

# MEDITACIONES



Marco Aurelio

# MEDITACIONES



Marco Aurelio

**REM**  
CLASSICS

## **Meditaciones**

*Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.*

© **Editorial Reverté, S. A., 2024**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-10121-15-7

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9829-4 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9828-7 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabà Bueno

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

# CONTENIDOS

Prólogo	<i>v</i>
Libro I	<i>1</i>
Libro II	<i>11</i>
Libro III	<i>21</i>
Libro IV	<i>33</i>
Libro V	<i>51</i>
Libro VI	<i>67</i>
Libro VII	<i>83</i>
Libro VIII	<i>99</i>
Libro IX	<i>117</i>
Libro X	<i>133</i>
Libro XI	<i>149</i>
Libro XII	<i>163</i>



# PRÓLOGO

*La vida de todo hombre es  
un camino hacia sí mismo.*

*Demian.* Hermann Hesse

Desde que huyera de él la juventud, el último de los Cinco Emperadores Buenos espera la llegada de la noche para sumergirse en su quietud y dedicarse a una tarea que trasciende su papel como gobernante del Gran Imperio: la búsqueda de sí mismo. Alejado del bullicio exterior y despojado de cualquier ornamento de poder, en ese preciso instante no hay súbditos que gobernar, legiones que liderar, ni hordas de bárbaros a las que someter. Entre las sombras que se agitan al ritmo de las antorchas, se nos revela un hombre solo ante un pergamino en blanco, buscando refugio en los trazos de tinta que su mano dibuja.

Resulta fascinante imaginar a la persona más poderosa de su época, al divino emperador, en la más absoluta soledad, indagando en las profundidades de su ser en busca de claridad. Detrás del título imperial y del aura de autoridad, contemplamos al individuo varado ante un océano de emociones, pensamientos y circunstancias personales, sin un claro rumbo que tomar. Un náufrago de sí mismo, uno más, enfrentando los interrogantes que han intrigado al hombre desde el principio de los tiempos.

Marco Aurelio, nacido Marcus Annius Verus en el año 121 d. C., ascendió al trono imperial de Roma en el año 161 d. C. y gobernó hasta su muerte en el 180 d. C. Fue el último de los Cinco Emperadores Buenos, una distinguida serie de líderes reconocidos por su sabiduría y la eficaz administración del Imperio. Sin lugar a dudas, Marco Aurelio fue una de las figuras más influyentes de su tiempo. Desde su posición de autoridad y su capacidad de decisión sobre vidas y territorios, el «emperador filósofo» también destacó por su incansable búsqueda de significado y conocimiento, explorando las complejidades del alma humana, la naturaleza del sufrimiento y la importancia de la virtud. Su gobierno estuvo marcado por desafíos, tanto internos como externos, y fue precisamente en medio de estas dificultades que Marco Aurelio recurrió a la escritura para recordarse a sí mismo los principios estoicos que tanto valoraba, y a los que acudía como fuente de orientación y consuelo.

Las *Meditaciones* recogen una serie de apuntes y anotaciones personales de Marco Aurelio, divididos en doce libros; el primero de ellos es autónomo del resto. Estos apuntes íntimos pertenecen al género literario de los «hypomnémata» ('recordatorios' o 'notas personales del día a día'). A pesar de haber sido escritas hace casi dos mil años, las *Meditaciones* continúan siendo una de las obras más influyentes en la historia de la filosofía. Al sumergirnos en su lectura, nos embarcamos en el viaje interior de Marco Aurelio, que se entrelaza con nuestro propio viaje, compartiendo con él una experiencia común de búsqueda de significado.

El lector podría preguntarse qué sentido tiene publicar una nueva versión de las *Meditaciones* si en las librerías encontramos decenas de ellas. Podemos decir que se trata una empresa justificada por diferentes razones, pero la que sobresale por encima de todas ellas es que estamos ante una obra que trasciende su propio contexto y que sigue siendo del todo relevante debido a que los temas que trata son universales y atemporales. Esta versión de *Meditaciones*, que ahora presenta REM, pretende ofrecer al lector un texto accesible que conserve todo el valor y espíritu del original, pero adaptado a un público contemporáneo con la finalidad de acercarlo a las enseñanzas de Marco Aurelio.

Considerada una de las obras cumbre de la literatura filosófica y un tesoro del patrimonio cultural de la humanidad, las *Meditaciones* de Marco Aurelio siguen impulsándonos a explorar las profundidades de nuestra propia existencia. En el mundo actual, lleno de ruido y distracciones, sus palabras continúan resonando en nosotros a modo de guía, infundiéndonos coraje, compasión y la búsqueda de una vida más plena y significativa.

