

## ¿SABÍA UD. POR QUÉ ES INTERESANTE EL LIBRO “ESTOICISMO COTIDIANO”, DE RYAN HOLLIDAY Y STEPHEN HANSELMAN?



Este valioso libro contiene en sus 424 páginas, pensamientos de varios sabios de la antigüedad que practicaron en su vida la Filosofía Estoica, que era una manera de vivir, algo así, como una filosofía práctica. Entre ellos aparecen mencionados Marco Aurelio, Epicteto, Séneca y varios más, cuyas enseñanzas permiten, a pesar de los milenios transcurridos, entender y practicar una serie de virtudes y habilidades como la disciplina, la fortaleza, la prudencia, la gratitud y muchas más.

La particularidad de este texto es que menciona una máxima, pensamiento o reflexión para cada día del año, en consecuencia, hay 365 de ellas. Lo interesante también, es que siguiendo cada cita, los autores realizan un comentario atinente, o cuentan una historia, sitúan un contexto o plantean preguntas orientadoras que dan lugar a sorprendentes respuestas. Algunas preguntas por ejemplo, son del siguiente tenor: ¿cuál es la mejor manera de vivir?, ¿qué es lo más difícil de hacer en la vida?, ¿cómo distinguir y aceptar aquellas cosas que dependen de cada uno y cuáles no?, etc.

La distribución de los pensamientos estoicos en esta obra, fue elaborada por los autores divididos en tres partes: la primera, atañe a la disciplina de la perfección, la segunda a la acción y, después la voluntad. Este volumen termina con un apartado que bien se podría considerar como otro capítulo, relativo a “cómo seguir siendo estoico”. Es imposible en pocas líneas exponer la importante diversidad temática que se puede encontrar en este libro, sin embargo, enunciando solo algunas, aparecen el valor de la voluntad, el principio de finalidad, la necesidad de orientarse ya que de no hacerlo nunca se sabrá cuándo se ha llegado. También lo necesario, lo contingente, lo valioso, etc.

Libro muy completo y edificante.

¡Es mi palabra!

GASPAR DOYLE