

MEDITACIONES



Aurelio, Marco

Meditaciones / Marco Aurelio; comentarios de Nicolás Grupe. - 1a ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2024.

320 p.; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1501-5

1. Desarrollo Personal. 2. Reflexiones. I. Grupe, Nicolás, com. II. Título.
CDD 158.1

Meditaciones de Marco Aurelio con comentarios de Nico Grupe, adaptado por Elena Luchetti

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Traducción libre de derechos obtenida de Elejandría. www.elejandria.com/

Edición: Elena Luchetti

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño: Ingrid Müller

Imagen de Marco Aurelio en el interior: Busto cuirassé de Marc Aurèle agé - Musée Saint-Raymond (es.wikipedia.org)

Imagen de Marco Aurelio en la tapa: Intervención digital artística sobre imagen "Busto de mármol del emperador romano Marco Aurelio, Museo Saint-Raymond, Toulouse, Francia" (es.wikipedia.org)

1ª edición: mayo de 2024

ISBN: 978-950-02-1501-5

Impreso en Printing Books, Mario Bravo 835, Avellaneda, provincia de Buenos Aires, en mayo de 2024.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

M A R C O
A U R E L I O

M E D I T A C I O N E S



C O M E N T A D O P O R

Nico Grupe

A *Editorial El Ateneo*



Í N D I C E

Introducción	7
Cómo leer este libro	10
Libro I	13
Pasa a la acción	29
Libro II	31
Pasa a la acción	48
Libro III	51
Pasa a la acción	65
Libro IV	67
Pasa a la acción	95
Libro V	97
Pasa a la acción	119
Libro VI	121
Pasa a la acción	146

Libro VII	147
Pasa a la acción	179
Libro VIII	181
Pasa a la acción	208
Libro IX	211
Pasa a la acción	234
Libro X	237
Pasa a la acción	261
Libro XI	263
Pasa a la acción	286
Libro XII	289
Pasa a la acción	307
Pasa a la acción: <i>bonus track</i>	310
Bibliografía	313
Biografía de Marco Aurelio	316
Biografía de Nico Grupe	318



INTRODUCCIÓN

¡Hola! Espero que este libro te encuentre muy bien. Mi nombre es Nico Grupe. Soy creador de contenidos en redes sociales donde habitualmente comparto información sobre libros de no ficción y desarrollo personal; también coordino formaciones.

Quizás te preguntes: “¿Y qué tiene que ver este Nico con *Meditaciones* de Marco Aurelio?”. Y la respuesta corta es que, como a vos, a mí también me llamó la atención ese título y lo compré. Me entusiasmaba mucho la idea de poder “conversar”, en cierta forma, con un emperador romano y filósofo que vivió casi 2000 años antes que yo. Quería saber qué pensaba.

Cuando lo comencé a leer, luego de un par de páginas, me di cuenta de que no entendía nada: no es un libro “estándar” (de hecho, no estaba destinado a ser un libro). Averiguando, entendí que *Meditaciones* no fue escrito para ser publicado: era una escritura para su autor.

Es más, no formaba ni siquiera un libro, eran quizás varios cuadernos o quién sabe qué utilizaba Marco en ese entonces para escribir lo que pensaba; aquello en lo que reflexionaba; frases que lo inspiraban de personalidades como Epicteto, Séneca o Sócrates; lo que le gustaba recordar (así como hoy, en las redes sociales, guardaríamos un video para verlo luego) y comprender.

Eso hizo que la siguiente vez que me dispuse a leerlo, tuviera muchas más ganas. Esta es la prueba misma de que Marco, el gran emperador romano, era una persona más, como vos, como yo y como cualquiera, que necesitaba tener a mano sus reflexiones, o meditaciones en este caso, para recordarse, a sí mismo, cómo debería actuar para ser *su mejor versión*.

Este diario, podríamos decir, no está dividido en capítulos, sino en "Libros", del 1 al 12. Y vas a encontrar que es un poco complicado leerlo de corrido ya que cada párrafo dentro de cada libro puede ser independiente de los otros, lo que hace más compleja su lectura (ni hablar, si el lector es alguien que está apurado).

