



Meditaciones

ILUSTRADAS

LECCIONES DE VIDA DE Marco Aurelio

INTRODUCCIÓN James Romm
ILUSTRACIONES Joanna Lisowiec

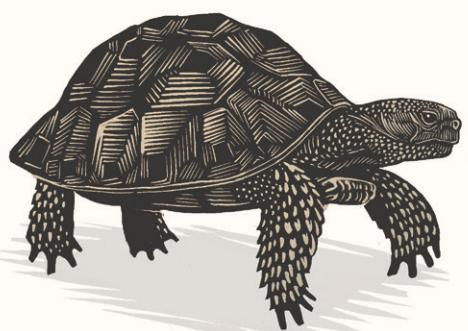
BLUME

Meditaciones

ILUSTRADAS



LECCIONES DE VIDA DE
Marco Aurelio



Meditaciones

ILUSTRADAS

LECCIONES DE VIDA DE
Marco Aurelio

INTRODUCCIÓN James Romm
ILUSTRACIONES Joanna Lisowiec

BLUME



Titulo original *The Illustrated Meditations. Life Lessons from Marcus Aurelius*

Edición Jason Hook, Claire Collins

Diseño Alexandre Coco

Traducción María Teresa Rodríguez Fischer

Revisión de la edición en lengua española

Isabel García Trócoli

Licenciada en Historia Antigua. Universidad de Barcelona

Coordinación de la edición en lengua española

Cristina Rodríguez Fischer

Primera edición en lengua española 2026

Primera edición en formato electrónico 2026

© 2026 Naturart, S.A. Editado por BLUME

Carrer de les Alberes, 52, 2.º, Vallvidrera

08017 Barcelona

Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net

© 2025 Riverside Press, UniPress Books Ltd, Londres

I.S.B.N.: 979-13-87881-80-1

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total

o parcial de esta obra, sea por medios

mecánicos o electrónicos, sin la debida

autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET

CONTENIDO

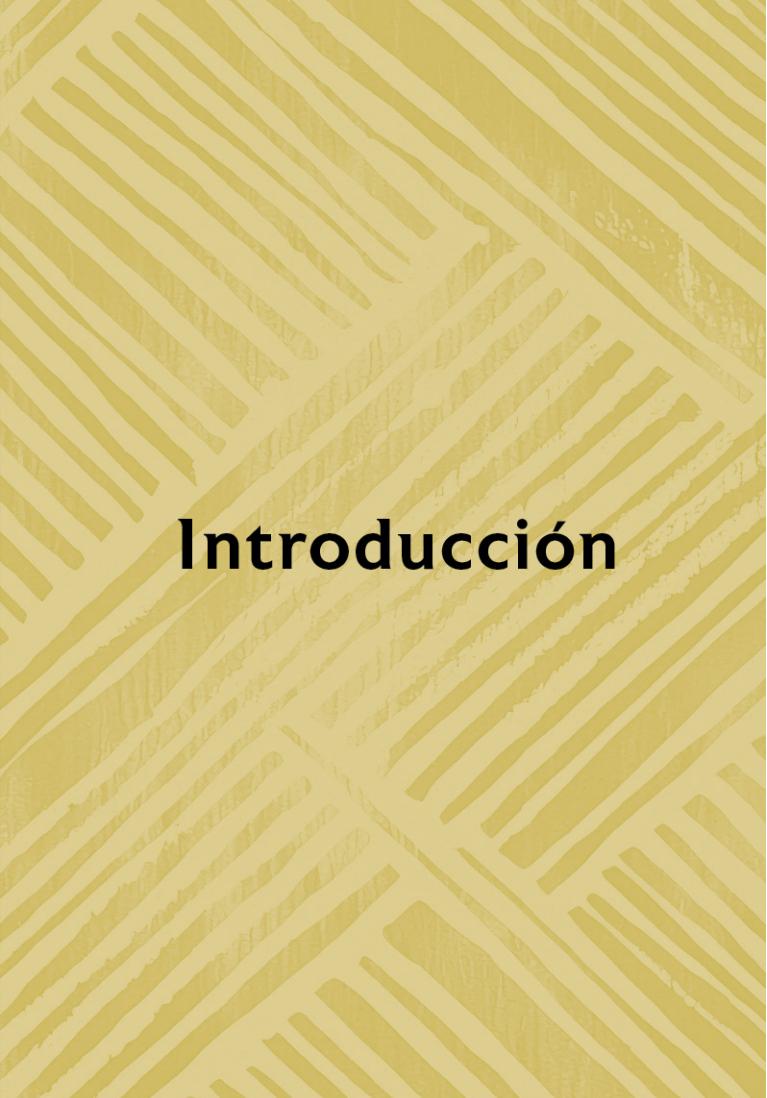
Introducción 7

Meditaciones ...

sobre la mente	13
sobre vivir bien	35
sobre la comunidad	57
sobre la Naturaleza	79
sobre los dioses	101
sobre la compasión	123
sobre la muerte	145
sobre el tiempo	167

Lecturas adicionales 190 | Acerca de los colaboradores 192





The background of the slide features a repeating pattern of diagonal, slightly curved yellow lines on a white background. The lines are of varying lengths and create a sense of depth and motion.