Es un honor tener la oportunidad de incluir esta nueva edición de *Meditaciones* en la colección **REM Classics**. Sin duda, estamos ante uno de los verdaderos libros clásicos, si entendemos por «clásicos» aquellos libros que han influido en muchas generaciones y aún tienen algo vivo que decirnos, más allá del paso del tiempo. Una auténtica obra maestra que seguirá inspirando y enriqueciendo nuestras vidas y la de las generaciones venideras.





# LIBRO I

1. De mi abuelo Vero, heredé un carácter afable y un temperamento apacible.
2. Por lo que dicen y recuerdo de mi padre natural, integridad y hombría.
3. De mi madre, devoción, generosidad, evitar las malas acciones e incluso el pensamiento de ellas; también la simplicidad en el vivir, lejos de los hábitos de los ricos.
4. De mi bisabuelo, el no haber asistido a escuelas públicas, haber tenido buenos maestros en casa y darme cuenta de que en esto se debe gastar generosamente.
5. De mi tutor, no convertirme en partidario de los Verdes o Azules en las carreras, ni aliarme con los parmularios o los escutarios en el anfiteatro; tolerar el dolor y tener pocas necesidades; bastarme con mis propias manos y ocuparme de mis propios asuntos; el menosprecio a los chismes maliciosos.
6. De Diogneto, evitar las frivolidades; desconfiar de lo que dicen los charlatanes y embaucadores sobre encantamientos, exorcismos de demonios y similares; no participar en peleas de codornices ni emocionarme con tales deportes; tolerar la franqueza;

tener afinidad por la filosofía, y asistir primero a las conferencias de Baquio, luego a las de Tandasis y Marciano; a ejercitarme, de niño, a componer diálogos; amar el catre de campaña, la manta de piel y todo lo relacionado con el entrenamiento helénico.

7. De Rústico, a tomar conciencia de corregir y cuidar mi carácter; no desviarme hacia un gusto por la retórica, evitando escribir mis propias especulaciones, dar mis pequeños sermones morales o presentar una imagen glorificada del asceta o del filántropo; mantenerme alejado de los discursos grandilocuentes, la versificación y el lenguaje pretencioso; no pasear por casa con vestimenta solemne, ni hacer nada similar; escribir cartas en un estilo sencillo, como la carta que él escribió a mi madre desde Sinuessa; estar dispuesto a reconciliarme con aquellos que han tomado o dado ofensa, tan pronto como ellos mismos estén dispuestos a reconciliarse; leer cuidadosamente, sin contentarme con mis propios pensamientos superficiales ni aceptar rápido las opiniones de los que charlan en demasía; haber leído los escritos de Epicuro, de los que me prestó un ejemplar que tenía en su biblioteca.
8. De Apolonio, la libertad de espíritu, ignorar los azares del destino, y no tener otra perspectiva, ni por un momento, que la de la razón solamente; mantenerse inmutable ante el dolor repentino, la pérdida de un hijo o una enfermedad prolongada; ver claramente a través de su ejemplo viviente que la misma persona puede combinar energía y

relajación; no ser impaciente en la explicación; la observancia de un hombre que claramente consideraba como el menor de sus dones su experiencia y destreza en comunicar sus ideas filosóficas; aprender cómo aceptar los favores aparentes de los amigos, sin comprometerse por ellos ni rechazarlos insensiblemente.

9. De Sexto, el buen ánimo y el modelo de un hogar administrado de forma patriarcal; la determinación de vivir conforme a la razón natural; la dignidad sin artificio; la preocupación solícita por los amigos; la paciencia con los ignorantes o los que opinan sin pensar; un trato agradable con todos, de modo que el placer de su conversación era mayor que cualquier halago, y su mera presencia le otorgaba el más alto respeto de los presentes; su certeza en la comprensión y método en el descubrimiento y organización de las enseñanzas elementales de la vida; no haber manifestado nunca ni aún en apariencia señales de cólera u otra pasión, sino ser al tiempo el más impasible y afectuoso; la alabanza sin ostentación y llevar su gran erudición sin pedantería.
10. De Alejandro el gramático, aprendí a no hacer reproches, ni interrumpir de manera crítica cuando alguien comete un error de vocabulario, sintaxis o pronunciación, sino a corregir de manera sutil la forma correcta de esa expresión particular mediante una respuesta, confirmación o discusión sobre el contenido mismo, no sobre el error, utilizando cualquier método afortunado.