Razón por la cual, Editorial El Ateneo me contactó para que te acompañe en este proceso de lectura del diario personal de Marco. Para lograr esto, trabajamos intensamente, leyendo no solo varias versiones de este libro (tres al mismo tiempo), sino también empapándonos de información sobre la época, consultando incluso a amigos historiadores, para entender qué quiso decir Marco con cada reflexión (otra forma de verlo quizás sea: qué es lo que nos llegó a nosotros desde el 160 d.C. hasta ahora).

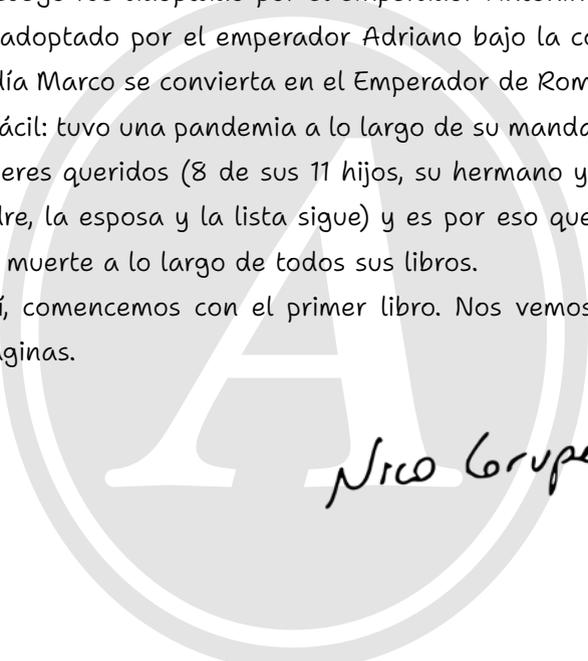
Todo este trabajo es lo que nos permitió agregar al libro original de *Meditaciones* pequeñas intervenciones en donde lo que busco es traer al presente las reflexiones, ya sea con ejemplos o con lenguaje más actual.

También me tomé el atrevimiento de hacer otro aporte. Al final de cada libro vas a encontrar algunas preguntas; las llamé "Pasar a la acción" con la idea de que puedas tener propuestas concretas para llevar a la práctica las lecciones que Marco te comparte en el libro. Hay una frase de Benjamin Franklin que me encanta: "Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo", y esta es mi forma de involucrarte, luego quedará en tus manos hacerlo o no.

Antes de comenzar, me gustaría aclarar que no soy dueño de la verdad, ya que creo que no existe como tal. Te voy a acompañar en esta lectura compartiéndote lo que interpreto de lo que Marco Aurelio escribió. Te invito a que dudes de lo que comparto y que llegues a tu propia conclusión.

Por último, me parece importante destacar para quien no sepa un poco de la vida de Marco que su padre, Vero, murió cuando él tenía tres años. Luego fue adoptado por el emperador Antonino Pio, quien había sido adoptado por el emperador Adriano bajo la condición de que algún día Marco se convirtiera en el Emperador de Roma. A Marco no le tocó fácil: tuvo una pandemia a lo largo de su mandato y perdió a muchos seres queridos (8 de sus 11 hijos, su hermano y coemperador, la madre, la esposa y la lista sigue) y es por eso que tiene muy presente la muerte a lo largo de todos sus libros.

Ahora sí, comencemos con el primer libro. Nos vemos en las siguientes páginas.



Nico Grupe

CÓMO LEER ESTE LIBRO

En los laterales encontrarás aportes de Nico y datos aclaratorios del texto principal. Por ejemplo, en este caso: quién fue Cloto. Están señalados con flechas y asteriscos.

Es una de las tres hermanas que decidían el destino de las personas: hilaba las hebras de la vida en su rueca; otra decidía cuándo cortar la hebra y la última la cortaba con sus tijeras. Quizás las recuerdes de la película *Hércules* de Disney.



En algunas páginas Nico complementa la información con imágenes o videos a los que puedes acceder con tu teléfono a través del código QR.

34. Confíate gustosamente a Cloto y déjala tejer la trama con los sucesos que quiera.

Libre albedrío estoico: entrégate al plan.

35. Todo es efímero: el recuerdo y lo recordado.

Las personas olvidamos con el tiempo y eso es un proceso natural. No fuimos diseñadas para recordar por siempre, ya que no nos permitiría avanzar. Necesitamos olvidar. Se puede ver muy bien en el capítulo "Navidad blanca" de la serie *Black Mirror* en Netflix.

