



PICTOLINE

MEDITACIONES

X ~~MARCA~~ GATO AVRELIO



Estoicismo ilustrado para la vida moderna



Planeta



PICTOLINE

MEDITACIONES

X ~~MARCA~~ GATO AVRELIO

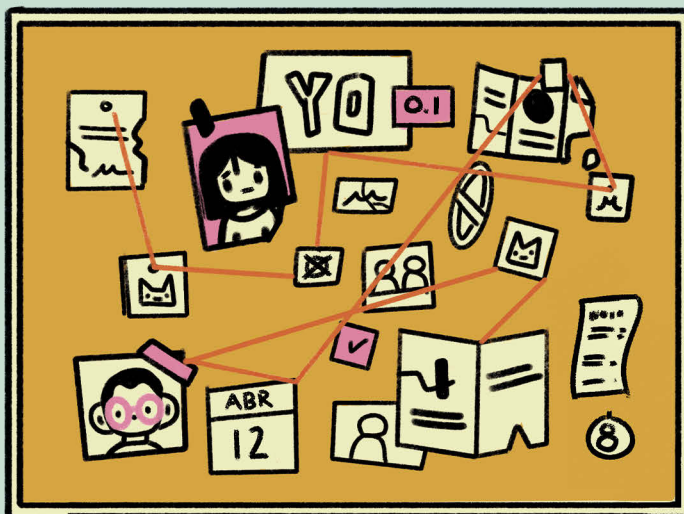


Estoicismo ilustrado para la vida moderna

 Planeta

Índice

1. ¿Quién es Marco Aurelio?	10
2. Solo tienes un trabajo	31
3. No te resistas	55
4. No te compliques	79
5. Ponte en orden	103
6. Escoge una dirección	127
Epílogo	151
Notas	166
Créditos	167
Nuestro equipo	168



1. ¿Quién es Marco Aurelio?



El emperador filósofo que llegó para mejorar las cosas.

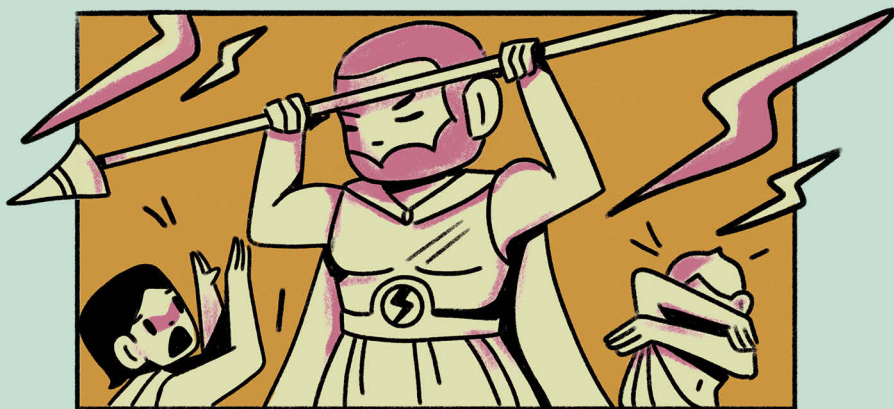
Probablemente muchos antiguos romanos no estaban acostumbrados a que sus gobernantes fueran buenas personas. De hecho, era relativamente común que quien estuviera al mando fuera un hombre peligroso o un auténtico degenerado.



Calígula era un psicópata que expropiaba tierras para financiar sus lujos y disfrutaba de presenciar las ejecuciones que ordenaba. Nombró cónsul a su caballo para burlarse de los cónsules y recordarles lo ridículos que eran sus puestos en comparación con el suyo.



Nerón mandó incendiar Roma y culpó a los cristianos para empezar una persecución en su contra. También mandó matar a su madre por querer controlarlo y a su esposa para irse con su amante. Después mató a su amante.



Cómodo de plano se proclamó dios y les ordenó a todos que lo veneraran como la reencarnación de Hércules. Organizaba combates de gladiadores en los que él mismo enfrentaba (disfrazado de Hércules) a oponentes que estaban desarmados para asegurar la victoria.

Y no olvidemos a **Domiciano** que hizo todo lo anteriormente mencionado en uno solo, básicamente. Solo le faltó lo del caballo.

