

Consejos estoicos
para ser mejor persona

MEDITA- CIONES

MARCO
AURELIO

«La perfección moral
consiste en vivir cada día
como si fuera el último,
no ser apasionado ni indiferente
y no actuar con falsedad.»



AUSTRALSABIDURÍA

MARCO AURELIO MEDITACIONES

Versión adaptada

Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer

José Ignacio Díez Fernández





No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

- © 1994, de la traducción: Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer y José Ignacio Díez Fernández
- © Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Ariel es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
www.ariel.es

Diseño de la colección: Austral / Área Editorial Grupo Planeta
Primera edición en Austral: septiembre de 2022

Depósito legal: B. 13.341-2022
ISBN: 978-84-08-26245-9
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: CPI Black Print
Printed in Spain - Impreso en España

ÍNDICE

Libro primero.....	9
Libro II.....	19
Libro III.....	27
Libro IV.....	35
Libro V.....	49
Libro VI.....	63
Libro VII.....	79
Libro VIII.....	97
Libro IX.....	113
Libro X.....	127
Libro XI.....	141
Libro XII.....	155
Nota a esta edición.....	167

LIBRO PRIMERO

De mis próximos recibí o aprendí estas cosas:

- 1) De mi abuelo Vero, un carácter bondadoso y sereno.
- 2) De mi padre, según los que le conocieron, discreción y virilidad.
- 3) De mi madre, la devoción a los dioses y la generosidad; el no obrar mal y ni siquiera pensarlo. También una vida sencilla alejada de los lujos habituales en los ricos.
- 4) De mi bisabuelo materno, educarse en casa con buenos maestros, sin escatimar nada en ello.
- 5) De mi preceptor, no tomar partido en las competiciones; ser sufrido y saber vivir con poco; hacer tú mismo tu trabajo sin querer abarcar demasiado, y hacer oídos sordos a las calumnias.

6) Del artista y filósofo Diogneto, huir de las fruslerías; desconfiar de brujos, encantadores, exorcistas y embaucadores en general; no malgastar tu vida en pasatiempos; saber oír la verdad, familiarizarse con la filosofía ordenadamente; practicar la escritura desde niño, y vivir al estilo griego.

7) Del filósofo estoico Junio Rústico, mi muy querido maestro, saber que es necesario corregir el carácter; huir de la sofistería, de componer tratados meramente teóricos, de dar consejos y de alardear de asceta o filántropo; no vestir de gala en casa ni hacer cosas semejantes; escribir cartas con un estilo sencillo, como la que él escribió a mi madre desde Sinuesa; aceptar sin demora las disculpas y restablecer el trato cuando nos han ofendido; no leer de modo superficial y no dejarse convencer con facilidad por los charlatanes; haberme descubierto a Epicteto, dándome su copia de los *Recuerdos*.

8) De Apolonio, filósofo estoico, la libertad de pensamiento y una decisión firme; dejarse guiar solo por la razón; ser siempre el mismo incluso con agudos dolores, al perder un hijo o durante enfermedades prolongadas; saber ser a un tiempo desenfadado y riguroso; explicarse sin alterarse; ser un hombre que consideraba el menor de sus talentos su experiencia y facilidad para transmitir conocimientos; aceptar los aparentes favores de los amigos, conociendo el arte de no rechazarlos groseramente, sin sentirse comprado por ellos.

9) De Sexto de Queronea, filósofo estoico, la benevolencia; una casa adecuadamente gobernada; vivir según la naturaleza; una dignidad auténtica; solicitud con los amigos; tolerancia con los necios y con los que hablan por hablar; adaptarse a todos de modo que su trato era más agradable que la adulación e inspiraba un gran respeto; saber ver con precisión y método, y ordenar los principios necesarios para la vida; no mostrarse colérico, ni sujeto a ninguna otra pasión, sino temperado y afectuoso; alabanzas sin estridencias; amplios conocimientos sin ostentación.

10) Del gramático Alejandro, mi maestro y preceptor, no criticar ni censurar a quienes han usado un barbarismo o un solecismo o cometido otro lapsus, sino, aprovechando cualquier oportunidad de la conversación (una pregunta, una aprobación, un comentario) sobre el tema en cuestión y no sobre la expresión gramatical, usar ingeniosamente y con precisión el término correcto, o bien cualquier sugerencia indirecta.