Introducción

Son dos las ocasiones en las que Marco Aurelio, emperador de Roma entre los años 161 a 180 d. C., emplea la metáfora del teñido de la tela en sus *Meditaciones*. En el primero de estos pasajes (5,16), habla consigo mismo sobre «impregnar el alma con una serie continua de pensamientos», los principios que le llevarán a una buena vida. En la segunda, hace referencia al hecho de que, en su papel como emperador o «César», tenía el derecho en exclusiva de vestir un manto teñido en su totalidad de púrpura, lo que constituía esencialmente un accesorio de la realeza. «Cuídate de no acabar convertido en un César», se instruye a sí mismo, inventando una nueva palabra griega («cesarizado»; él escribe en griego, aunque el latín era su idioma materno). «No quedes impregnado de ese tinte; suele ocurrir». Se insta a seguir el modelo de Antonino Pio, su padre adoptivo y predecesor como gobernante, a quien considera un modelo de virtud monárquica (6,30; véase página 118).

Aquí, en estas dos metáforas referentes al teñido, se aprecian las dos caras del hombre al que hoy a menudo se conoce por su primer nombre, Marco: su papel público, el de gobernante de una gran parte del mundo; y el yo más íntimo, al que buscaba mejorar «tiñéndolo» con las ideas que expresa en las *Meditaciones*. Nunca tuvo la intención de publicar su recopilación de ideas; se trataba solo de un conjunto puramente personal de autoexhortaciones. Cada vez que utiliza el pronombre «tú», o conjuga un verbo en la segunda persona del singular, está hablando consigo mismo, y no con un lector imaginario. De hecho, en ocasiones, el título de esta obra es *Así mismo*, quizá una descripción más precisa de su contenido que *Meditaciones*, término que se añadió al título en el siglo xvii.

En la Antigüedad, teñir requería sumergir repetidamente la tela en el tinte para conseguir una buena impregnación, y las *Meditaciones* están llenas de repeticiones. Marco Aurelio vuelve una y otra vez sobre sus preceptos centrales y los reinterpreta de maneras novedosas o los analiza desde perspectivas innovadoras. «Tus pensamientos habituales conformarán el carácter de tu mente», se dice a sí mismo en la primera de sus analogías con el teñido, lo que explica con claridad el objetivo de su obra. Estos «cuadernos de notas», como se conocen estas doce subdivisiones de la obra, eran su manera de practicar los principios de su sistema filosófico. Este sistema, heredado de los griegos del siglo iii a. C. por medio de los intermediarios romanos, se denomina estoicismo en honor a la

Stoa Poikilé o «Pórtico Pintado», una construcción en Atenas en la que su padre fundador, Zenón de Cítio, solía instruir a sus discípulos.

En sus cuadernos de notas, Marco Aurelio se permite divagar libremente por una amplia serie de temas, como si cada día abordara lo que rondaba su mente. De entre su a veces confuso enjambre, este libro selecciona un pequeño conjunto de entradas cruciales y las agrupa en ocho capítulos organizados por temas. Los lectores encontrarán un atractivo camino hacia las *Meditaciones*, con hermosas ilustraciones y dispuesto para presentar un resumen del sistema de creencias de Marco Aurelio. Ese sistema, la filosofía estoica, ya existía varios siglos antes que sus escritos, y hoy es mucho más antigua; sin embargo, como muestra esta recopilación, los principios que Marco Aurelio extrajo de ella aún tienen la misma fuerza, y nos enseñan cómo *vivir* y no simplemente *ser*.

Se analizan en estas páginas los principios del estoicismo de Marco Aurelio, uno por uno, en las introducciones de los capítulos, pero a continuación se presenta una descripción a grandes rasgos. Para los estoicos, la buena vida es una vida en armonía con la Naturaleza, ya que esta es íntegramente racional y benigna, la expresión de la fuerza racional que controla el cosmos más amplio. Esta fuerza puede ser concebida como los dioses o Dios, como mente o inteligencia o como logos, una palabra griega con múltiples significados que incluye conceptos como razón, expresión y pensamiento. Nuestra capacidad humana de raciocinio nos ha sido concedida por esta fuerza benevolente, y nos acerca a la divinidad más que a otras especies. Seguir sus impulsos de manera inquebrantable nos haría ser aún más divinos, tal y como estamos destinados a ser.

