

# ACEPTA *lo* INEVITABLE



*Citas estoicas  
para el  
Autoconocimiento*

Eva Margarita García

OBERON



PRÓLOGO, POR MARCOS VÁZQUEZ	9	<b>Crisipo de Solos</b>	51
		<b>SABER MÁS...</b>	52
INTRODUCCIÓN	13	<i>Secundum naturam vivere</i>	
		<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	58
		<i>¡Vive conforme a la naturaleza... y en la naturaleza!</i>	
CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA FILOSOFÍA ESTOICA	19		
<b>1. ESTOICISMO ANTIGUO</b>	<b>22</b>	<b>Aristón de Quíos</b>	61
<b>Zenón de Citio</b>	23	<b>SABER MÁS...</b>	62
<b>SABER MÁS...</b>	24	<i>Circulus virtuoso</i>	
<i>Fateri errata</i>		<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	68
<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	38	<i>Sophrosune</i>	
<i>Ataraxia y control</i>	39		
<b>Cleantes de Asos</b>	41	<b>2. ESTOICISMO MEDIO</b>	70
<b>SABER MÁS...</b>	42	<b>Panecio de Rodas</b>	71
<i>Amor fati</i>		<b>SABER MÁS...</b>	72
<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	48	<i>Neutrom moralis</i>	
<i>Aprende a lidiar con la incertidumbre</i>	49	<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	80
		<i>Crea una rutina de meditación todas las mañanas</i>	



<b>Posidonio</b>	83	<b>Epicteto</b>	129
<b>SABER MÁS...</b>	84	<b>SABER MÁS...</b>	130
<i>Memento mori</i>		<i>Prohairesis</i>	
<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	92	<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	160
<i>Da un paseo por un cementerio</i>	93	<i>Experimenta privaciones</i>	161
<b>Hecato de Rodas</b>	95	<b>Marco Aurelio</b>	163
<b>SABER MÁS...</b>	96	<b>SABER MÁS...</b>	164
<i>¿Qué es el bien, qué es el mal?</i>		<i>Premeditatum malorum</i>	
<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	100	<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	182
<i>Relativiza los comportamientos ajenos</i>	101	<i>Comprehendo Adventu</i>	183
<b>3. ESTOICISMO TARDÍO (IMPERIAL)</b>	<b>102</b>	<b>EPÍLOGO</b>	<b>185</b>
<b>Séneca</b>	103		
<b>SABER MÁS...</b>	104	<b>RESUMEN</b>	<b>187</b>
<i>Infortunii vivemtem</i>			
<b>¡SACA TU LADO ESTOICO!</b>	126	<b>DECISIONES</b>	<b>189</b>
<i>Escribe tres cosas todos los días</i>	127		



---

# INTRODUCCIÓN

Hoy en día existen en el mercado innumerables libros sobre la filosofía estoica, algunos más generales y otros enfocados a determinados objetivos. El propósito de este que sostienes entre tus manos es acercar la filosofía estoica de la manera más sencilla posible: *a través de citas escogidas para meditar sobre ellas y profundizar en nuestro autoconocimiento*. Pero bajo su aparente simplicidad, estas páginas esconden el inicio de un camino importante, de un trabajo progresivo hacia la transformación. Aun así, en tanto que libro de citas, se le supone cierta ligereza, cierta accesibilidad, cierta estética limpia y casi minimalista. Sin embargo, sí que nos parecía imprescindible una pequeña introducción histórica para contextualizar mínimamente esta filosofía que ha vuelto para quedarse, este movimiento que, a pesar de sus 2000 años de antigüedad, sigue hoy igual de vigente. O más incluso.

La palabra «estoico» procede del griego Στοά, «pórtico», porque el fundador del estoicismo, Zenón de Citio, impartía sus enseñanzas en un pórtico. Esta corriente surgió alrededor del siglo III antes de Cristo y siguió existiendo durante mucho tiempo, ejerciendo una notable influencia en muchas otras corrientes filosóficas posteriores. Se trata de una de las principales escuelas filosóficas surgida, junto con el epicureísmo y el escepticismo, en el período helenístico, época convulsa y en crisis donde se favorecieron filosofías más prácticas y morales. Podemos dividir el estoicismo en tres etapas principales:



# 1. Estoicismo antiguo

(entre los siglos III y II a. C.)

Fue fundado por Zenón de Citio, que llegó a Atenas sobre el año 314 antes de Cristo, y en esa época coexistían varias corrientes filosóficas importantes: la Academia de Platón (dirigida por Polemón), el Liceo de Aristóteles, la escuela cínica, la escuela cirenaica o la escuela megárica. Los principales seguidores fueron Aristón de Quíos, Cleantes de Asos (primer sucesor de Zenón como escolarca) y, especialmente, Crisipo de Soles (segundo escolarca), que sistematizó las doctrinas principales de la escuela y llevó el peso de las controversias contra los académicos, por lo que se le considera como un segundo fundador de esta.

Tuvo un carácter más bien **dogmatista**, tratándose de una tendencia en contra del epicureísmo. Su fondo doctrinal ético se asemejaba bastante al cinismo, complementándose con la física de Heráclito y con algunos elementos aristotélicos. ¶



## 2. Estoicismo medio

(s. II-I a. C.)

