



LA ESCALERA
INFINITA

EPICTETO FRASES

Esta es una recopilación de algunas de las citas más importantes y aplicables del filósofo estoico Epicteto.

Extraído de: www.laescalerainfinita.com

1. «No son las cosas que nos pasan las que nos dañan, sino **nuestra opinión** sobre ellas».
2. «La libertad es la única meta digna en la vida. Se gana ignorando cosas que están más allá de **nuestro control**».
3. «El que **se ríe de sí mismo** nunca se queda sin cosas de las que reírse».
4. «Deja de buscar problemas innecesarios. **Es hora de vivir**».
5. [«Si quieres hacer algo, hazlo. Si no quieres hacer algo, no lo hagas».](#)

Menuda obviedad, ¿verdad? Lo es. Pero **tiene una profundidad tan eficaz como fácil de olvidar**. Esta, en apariencia, simple frase de Epicteto muestra el camino del hábito. [Pincha aquí para saber más.](#)

6. [«Te conviertes en aquello a lo que prestas atención».](#)

[Pincha aquí para saber más.](#)

7. «Las circunstancias no hacen al hombre, solo **lo revelan**».
8. «Cualquiera capaz de hacerte enfadar se convierte **en tu dueño**».
9. «Si tratas de **agradar a todos**, acabarás por no agradar a nadie».
10. «Acusar a los otros por nuestros fracasos es de ignorantes. Hacer caer la responsabilidad sobre uno mismo es comenzar a instruirse. **No acusarse ni a sí mismo ni a los otros es de sabios**».
11. «El hombre no está preocupado tanto por problemas reales como por sus ansiedades imaginadas sobre los problemas reales».
12. «Ninguna persona es libre si no es dueña de sí misma».

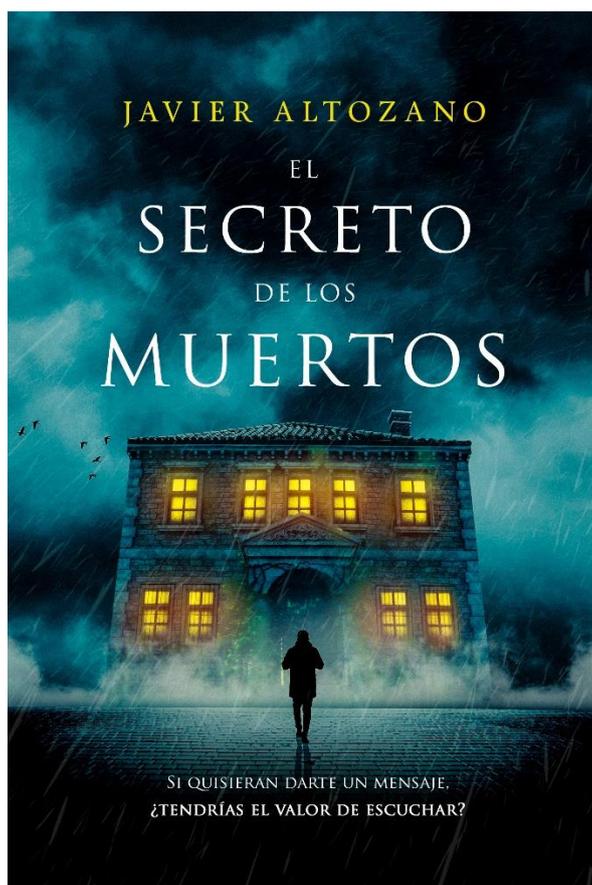
13. «La **verdad** triunfa por sí misma, la mentira necesita siempre complicidad».
14. «Si quieres estudiar la sabiduría, prepárate para que la multitud se burle de ti. **Si sostienes tu carácter con entereza**, aquellos que se burlaban de ti acabarán por admirarte. Pero si los bufones te hacen cambiar de opinión les darás un nuevo motivo para ridiculizarte».
15. «Solo el hombre culto alcanza la libertad».
16. «Si no quieres frustrarte en tus deseos, no desees nada que no dependa de ti».
17. «No pidas que las cosas lleguen como tú las desees, **acéptalas** como llegan. Así serás dichoso».
18. «Si alguien entregara tu cuerpo al primero en llegar, te indignarías. Sin embargo, **tú entregas tu mente al primero que pasa**. Pues basta que cualquiera te insulte para que te sientas injuriado y confundido. ¿No te avergüenzas de ello?».
19. «Cualquier persona capaz de molestarte se convierte en **tu maestro**; alguien puede molestarte solo cuando tú te lo permites».
20. «La enfermedad es un obstáculo para el cuerpo, **pero no para la voluntad**».
21. «No se llega a campeón sin sudar».
22. «La prudencia es el más excelso de todos los bienes».
23. «Si desempeñas un papel superior a tus fuerzas lo harás mal y, al mismo tiempo, **habrás abandonado lo que podrías haber hecho bien**»
24. «La felicidad no consiste en poseer mucho, sino en **desear poco**, pues en eso consiste ser libre»
25. «Guarda frecuente **silencio**, no digas más que las cosas necesarias y dilas en pocas palabras».
26. «Primero **averigua qué quieres ser**; después, haz lo que tengas que hacer».
27. «Únete a lo que es elevado, sin importar lo que piensen o hagan otras personas. Mantente firme en tus aspiraciones independientemente de lo que suceda a tu alrededor».

