

John Sellars

[www.elboomeran.com](http://www.elboomeran.com)

# Lecciones de estoicismo

*Traducción de Abraham Gragera*



## PRÓLOGO

¿Y si alguien te dijera que gran parte de tu sufrimiento es solo una consecuencia de tu modo de pensar? No me refiero al sufrimiento físico, al dolor o al hambre, sino a esas otras cosas que enturbian nuestra vida: la ansiedad, la frustración, el miedo, la desilusión, la cólera, la insatisfacción en general. ¿Qué dirías si alguien afirmara que puede enseñarte a evitar todo eso, puesto que todo eso no es más que el resultado de mirar el mundo de manera equivocada? ¿Te imaginas que evitarlo estuviera a tu alcance, que dependiera solo de ti?

Esto es lo que afirman en sus respectivas obras los tres grandes filósofos estoicos de la antigua Roma: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. Los tres vivieron en los siglos I y II de nuestra era. Séneca fue tutor del emperador Nerón; Epicteto, un esclavo que consiguió la libertad y que fundó una escuela de filosofía, y Marco Aurelio, emperador de Roma. Sus vidas no podrían haber sido más distintas, y, sin embargo, los tres abrazaron el estoicismo como guía para vivir una vida buena.