



## Manual de vida

### Epicteto

«Para comer uvas o higos hay que dar tiempo a los árboles, dejar que el árbol florezca, que dé frutos y que maduren.» Epicteto

Conocer lo que puedes controlar y lo que no, intentar llevar una vida plena, definir la persona que queremos ser... Cualquiera que se acerque a los textos recogidos en esta obra descubrirá que la contemplación del mundo implica un conocimiento activo —los ejemplos de Epicteto están extraídos de la vida cotidiana— y que contemplar es, en un sentido literal, ver. El ejercicio contemplativo lleva al conocimiento y éste a la serenidad de espíritu y, en última instancia, a la felicidad. Un auténtico manual de vida, un compendio de pequeñas enseñanzas sobre la búsqueda de la felicidad a través de la sensatez, la comunión con la naturaleza y la aceptación del devenir de las cosas.

#### Fecha de publicación:

16/11/2021

#### Sello Editorial:

Editorial Ariel

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fabregat

**Teléfono:** 934928947

**Email:** lfabregat@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda Vicent

**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:** laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:** easpas@planeta.es

## Epicteto

Nacido como esclavo en Frigia alrededor del 55 d. C., **Epicteto** se convirtió en uno de los filósofos estoicos más influyentes de la Antigüedad. A pesar de su comienzo humilde, su profundo entendimiento del control personal y la integridad lo liberaron, llevándolo a fundar su propia escuela de filosofía en Nicópolis. Sus enseñanzas, recopiladas en *Disertaciones* y *Enquiridión*, se enfocan en la fortaleza interna y la aceptación, principios que continúan inspirando a millones de personas en la búsqueda de una vida plena y significativa. Epicteto buscaba una respuesta que le permitiera sobrellevar con dignidad los embates de unos tiempos tempestuosos, tan parecidos a los nuestros. No es de extrañar que él, un pobre liberto, compartiera la misma escuela filosófica que un emperador, Marco Aurelio, que fue su alumno.