**R**epresentado por Diógenes de Babilonia, Panecio y Posidonio. En esta etapa el estoicismo tiende al sincretismo y al eclecticismo, incorpora muchos elementos platónicos, aristotélicos y se preocupa, sobre todo, de la ética, manteniendo un cierto contacto con concepciones religiosas orientales.

Durante esta etapa el estoicismo cambió debido al cansancio de las luchas, hasta el punto de que los estoicos silencian las **tesis ontológicas** y **lógicas** del estoicismo dogmático anterior y se limitan a temas de carácter **ético**. ¶



## 3. Estoicismo nuevo

(s. I-III d.C.)

Conocida como la época del **Imperio romano**, se acerca más bien al estoicismo antiguo, pero centrado especialmente en un pensamiento de tipo moral y religioso que tuvo una gran influencia política y social: lo importante ahora serán la ética y los problemas morales.

En este periodo los estoicos se verán influenciados por diversas corrientes: en física, por el **hilemorfismo** aristotélico; en teología, por Platón y Aristóteles; en ética, por los cínicos. Sus representantes más característicos en la época imperial romana fueron Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. ¶



(336 A.C.  
– 264 A.C.)

## Zenón de Citio

Zenón de Citio fue un filósofo nacido en Chipre en el año 336 a.C. Está considerado el fundador del estoicismo, aunque su base moral proviene de la filosofía cínica, con énfasis en el bien racional obtenido mediante una vida virtuosa. Se dedicó al comercio hasta que perdió todas sus posesiones en un naufragio, lo que le llevó a estudiar filosofía y a reflexionar durante algunos años sobre el destino, la razón, o la virtud. A los 45 años, fundó su escuela, llamada Stoá porque solía impartir lecciones en el pórtico pintado de Atenas (*stoa poikilé*, en griego). Se trataba de lecciones gratuitas donde dialogaba con quien quisiera acudir a escucharle, con lo que las clases bajas podían tener acceso. Era muy querido en Atenas, se le entregaron las llaves de la ciudad y una corona de oro y se le erigió una estatua.

Subdividió la filosofía en lógica, física y ética. En su lógica, todo el conocimiento vendría a partir de los sentidos (esto es, no habría ideas innatas), pero los seres humanos tienen la capacidad de percibir conceptos morales universales. ¶

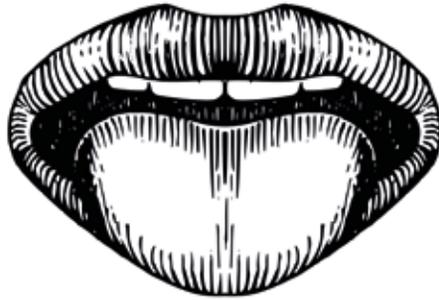


*SABER MÁS...*

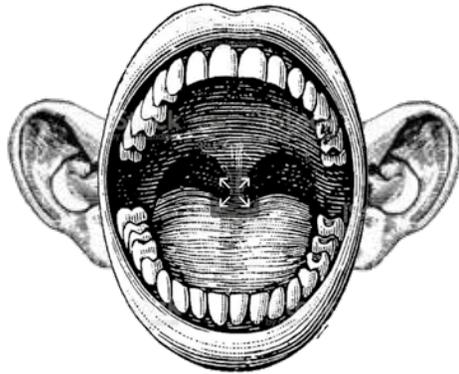
## *Fateri errata*

---

¡Admite tus errores, la excelencia no nace de la nada! Tenemos que saber quiénes somos para poder pulirnos. Es necesario forjar una verdadera autoestima, comenzando por desarrollar la capacidad de autocrítica, juzgándonos siempre con honestidad. Mírate siempre hacia adentro para conocerte y ver qué puedes cambiar y mejorar de ti mismo. No importa si te equivocas, no te castigues ni te sientas culpable por ello: sé siempre consciente de tu equivocación para solucionarla, aprender y seguir avanzando, desarrollando así competencias.



*Mejor tropezar  
con los pies  
que con la lengua.*



*Tenemos dos oídos y una boca,  
así que debemos escuchar  
más de lo que decimos.*

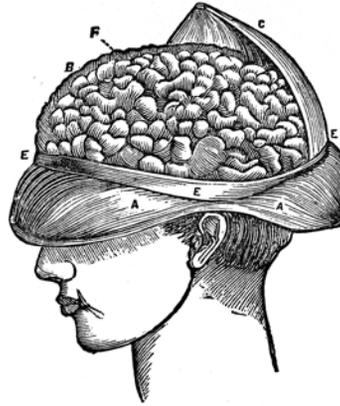


*Quando pones fe, esperanza y amor,  
juntos puedes criar niños positivos  
en un mundo negativo.*



Acepta lo inevitable

---



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



*La tranquilidad del ánimo ha de ser alcanzada  
mediante la ecuanimidad ante el placer y ante el dolor.  
El hombre controla el mundo  
cuando logra controlarse a sí mismo.*





*Pensar que somos distintos  
del prójimo es tan solo una  
ilusión perceptiva de nuestra especie.*



*La felicidad es un  
buen camino en la vida.*