11) De Frontón, el orador, darme cuenta de la envidia, duplicidad e hipocresía de los tiranos y de que, casi siempre, los que llamamos patricios son, de algún modo, incapaces de afecto.

12) De Alejandro, el platónico, no rechazar sistemáticamente las obligaciones sociales diciendo o escribiendo como pretexto: «Estoy ocupado».

13) De Catulo, filósofo estoico, no desdeñar al amigo que nos culpa de algo, aunque sea sin razón, sino restablecer nuestra relación habitual; alabar de corazón a los maestros, como hacían Domicio y Atenódoto; el amor verdadero a los hijos.

14) De Severo, filósofo peripatético, el amor a la familia, la verdad y la justicia; haber conocido por él a Tráseas, Helvidio, Catón, Dión y Bruto; concebir una comunidad basada en la equidad y en la libertad de expresión para todos y una monarquía que respete como valor principal la libertad de sus súbditos; también el cultivo consistente y constante de la filosofía; hacer el bien, ser generoso; el optimismo y la confianza en el afecto de los amigos; no disimular con los que merecen tu censura; evitar las conjeturas a tus amigos al dejar muy claro lo que quieres.

15) Del estoico Claudio Máximo, mi maestro, el autocontrol y la firmeza; entereza en todo momento, especialmente durante las enfermedades; un carácter suave y grave a un tiempo; ejecutar sin protestar las tareas encargadas; tener la confianza de todos porque decía lo que pensaba y sus actos no tenían mala intención; ni asombrarse ni inquietarse; ni precipitarse ni eternizarse, ni impedido ni abatido, ni ruidosas risas y a continuación muestras de ira o recelo; hacer el bien, perdonar, ser leal; dar la impresión de hombre recto más que de enderezado; a su lado nadie se sentía superior a nadie, ni siquiera él; su amabilidad en la vida social.

16) De mi padre adoptivo, la mansedumbre y también la firmeza inquebrantable en las decisiones examinadas a fondo; la indiferencia a los honores aparentes; amor al trabajo y perseverancia; disposición a escuchar a los que contribuían útilmente a la comunidad; dar, sin vacilación, a cada uno según su mérito; saber distinguir cuándo hay que emplearse a fondo y cuándo hay que relajarse; cortar las relaciones amorosas con adolescentes; la sociabilidad; disculpar a los amigos por no asistir siempre a sus comidas o por no acompañarle necesariamente en sus viajes, y ser siempre el mismo con aquellos que circunstancialmente, por algún compromiso, le habían abandonado; no contentarse con las primeras impresiones, sino indagar minuciosa y tenazmente; la voluntad de mantener a sus amigos sin disgusto ni apasionamiento; autosuficiencia en todo sin perder la serenidad; sin teatralizar, prever con tiempo los más mínimos detalles; silenciar las aclamaciones y cualquier adulación; la vigilancia incesante de los intereses imperiales; la buena administración de los recursos públicos y la tolerancia con quienes le critiquen en este asunto; ni supersticioso con los dioses, ni dispuesto a ganar la popularidad con regalos o lisonjas; sino sobriedad en todo, firmeza, buen gusto, sin afanarse por la novedad.

El empleo de los bienes que hacen cómoda la vida —y la Fortuna le había colmado de ellos— sin orgullo y sin excusas, aceptándolos con naturalidad cuando los tenía y sin añorarlos cuando le faltaban; el que nadie pudo nunca acusarle de charlatán, bro-

mista o pedante, sino que fue tenido por maduro, cabal, insensible a la adulación, capaz de llevar sus asuntos y los de otros.

Además, el respeto por los verdaderos filósofos y, sin hacer reproches a los demás, no dejarse embaucar por ellos; e incluso, su afabilidad y buen humor siempre sin exceso; el cuidado moderado de su cuerpo, no como quien se apega a la vida, ni con coquetería, aunque sin negligencia, de modo que casi nunca tuvo que recurrir a cuidados médicos.