11. De Frontón, entender la desconfianza, los antojos y la hipocresía propia del tirano; y que, en su mayor parte, las personas que llamamos «patricios» carecen, por lo general, de sentimientos genuinos.
12. De Alejandro el platónico, aprendí que rara vez (y nunca sin motivo justificado) debo decir o escribir a alguien que «estoy demasiado ocupado»; ni usar una excusa similar, alegando «circunstancias acuciantes», para eludir sistemáticamente las obligaciones inherentes a nuestras relaciones sociales con nuestros semejantes.
13. De Catulo, el no pasar por alto la crítica de un amigo, incluso si parece una queja poco razonable, sino, al contrario, intentar restablecer la camaradería; hablar de mis maestros con gratitud sincera, como se recuerda que hicieron Domicio y Atenódoto; y profesar un amor genuino por los hijos.
14. De mi hermano Severo, el amor a la familia, a la verdad y a la justicia; haber conocido, con su ayuda, a Trasea, Helvidio, Catón, Dión y Bruto; y a concebir la idea cabal de que un sistema de gobierno justo y estable debe estar basado en la igualdad ante la ley, la libertad de expresión y una monarquía que valore por encima de todo la libertad de sus súbditos; también me enseñó a tener un respeto constante y vigoroso por la filosofía; a hacer el bien y a mostrar generosidad sin límites; esperanza y confianza en recibir el afecto de los amigos; a ser franco con aquellos que merecen algún reproche; y que los amigos no necesiten

adivinar nuestros gustos y aversiones, sino ser siempre transparentes.

15. De Máximo, el dominio de sí mismo, inmune a cualquier capricho pasajero; buen ánimo en todas las circunstancias, incluidas las enfermedades; un carácter moderado, dulce y grave; una energía inquebrantable para hacer cuantas tareas se tienen a cargo; la confianza que inspiraba en todos porque decía lo que pensaba y tenía buenas intenciones en todo lo que hacía; resistencia a la sorpresa o al temor; en nada precipitado ni vacilante, nunca falto de recursos, nunca abatido o servil, ni por otro lado iracundo o desconfiado; generosidad en las buenas obras, la facilidad en perdonar, la sinceridad; la impresión de una rectitud inquebrantable como un camino elegido en lugar de impuesto; el hecho de que nadie se sentiría menospreciado por él, ni se atrevería a considerarse superior a él; y un humor agradable.
16. De mi padre [adoptivo], aprendí la gentileza pero también una firmeza inamovible hacia las decisiones tomadas tras una plena consideración; a no vanagloriarse por los llamados honores; a amar el trabajo y la perseverancia; a prestar atención a los que son capaces de hacer alguna propuesta para el bien común; a distribuir imparcialmente, dando a cada uno según su mérito; la experiencia para saber cuándo esforzarse y cuándo relajarse; a poner fin a los amoríos con adolescentes; a ser jovial con todos, permitiendo a la vez que los amigos no se vean

obligados a asistir a las comidas o a viajar con uno a la fuerza, mostrándose siempre ecuánime con aquellos que deban mantenerse alejados por algún otro compromiso. Aprendí a ser minucioso y persistente en la deliberación de los asuntos, nunca satisfecho con las primeras impresiones y sin abandonar prematuramente una cuestión; el cuidado por conservar a los amigos, sin muestras de hartazgo repentino ni exceso de pasión; la autosuficiencia y la serenidad en todo; la previsión para los asuntos a largo plazo y el control muy de antemano de todos los pormenores; poner freno a las aclamaciones y a todas las formas de adulación; la vigilancia constante sobre las necesidades del Estado, la administración de los recursos públicos, y a mostrar tolerancia a las críticas de algunas personas en este ámbito. A no ser supersticioso en el culto a los dioses, ni con los hombres atraer ningún populismo o cortejo obsequioso para granjearse la popularidad, sino una sobria firmeza en todos los asuntos y jamás mostrar gusto alguno por lo vulgar o deslumbrarse ante lo novedoso.

En aquellas cosas que contribuyen a las comodidades de la vida (y en este aspecto la fortuna le fue generosa) me enseñó a disfrutarlas sin orgullo ni disculpas, sin aceptarlas rutinariamente cuando están presentes ni lamentarlas en su ausencia; el hecho de que nadie podría describirlo como un fraude, un impostor o un pedante, sino más bien al contrario, todos lo describían como un hombre de sabiduría serena y experiencia madura, más allá

de la adulación, capaz de hacerse cargo de sus propios asuntos y de los ajenos.