36. Contempla, sin cesar, que todo nace por transformación, y habitúate a pensar que nada ama tanto la naturaleza del conjunto como cambiar las cosas existentes y crear nuevos seres semejantes. Todo ser, en cierto modo, es semilla del que surgirá de él. Pero tú solo te imaginas las semillas que se echan en tierra o en una matriz. Y eso es ignorancia muy grande.

Entendamos también esta adhesión de los estoicos al cambio. La vida es cambio, todo cambia. Y quien no quiere cambiar va en contra de la naturaleza, pretendiendo que todo siga siempre igual. Mientras antes nos entreguemos a ese cambio, más rápido lo vamos a poder aprovechar.

El texto original de Marco Aurelio aparece siempre numerado.

37

Estarás muerto en seguida, y aún no eres sencillo, ni imperturbable, ni andas sin sospecha de que puedan dañarte desde el exterior, ni tampoco eres benévolo para con todos, ni cifras la sensatez en la práctica exclusiva de la justicia.

Lo que plantea es simple, aunque no por eso fácil de llevar a cabo. Solo un recordatorio para que vayas a esa vida sencilla.

38. Examina con atención tus guías interiores e indaga qué evitan los sabios y qué persiguen.

39. Tu mal no consiste en un guía interior ajeno ni en una variación y alteración de lo que te rodea. ¿En qué, pues? En aquello en ti que opina sobre los males. Por tanto, que no opine esa parte y todo va bien. Y aun en el caso de que su más cercano vecino –el cuerpo– sea cortado, quemado, invadido por pus podrido, permanezca con todo tranquila la pequeña parte que sobre eso opina, es decir, no juzgue ni malo ni bueno lo que igualmente puede acontecer a un hombre malo y a uno bueno. Porque lo que acontece tanto al que vive conforme a la naturaleza como al que vive contra ella, eso ni es conforme a la naturaleza ni contrario a ella.

El *mal* no es algo que es “mal” de por sí, sino de lo que uno considera como “mal” (casi un trabalenguas, pero es así). Si algo es *malo* para mí, mejor no

Este es el estilo tipográfico de los textos de Marco Aurelio.

Debajo de los textos de Marco Aurelio y con este estilo tipográfico encontrarás las reflexiones de Nico.

LIBRO

I

Así como hoy es muy común encontrar en un libro un capítulo de agradecimientos de parte del autor o autora a las personas que lo/a ayudaron, de alguna forma, en su proceso de escribir el libro, Marco Aurelio comienza este Libro I resaltando las principales enseñanzas o lecciones que aprendió de distintas mujeres y hombres de su vida: su padre, su abuelo, etc. Te invito a que veas este Libro I como eso, una carta de agradecimiento de Marco con mensajes de los que fueron importantes para él.

Me parece importante recordar que el padre biológico de Marco, Vero, murió cuando él tenía 3 años. Luego, fue adoptado como hijo y sucesor, según las costumbres de la época, por el emperador Antonino Pío, quien, a su vez, había sido adoptado por el emperador Adriano.

1. De mi abuelo Marco Vero, aprendí a tener buen carácter y serenidad.

2. De la reputación y memoria legadas por mi padre, el carácter discreto y viril.

3. De mi madre, a respetar a los dioses, a ser generoso y a abstenerme no solo de obrar mal, sino ni siquiera de pensarlo; también la frugalidad en el vivir y a alejarme del modo de vida de los ricos.

En lo que uno hace foco, se expande; si te concentras, en este caso, en "obrar el mal", posiblemente encontrarás formas de llevarlo a cabo.

Así como, si te concentras en *hacer el bien*, aparecerán resultados hermosos.

4. De mi bisabuelo materno, el no haber ido a las escuelas públicas, haber tenido buenos maestros en casa, y haber comprendido que, para esos fines, es preciso gastar sin escatimar.

Marco Aurelio y su familia entenderían que una buena inversión era en la educación y, en esta situación, privada. Pongamos en contexto que la educación pública era para las multitudes y la privada la organizaba un tutor solo con su alumno. Si bien no es exactamente igual a como vemos hoy, lo privado sigue siendo para formarse en pequeños grupos y no en masas, teniendo un vínculo más personalizado con las/os docentes.