El emperador concentraba todo el poder. Era el general del ejército, el juez supremo de la corte y el pontífice máximo al mismo tiempo. Él podía hacer lo que se le diera la gana sin repercusiones y su palabra era ley absoluta. Tal vez no nos resulte raro que la mayoría acabara perdiendo la cabeza con un puesto como ese.

Y aun así, de entre todos estos indeseables, de vez en cuando surgía un hombre decente.

Este libro contiene la sabiduría de uno de ellos.



Marcus Aurelius Antoninus

El emperador filósofo

121-180 d. C.

Durante su mandato, tuvo la idea revolucionaria de (esto te sorprenderá) tratar a la gente con justicia y procurar su bienestar sobre todas las cosas.

Él creía que todos compartíamos la misma razón y, por lo tanto, teníamos los mismos derechos, independientemente del estatus y la clase social. Y esa simple idea cambió la vida de mucha gente.



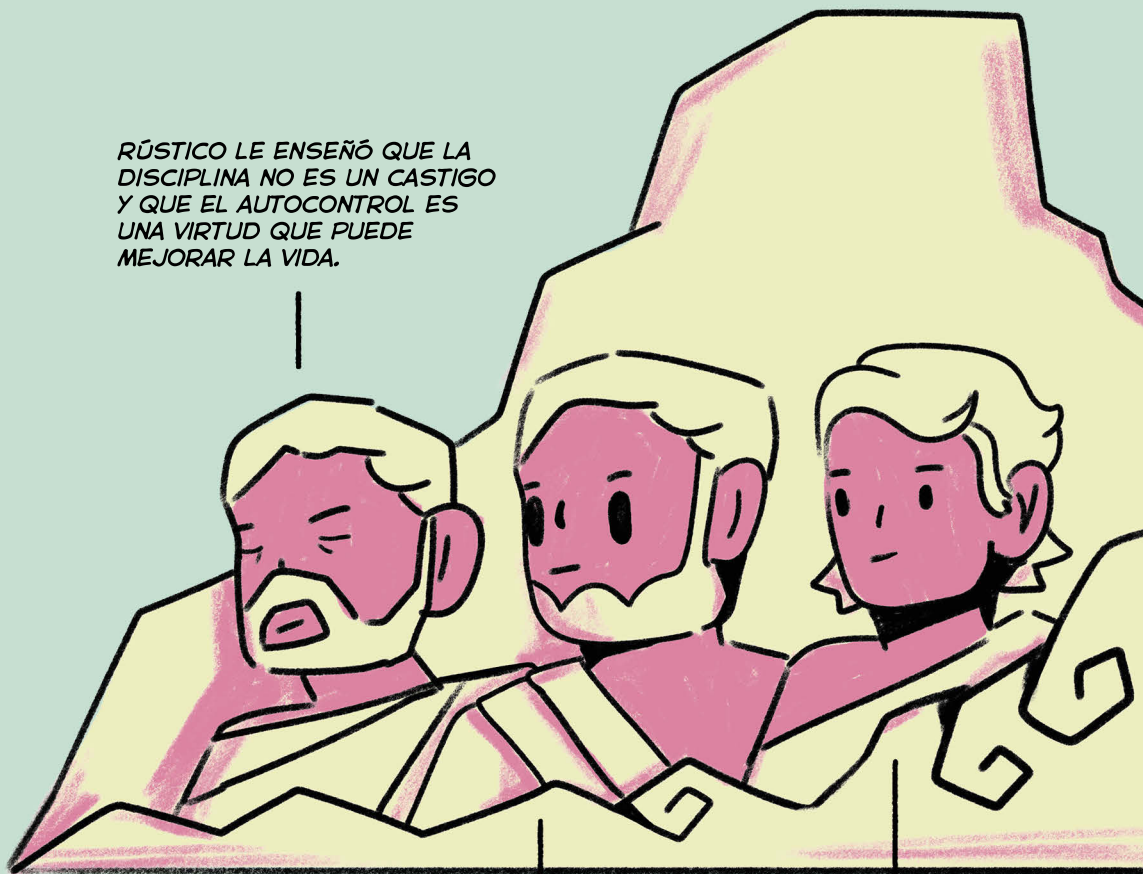
Todo esto puede sonar obvio para nosotros hoy en día, pero en su momento fue algo radical y eso lo convirtió en un hombre muy querido.