Además, su alto respeto por los verdaderos filósofos, sin dejarse embaucar por los impostores; sociabilidad también, y un sentido del humor no llevado al exceso; un cuidado sensato de su propio cuerpo, ni vano ni hipocondríaco, pero tampoco negligente, de modo que su propia atención a sí mismo dejaba muy poca necesidad de médicos, dosis o tratamientos.

Lo más importante, su disposición a ceder terreno sin resentimientos a aquellos con alguna habilidad especial (podía ser en la expresión literaria, la jurisprudencia, la ética o en cualquier otra materia) y brindarles su propio apoyo activo para alcanzar un reconocimiento eminente en sus propias especialidades. Actuar siempre de acuerdo con la tradición, sin hacer alarde de ello; además, sin afición por el cambio y la casualidad, sino con un hábito en permanecer en el mismo lugar y en reflexionar sobre las mismas prácticas; al cesar los violentos ataques de migraña, reanudar inmediatamente, fresco y vigoroso, su trabajo habitual; no mantener muchos asuntos en secreto para sí mismo, solo unos pocos casos excepcionales y exclusivamente en asuntos de gobierno; sensatez y moderación en cosas como la provisión de espectáculos, la contratación de obras públicas, donaciones y distribuciones; los actos de un hombre que atiende lo que realmente debe hacerse sin buscar el aplauso.



No era de los que se bañaban a todas horas; no alardeaba de edificios suntuosos; no era particular con la comida, el tejido y el color de su ropa, o el aspecto corporal; el hecho de que su vestimenta provenía de su casa de campo de Lorium; los muchos detalles de su forma de vida en Lanuvium; cómo manejaba al recaudador de impuestos en Tusculum, y todos esos modos de comportamiento.

Nada en él era severo, implacable o impetuoso, hasta el punto de que nunca nadie pudo decir de él que «se esforzaba demasiado», sino que a todo se asignaba su propio tiempo y pensamiento, y su manera era pausada, organizada, vigorosa, coherente en todo. Lo que se dice de Sócrates se aplicaría también a él: que podía regular la abstinencia y el disfrute donde muchas personas son demasiado débiles de voluntad para abstenerse o disfrutar con demasiada indulgencia. La fuerza de carácter —y la resistencia o sobriedad según el caso— son propios de un hombre que posee un espíritu templado e indomable, como lo demostró Máximo en su enfermedad.

17. Debo a los dioses el haber tenido buenos abuelos, buenos progenitores, una buena hermana, buenos maestros, buenos parientes y amigos casi todos buenos; y que no llegué a ofender a ninguno de ellos, aunque tenía una disposición que, dada la ocasión, podría haber resultado en alguna ofensa; fue la gracia de los dioses que nunca surgieran circunstancias que me sometieran a esa prueba. También les debo que no fui educado más tiempo del necesario con

la concubina de mi abuelo, y que mantuve mi inocencia, dejando la experiencia sexual para el momento adecuado y, de hecho, algo más allá de él. Que estuve bajo un gobernante, mi padre, que me despojó de toda vanidad y me hizo darme cuenta de que es posible vivir en la corte sin sentir la necesidad de guardaespaldas o uniformes elegantes, candelabros, estatuas u otros adornos de semejante pompa, sino que uno puede ceñirse a la condición de un simple particular y no perder por ello dignidad ni vigor en el cumplimiento de la responsabilidad de un gobernante por el bien común.

Les debo igualmente ser bendecido con un hermano cuyo carácter supo incitarme al cuidado de mí mismo, y cuyo respeto y afecto fueron igualmente una fuente de alegría para mí. Que mis hijos no nacieron con falta de inteligencia ni con deformidades físicas. Que no hice mayores progresos en retórica, poesía y otras actividades en las que podría haberme absorbido, si hubiera sentido que ese era mi camino. Que fui rápido en elevar a mis tutores al cargo público que pensé que deseaban y no los pospuse, en vista de su juventud, con promesas para el futuro. Haber conocido a Apolonio, Rústico y Máximo.

Haber adquirido una comprensión clara y constante de lo que se entiende por vivir conforme a la naturaleza, de modo que, con respecto a los dioses (sus dones, ayuda e inspiración) nada me impedía vivir la vida acorde con ello, y el no alcanzar aún hoy en día este ideal se debe a mis propias faltas y a