NOTA: Llegados a este punto, me permito recomendarte el libro ***El hombre en busca de sentido***, de Viktor E. Frankl. Todos deberíamos leerlo.

28. «¿Quién es el invencible? Aquel al que **no saca de sus casillas** nada ajeno al albedrío»
29. «Así como al andar tienes cuidado de no torcerte un pie, procura de igual modo no dañar la parte noble de tu alma, que debe ser la **razón** que te guía».
30. «La naturaleza nos ha dado una lengua y dos oídos, para que **escuchemos** el doble de lo que hablamos».
31. «La tribuna y la cárcel son dos lugares distintos; el uno, elevado; el otro, humilde; pero el albedrío es igual. Si quieres conservarlo igual en cada uno de esos lugares, puede ser conservado».
32. «Es fácil **encontrar amigos en la prosperidad**. En la adversidad, no hay nada más difícil».
33. «Si alguien habla mal de ti, **no te defiendas** de las acusaciones, sólo responde; “es evidente que no conoces mis otros defectos, de lo contrario los hubieras mencionado también”».
34. «No trates de parecer sabio ante los demás».
35. «Jamás digas que has perdido algo, di que lo has devuelto. Mientras lo tengas, **disfrútalo como un bien ajeno**, como un viajero disfruta de un hotel».
36. «**Deseo y felicidad** no pueden convivir».
37. «Si hablan mal de ti, y es verdad, **corregirte** a ti mismo; si es mentira, **ríete de ella**».
38. «No vivas según tus propias reglas, sino en **armonía con la naturaleza**».
39. «Cuando tengas que sentenciar, procura **olvidar a los litigantes** y acuérdate solo de la causa».
40. «Hay un camino para la serenidad —tenlo a mano al alba, durante el día y por la noche—: el rechazo a lo que no depende del albedrío, el **no considerar nada como propio**».

41. «Si uno usa la precaución donde las cosas no dependen de nosotros ni de nuestro albedrío, al experimentar rechazo de lo que depende de otros, por fuerza, sentirá temor, agitación, inquietud».
42. «Las opiniones y los problemas de los demás pueden ser contagiosos. No te sabotees adoptando actitudes negativas a través de tus amistades».
43. «¿Qué es filosofar? Examinar y afinar los criterios».
44. «Un barco no debería navegar con un solo ancla, ni la vida con una sola esperanza».
45. «No expliques tu filosofía, practícala».
46. «El anciano trata erróneamente de **enjuiciar el hoy con el criterio del ayer**».
47. «Cuando hables, evita recordar tus logros con frecuencia. Aunque a ti te guste recordar tales cosas, **para los demás no es tan agradable**».
48. «Si buscas la **Verdad**, no necesitas una victoria por todos los medios. Cuando hayas encontrado la Verdad, **no temas ser derrotado**».
49. «Cuanto mayor es la dificultad, más gloria se obtiene al superarla. Los grandes pilotos obtienen su reputación **en las tormentas y las tempestades**».
50. «Vale más morir de hambre sin temor ni pesadumbre que vivir en la abundancia con continuos terrores. Comienza con las cosas pequeñas; si se te ha *derramado el aceite o te han robado el vino* di: **este es el precio con el que se compra la tranquilidad**».
51. «¿Quieres dejar de ser un esclavo? Rompe tus cadenas y **desecha todo temor y rencor**».
52. «La clave es acompañar a las personas que te animan, cuya presencia es lo mejor posible».
53. «No busquéis lo bueno en cosas externas, buscadlo en vosotros mismos».
54. «Quien quiera escuchar a los filósofos necesita mucha práctica en **escuchar**».
55. «Puedes ser invencible si nunca inicias un combate de cuyo regreso no estés seguro y sólo cuando sepas que la victoria está en tu mano».

