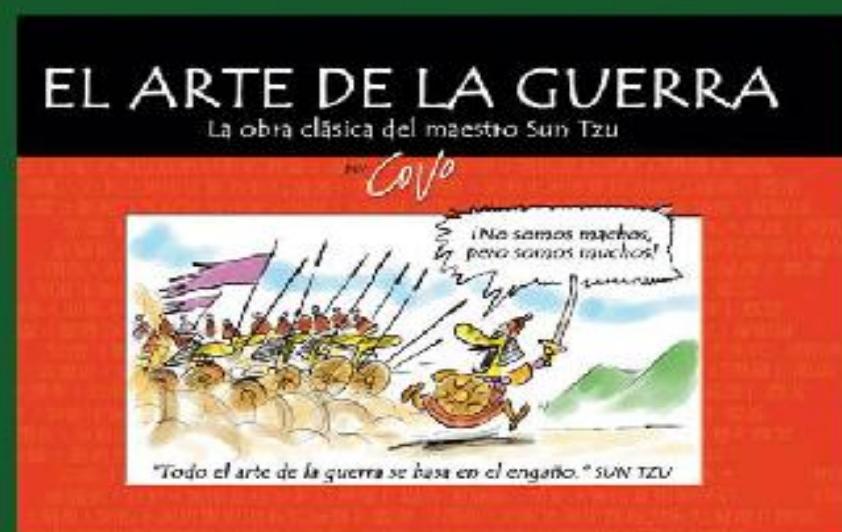




Serie
MAYAS



otras
PUBLICACIONES



MANUAL DE EPICTETO ILUSTRADO
EL ARTE DE VIVIR COMO UN ESTOICO
Edición digital. 2017

Portada Diseño e ilustraciones:
Javier Covo Torres (Covo)

Maquetación:
Sara Covo

Cuidado de la edición:
Ileana Reyes Campos.



©Javier Covo Torres

*Queda prohibida la reproducción parcial o
total por cualquier medio sin autorización
por escrito del autor.*

UN BUEN COMENTARIO
EN **amazon** NOS AYUDA A
DIVULGAR LOS GRANDES TEMAS

¡AVE!