Sobre todo, su abierto reconocimiento, sin envidia, a los que poseían algún arte, como la facilidad de expresión, el conocimiento de las leyes y las costumbres o de cualquier otra materia, ayudándoles sin reserva a conseguir los honores que les correspondían; actuando siempre conforme a las tradiciones ancestrales, sin hacer evidente su voluntad de velar por ellas; y además no solía cambiar ni agitarse con facilidad, sino permanecer en los mismos lugares y ocupaciones; después de los agudos dolores de cabeza, con renovadas fuerzas volvía a sus tareas habituales; tener muy pocos secretos y solo sobre asuntos de Estado; su discreción y moderación en festejos, en las obras públicas, en las donaciones populares, etc., atendiendo exclusivamente a las necesidades y no a la aprobación popular.

Ni bañarse a destiempo, ni levantar casas, ni preocuparse por la comida, ni por el vestido, ni por el aspecto de la servidumbre; sus ropas y enseres procedían de sus casas de campo en Lorio y Lanuvio; ¡cómo trató al recaudador de impuestos que le hacía reclamaciones en Túscolo! Era así siempre; nunca

fue violento o agresivo de modo que se dijera «Está a punto de explotar», sino que todo lo planeaba con detalle, tomándose el tiempo necesario, ordenadamente; le aplicaba lo que se dice de Sócrates, que sabía abstenerse y disfrutar de las cosas cuya privación o disfrute perjudica de algún modo a la mayoría; su fuerza y resistencia sobrias eran propias de un espíritu equilibrado e invencible como lo mostró durante la enfermedad de la que murió.¹

17) De los dioses, haber tenido buenos abuelos y padres, una buena hermana, buenos maestros y amigos íntimos, parientes y amigos casi todos buenos y el no haberme permitido ofenderlos, como era fácil esperar de mi carácter, de haberse presentado la ocasión; los dioses me favorecieron no permitiendo que nunca se me pusiera a prueba; no haber sido educado mucho tiempo por la concubina de mi abuelo; haber conservado el espíritu juvenil y no actuar virilmente antes de tiempo, sino incluso un poco tarde; haberme subordinado a un gobernante, mi padre, que debía librarme de la vanidad y hacerme comprender que se puede vivir en la corte sin guardia personal, vestidos costosos, candelabros, estatuas y otros lujos parecidos, sino que es posible ceñirse casi al modo de vida de la gente normal sin por ello perder dignidad o abandonar los deberes que a un príncipe exige el Estado; haber tenido un hermano que me enseñó a cuidarme y que me alegraba con su respeto y afecto;

1. Otros traductores indican que el enfermo era Máximo. (Véase I.15.)

que mis hijos no hayan sido deformes o anormales; no haber quedado retenido en la retórica, la poética y demás disciplinas al no haber progresado en ellas con facilidad; adelantar a mis maestros los honores que ellos parecían desear sin posponerlo a causa de su juventud; haber conocido a Apolonio, Rústico y Máximo; haberme representado claramente y con frecuencia qué es vivir en armonía con la naturaleza, de modo que con la ayuda de los dioses nada me impedía vivir así, y si aún estoy lejos del objetivo yo soy el culpable por no escuchar sus consejos y enseñanzas; la larga resistencia de mi cuerpo a pesar de la vida que llevo; no haber tocado ni a Benedicta ni a Teodoto² y haber sanado cuando fui víctima de pasiones amorosas más tarde; no haber llegado, en las frecuentes disputas con Rústico, a un extremo del que hubiera tenido que arrepentirme; que mi madre, muerta joven, viviera conmigo sus últimos años; disponer de dinero siempre que quise ayudar a un pobre o a alguien en apuros, y no haberme visto yo mismo en su situación; que mi esposa sea como es: tan obediente, cariñosa y sencilla; haber tenido muchos buenos educadores para mis hijos; haberme revelado en sueños varios remedios, especialmente contra mis expectoraciones de sangre y mis mareos y el oráculo de Gaeta («Según hagas, será»); no haber caído en manos sofistas, ni haberme dedicado demasiado a los autores, a la lógica, ni a la física celeste, cuando me

2. Probablemente eran esclavos, según la edición de A.S.L. Farquharson *The Meditations of the Emperor Marcus Antoninus*, Oxford, Clarendon, 1968.

inicié en la filosofía. Todo esto habría sido imposible sin ayuda de los dioses y de la Fortuna.

En Germania, entre los cuados, a orillas del río Gran.