56. «Un hombre no puede aprender lo que cree que ya sabe».
57. «El sabio es aquel que no se lamenta por las cosas que no tiene, sino que se alegra y disfruta de las que tiene».
58. «Incluso si aún no eres un Sócrates, debes vivir como quien aspira a ser un Sócrates».
59. «Si quieres progresar en el estudio de la sabiduría, no rehúses, en las cosas exteriores, pasar por lerdo y por insensato. **No busques pasar por sabio**, y, si pasas por un personaje en la mente de algunos, desconfía de ti mismo».
60. «En un banquete no des lecciones sobre cómo hay que comer; come tú como hay que hacerlo».
61. «Un hombre debe vivir de modo que su felicidad **dependa** lo menos posible de las cosas externas».
62. «Antes de hablar debes entender el **significado** de lo que dices».
63. «Controla tus pasiones para que no te venzan».
64. «En las desgracias propias hay que acordarse del estado de conformidad con que miramos las de los demás».
65. «¿Cuánto vas a esperar antes de demandar lo mejor de ti mismo?».
66. «Del mismo modo que existe un arte de hablar, también existe el de bien escuchar».
67. «Las dificultades muestran cómo son los hombres».
68. «Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: ¿Qué querrá este? **Si no quisiera algo que no depende de él, ¿cómo iba a estar angustiado?**».
69. «Solo hay una forma de tranquilidad mental y felicidad, consiste en **no tomar las cosas externas como propias**».
70. «Si quieres practicar la paciencia y la tolerancia, **hazlo para ti** y no para los demás».



Sinopsis

¿Y si los muertos quisieran decirte algo? ¿Tendrías el valor de escuchar?

«Anoche soñé contigo».

Bastan esas tres palabras por teléfono para que Iván deje su piso de Madrid y viaje a Peñahonda, el pueblo de su infancia, en busca de **las respuestas que lleva meses buscando.**

Porque hace tiempo que las pesadillas le impiden descansar. Noche tras noche, **siempre las mismas imágenes y el mismo lugar.**

Una gran casa cerrada en la plaza del pueblo.

Una mesita. Cuatro campanadas.

Una mujer de ojos azules que le clava la mirada...

¿Por qué siente tanta atracción por ese lugar? ¿Son los sueños una puerta de comunicación con el subconsciente? ¿Hay algún mensaje que deba descifrar?

Soportando un insomnio atroz y con más dudas que certezas, **Iván comienza a investigar.**

Pronto conoce a Silvia, encargada del archivo comarcal, que se convierte en colaboradora y amiga. Ella conoce bien el pueblo, a sus habitantes... y **un crimen del pasado del que nadie quiere hablar.**

Si quiere descubrir la verdad, Iván deberá tomar la iniciativa, obedecer al corazón y aventurarse a explorar **los límites entre el mundo de los vivos y el de los muertos.**

Va en busca de un secreto que **puede acabar con su vida... o cambiarla por completo.**

[Javier Altozano](#) (Logrosán, Cáceres, 1981) es informático y funcionario. Ha sido galardonado con el primer premio del I Certamen Literario Metrorrelatos por el texto «Volver a casa».

Es un apasionado de la filosofía budista, a la que ha dedicado muchas horas de estudio, y confiesa su fascinación más reciente por la filosofía estoica. Ambas tienen una gran influencia en sus escritos.

Aunque disfruta de su pasión por la escritura desde hace años, con especial dedicación a la poesía, es ahora cuando se decide a irrumpir en el panorama literario de ficción con su primera obra, [El secreto de los muertos](#).

DISPONIBLE EN AMAZON:

Pincha aquí: www.amazon.es