¿Qué es lo que nos impulsa a hacer nuestra razón, mientras vamos de un lugar a otro en este mundo, en gran medida irracional? Sobre todo, actuar de manera virtuosa, ya que la virtud va en concordancia con el plan divino para el cosmos. Somos criaturas sociales que dependen de los lazos de compañerismo para sobrevivir, porque carecemos de los recursos que protegen a otras especies, como garras, colmillos o pieles resistentes, entre otros. Nuestra existencia social única requiere que nos tratemos bien entre nosotros, así que el comportamiento virtuoso está de acuerdo con la mente y con la Naturaleza. Pertenecemos a una comunidad humana, así que todo lo que beneficie a la comunidad nos beneficia a nosotros. Sin embargo, las ideas falsas nos llevan a perseguir objeti-

vos privados —placer, riqueza o fama— como fuentes de felicidad. Los estoicos consideran que estas cosas son «indiferentes» porque no conducen ni a la virtud ni al vicio, y, por lo tanto, no afectan a la felicidad en un sentido real.

Junto con el problema de las falsas ideas, los estoicos también practican la manera de lidiar con las *phantasiai* o «impresiones» que fluyen constantemente hacia nuestras almas. La vista o los olores pueden despertar nuestro deseo por el placer; aquello que escuchamos, como insultos, por ejemplo, puede estimular nuestra ira; el dolor que percibimos a través del sistema nervioso puede provocar temor. Estas respuestas emocionales pueden abrumar nuestras mentes racionales, si les permitimos hacerlo. En lugar de ello, debemos poner nuestras emociones en pausa y formularnos la única pregunta que es importante: «Entorpecerá mi capacidad de raciocinio y virtud?». Si la respuesta es no, no tendremos motivos para temer siquiera los ataques de las fieras salvajes o las calumnias lanzadas contra nosotros por toda una nación, afirma Marco Aurelio. Estas experiencias aparentemente desdichadas son, en realidad, indiferentes, ya que no nos hacen más o menos virtuosos.

El estoicismo ortodoxo es mucho más de lo que se resume aquí, pero estos son los temas que más preocupan a Marco Aurelio en sus *Meditaciones*, las cuentas del rosario de su mente. Vuelve a ellas una y otra vez, como si estuviese decidido a no abandonar los conocimientos que ha adquirido. La seriedad de su proyecto es lo que lo hace tan convincente; su escritura se nutre de la solemnidad de su búsqueda. Son pocos los momentos de ligereza en las *Meditaciones*, y no hay ironía ni falsedad. Marco Aurelio nunca se esconde tras una máscara de autor, como si lo hacen con frecuencia otros escritores filosóficos, entre ellos Platón o Séneca. Escribe solo para y a sí mismo, una circunstancia que convierte su prosa en algo único, auténtico y genuino.

¿Cómo es que un texto privado, un diario personal, llegó a conservarse de tal manera que podemos leerlo hoy? Esta pregunta, como otras referentes a *Meditaciones*, resulta difícil de contestar. No sabemos con certeza cuándo comenzó Marco Aurelio a escribirlo o cuándo dejó de hacerlo. Dos de los doce cuadernos de notas, los números 2 y 3, llevan encabezados que indican los lugares en los que fueron creados, en ambos casos unos destacamentos militares en la frontera norte de Roma. Marco Aurelio se encontraba en plena campaña militar

en esta región a principios de la década del 170, combatiendo contra las tribus germánicas que amenazaban el territorio, por lo que puede asumirse que escribió estas *Meditaciones* en esa época. Aún se hallaba en campaña en el norte cuando murió, en el año 180 d. C.; posiblemente llevaba los cuadernos consigo y algún subalterno de inteligencia aguda se aseguró de que no fuesen destruidos.

La idea de que Marco Aurelio se encontraba inmerso en una serie de guerras agotadoras, destinadas a alejar la amenaza de las fronteras de Roma, mientras escribía sus *Meditaciones* ha incrementado la importancia de la obra y, para algunos lectores, su poder de inspiración. Dos películas estadounidenses, que han alcanzado un gran público, *The Fall of the Roman Empire* (*La caída del Imperio romano*, 1964) y *Gladiator* (2000), representan a Marco Aurelio como un comandante imposible y leal, que defiende el Imperio a pesar de los estragos provocados por su avanzada edad. Ambas películas también han destacado, para los lectores de las *Meditaciones*, el *pathos* de la posición de Marco Aurelio al borde de un precipicio histórico. Fue el último de los «cinco emperadores buenos», una serie que se había iniciado más de ocho décadas antes de su muerte, y su sucesor, su corrupto hijo Cómodo, puso fin a esa larga época de estabilidad.