Siempre intentó tener una vida simple. Desde joven aprendió que era mala idea acostumbrarse a todos sus lujos porque podía perderlos en cualquier momento. Comía de forma moderada y se vestía con ropa sencilla; nadie esperaba eso de un futuro emperador. Incluso llegó un punto en el que su mamá tuvo que obligarlo a dormir en una cama y no en el suelo, como acostumbraba.



¿Por qué? Tal vez porque de entre todos sus privilegios, Marco Aurelio supo aprovechar al máximo uno en particular: tenía como maestros a algunos de los mejores pensadores de la época.

RÚSTICO LE ENSEÑÓ QUE LA DISCIPLINA NO ES UN CASTIGO Y QUE EL AUTOCONTROL ES UNA VIRTUD QUE PUEDE MEJORAR LA VIDA.

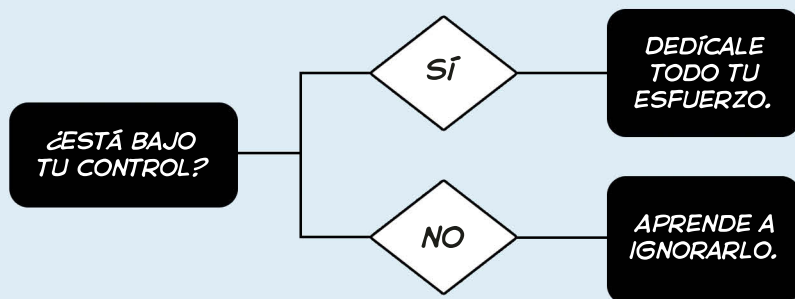


CON DIOGNETO APRENDIÓ EL VALOR DE LA FILOSOFÍA. A PENSAR Y ANALIZAR LAS COSAS ANTES DE ACTUAR. ÉL TAMBIÉN LE ENSEÑÓ A ESCUCHAR LAS CRÍTICAS EN VEZ DE RECHAZARLAS AUTOMÁTICAMENTE.

FRONTÓN LE ENSEÑÓ A PONER SUS PENSAMIENTOS EN ORDEN Y A COMUNICAR CON CLARIDAD LO QUE PENSABA Y LO QUE QUERÍA. TAMBIÉN LE HIZO VER LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU SALUD FÍSICA Y MENTAL.



También, gracias a Rústico, conoció y practicó toda su vida la filosofía estoica. Esto significa que para él siempre fue importante distinguir qué estaba bajo su control y qué no.

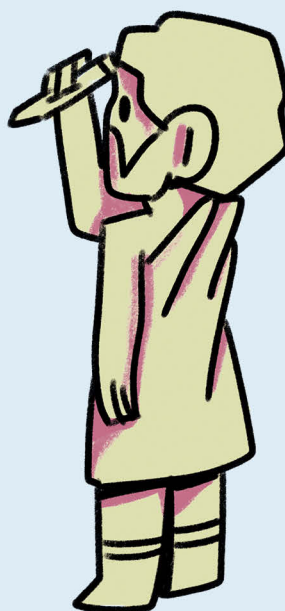


Una de las ventajas del estoicismo es que lo preparó para aceptar su destino sin miedo. Él siempre se recordaba a sí mismo que algún día iba a morir, así que lo mejor que podía hacer era aprovechar al máximo el tiempo que le quedaba.

De hecho, los romanos tenían un término para eso:

MEMENTO
MORI *

* RECUERDA QUE MORIRÁS.



Marco Aurelio pasó sus últimos años registrando sus pensamientos mientras viajaba de un campamento militar a otro. Escribió algunas de las lecciones que aprendió durante su vida, pero lo hizo para recordarse a sí mismo cómo debía comportarse en la vida diaria y bajo presión. No planeaba publicar estos textos porque eran más bien un ejercicio personal. Aun así, tenemos mucha suerte de que alguien los haya rescatado, porque son lo que ahora conocemos como las *Meditaciones*.

Quién sabe qué habría pensado el emperador de que millones de desconocidos leyeran lo que hoy podríamos llamar su diario personal, pero quizá le habría gustado ser de ayuda aun después de la muerte.

