

Epicteto
El arte de ser libre

KOAN

**Un manual de
sabiduría clásica
para una vida estoica y feliz**

Introducción de Anthony Long y traducción de Óscar Martínez



Epicteto,

Epicteto (c. 55- 135 d. C.) fue un filósofo griego de la escuela estoica que vivió parte de su vida como esclavo en Roma. Propiedad del liberto Epafrodito, quien lo incentivó a estudiar filosofía con el estoico Musonio Rufo, recibió la manumisión y se trasladó exiliado a Nicópolis, en donde fundó su propia escuela de filosofía. No dejó obra escrita, pero sus enseñanzas se conservan en el Enquiridión o Manual y en sus Disertaciones, recogidas por su discípulo Flavio Arriano. La fama de Epicteto fue grande, mereciendo, según Orígenes, más respeto en vida del que había gozado Platón.

riverside
agency

El arte de ser libre

Autor: Epicteto,

Sabiduría Clásica

Koan

ISBN: 978-84-18223-09-9 / Rústica c/solapas / 160pp | 105 x 150 mm

Precio: \$ 795,00

Un manual de sabiduría clásica sobre el arte de ser libre, escrito por Epicteto, que nos muestra cómo gestionar nuestras emociones aplicando la esencia de las enseñanzas estoicas: tranquilidad de ánimo, ausencia de miedos y libertad. Nacido como esclavo en Roma, el filósofo estoico Epicteto nos enseña que la libertad mental es suprema, ya que puede liberarnos en cualquier lugar, incluso en una prisión. El arte de ser libre es una nueva y magnífica edición del célebre manual de Epicteto sobre la filosofía de vida estoica, el Enchiridión. Ofrece, además, una selección de reflexiones relacionadas con la libertad, recogidas en sus Disertaciones, que muestran lo más estimulante de su filosofía. La libertad, para Epicteto, es un logro psicológico y ético, un regalo que solo nosotros podemos otorgarnos. Todos podemos ser libres si aprendemos a asignar un valor primordial a lo que podemos controlar ¿deseos, juicios, motivaciones y reacciones?, a tratar lo que no depende de nosotros con ecuanimidad y a ver nuestras circunstancias como oportunidades para actuar y estar bien, sin importar lo que nos sucede o las acciones de otras personas. Este famoso manual de Epicteto sobre estoicismo, plenamente vigente hoy, es un poderoso método para gestionar emociones como el miedo, la ansiedad, la envidia, la ira o el rencor. Nos muestra cómo manejar las situaciones de la vida, desde las más comunes hasta las más exigentes, aplicando la esencia de las enseñanzas estoicas: tranquilidad de ánimo, ausencia de miedos y libertad