Un hombre agotado a los cincuenta años, un sabio que se convierte en guerrero por su sentido del deber, al mismo tiempo que sabe que su heredero puede deshacer todo lo que ha conseguido: un retrato fascinante, al menos en la manera en que Hollywood lo ha construido. Pero no necesitamos una biografía para inspirarnos en las *Meditaciones*: sus enseñanzas trascienden el tiempo y el lugar. De hecho, si la obra se hubiese transmitido sin el nombre de su autor, apenas unos cuantos pasajes, como el elogio a Antonino, nos habrían permitido adivinar que la había creado el hombre más rico y poderoso del mundo.

Pocos de nosotros nos hemos de preocupar por «cesarizarnos», pero todos nos enfrentamos, cada día, a los desafíos de las cualidades que nos hacen plenamente humanos: nuestro raciocinio, nuestra benevolencia, nuestra capacidad de actuar de manera virtuosa. Enfrentarse a estos desafíos requiere de un esfuerzo constante, un teñido de la mente por inmersión repetida. La tarea nunca termina, pero la recompensa es enorme y está al alcance de cualquier luchador espiritual. Si Marco Aurelio pudo conseguirlo, y, a juzgar por las *Meditaciones*, parece que así fue, también nosotros podremos hacerlo. ♦





CAPÍTULO 1

Meditaciones sobre la mente

Hamlet de Shakespeare habla como un estoico cuando afirma: «No hay nada bueno o malo, pero solo el pensamiento lo hace así». Para los estoicos como Marco Aurelio, las opiniones que se forma la mente indisciplinada son la fuente de la mayor parte de la infelicidad humana. Si creemos que la riqueza, el estatus o el amor de nuestros seres más cercanos y queridos, son la clave de nuestra felicidad, nos sentiremos atormentados por la falta o la pérdida de ellos. Debemos impregnar el alma, como afirma Marco Aurelio en una de sus frases más memorables (5.16), ensayando de manera constante las verdades en las que se asienta nuestra felicidad: que la naturaleza nos incita a que, guiados por la razón, actuemos de manera virtuosa y en beneficio de nuestra comunidad. «Lo bueno para un ser razonable es la sociedad», escribe Marco Aurelio, en una lista de los «tintes» a los que debería recurrir nuestra mente.

Las falsas opiniones están engendradas tanto por la influencia de los demás sobre el concepto de uno mismo, los «clamorosos aplausos» y el «clamor de lenguas» (6.16), y por una equivocada dependencia en nuestras percepciones del mundo físico, que cambia constantemente y está lleno de ilusiones. «El universo es transformación; la vida, opinión», escribe Marco Aurelio (4.3), con lo que da a entender que la segunda propuesta surge de la primera. Comparte con los seguidores de Platón la idea de que el conocimiento de lo bueno no puede provenir de nuestros sentidos. Nos insta a buscar un espíritu divino o guardián dentro de nosotros mismos, «que se ha liberado a sí mismo de la dependencia de los sentidos, se ha sometido a los dioses y se preocupa por la humanidad» (3.6), y entonces debemos permitir que esa fuerza ocupe toda nuestra alma.

A pesar de su convicción sobre el efecto perjudicial de las opiniones erróneas, Marco Aurelio expresa una notable compasión por aquellos que no habían «visto la luz». En 2.1, asevera, siguiendo nuevamente el ejemplo de Platón, que la acción errónea no tiene su origen en una naturaleza malvada o malévolas, sino en la «ignorancia de lo que es bueno y malo». Esta tesis lo lleva a tratar a sus semejantes con compasión, incluso cuando sus acciones le ofenden, ya que «ellos están emparentados conmigo» en el sentido de que han sido investidos con una mente racional, como la suya, por parte de la divinidad.

Esto también le vuelve inmune a sus desprecios o insultos, porque, al considerarlos un producto de la ignorancia, desarma su propia sensación de haber sido ofendido.

El dejarse llevar por las impresiones y las opiniones, en lugar de poner al mando la mente racional, equivale a convertirse en una marioneta guiada por unos hilos o en un animal de manada que respira y se alimenta de manera automática (6.16). El género humano es distinto del resto del reino animal, y desde luego de las plantas, por su capacidad de pensar racionalmente. Gracias a esta capacidad, Marco Aurelio cree que estamos situados más cerca de los dioses que de las criaturas irracionales que están por debajo de nosotros en la gran jerarquía cósmica. Si confiamos plenamente en los impulsos de la mente, alcanzaremos la armonía con los dioses, la forma más sublime de felicidad y de paz. ☩

**Todo es opinión, y la
opinión es algo que es
possible controlar. Opta
por cambiar de opinión y,
al igual que el marino que
acaba de doblar un cabo
de aguas turbulentas,
encontrarás una bahía
en calma y sin oleaje**

LIBRO XII, MEDITACIÓN 22