5. De mi preceptor, el no haber sido de ninguno de los grupos rivales que competían en las carreras de carros, ni partidario de ninguno de los cuatro grupos de gladiadores; el soportar las fatigas y tener pocas

necesidades; el trabajar con esfuerzo personal y no asumir excesivas tareas, y la desfavorable acogida a la calumnia.

En muy pocas líneas, muchas reflexiones. Trayendo esto al hoy, Marco no sería fan de ningún club de fútbol ni de Fórmula 1, tampoco se sentaría a ver Netflix ni las redes sociales, consiguiendo, así, una vida minimalista, con "pocas necesidades", como dice él. No hace falta que dejes de seguir tu deporte favorito, lo importante es que no se lleve todo tu tiempo y no te implique emocionalmente con algo que no va a (o no debería) cambiar tu vida. Y algo clave, aprender a decir **no**. Como emprendedor e *influencer*, tuve que aprender a decir **no** a propuestas que me llegan constantemente, ya que, al querer sumarme a cada proyecto, pierdo el foco en mis propias metas y objetivos.

Entienda el lector que, si bien estas líneas fueron escritas por Marco, no quiere decir que las haya respetado a rajatabla. Recordemos que lo que encontramos ahí es lo que Marco aprendía, reflexionaba y quería recordar para ser su mejor versión. Como todos nosotros, muy seguramente no podía cumplir esto el cien por ciento de las veces.

6. De Diogneto:* el evitar inútiles ocupaciones; y el desconfiar de lo que cuentan los que hacen prodigios y los hechiceros acerca de encantamientos y conjuración de espíritus, y de otras prácticas semejantes; y el no dedicarme a jugar con codornices

* Filósofo convocado para completar su educación.

El juego de las codornices consistía en golpear a esas aves en la cabeza y apostar si saldrían corriendo o se quedarían quietas.

Desde muy chico, una de sus pasiones era leer y escribir, así como aprender.

ni sentir pasión por esas cosas; el soportar la conversación franca y familiarizarme con la filosofía; haber escrito diálogos en la niñez; y haber deseado el catre de cuero y solo la piel para cubrirme, y las demás prácticas de la formación helénica.

*
Filósofo estoico que desempeñaba el rol de *coach* de Marco Aurelio.

7. De Quinto Rústico:* el reconocer la necesidad de enderezar y cuidar mi carácter; el no desviarme a la corriente sofista, ni escribir tratados teóricos ni recitar discursitos de exhortación ni hacerme pasar por persona ascética o filántropo con vistosos alardes; y apartarme de la retórica, de la poética y del refinamiento cortesano. Y el no andar con toga dentro de la casa ni hacer cosas semejantes. También el escribir las cartas de modo sencillo, como la que escribió él a mi madre; el estar dispuesto a aceptar sin reproches las disculpas y reconciliarnos con los que nos han ofendido y molestado, tan pronto como quieran retractarse; a leer con profundidad, sin contentarme con consideraciones superficiales, y el no asentir con rapidez a lo que dicen los charlatanes; el haber conocido los *Recuerdos* de Epicteto, de los que me prestó una copia de su biblioteca.

Vemos por primera vez la intervención del estoicismo en la vida de Marco. El estoicismo es una escuela filosófica creada por Zenón de Citio en el siglo III a. C. Dentro de los muchos conceptos que introduce el estoicismo, mis favoritos son hacerse responsable de lo que se puede controlar y moderar cómo uno se comporta

emocionalmente ante lo que no se puede controlar. Si, a quien lee, le interesa ahondar en los conceptos del estoicismo, mi libro preferido es *Cómo ser un estoico*, del biólogo y filósofo italiano Massimo Pigliucci; también, si quiere conocer la vida de los grandes estoicos, como Epicteto —a quien se menciona en este párrafo—, está el libro del empresario estadounidense Ryan Holiday: *Vida de los estoicos*.

Marco era un estoico de pies a cabeza y llevaba a la práctica las distintas lecciones: vivir una vida simple, hacer más que decir, demostrar con sus hechos, aprender a gestionar sus emociones para no afectar su juicio a la hora de decidir.

Respecto a la toga que menciona, era una vestimenta para los sitios públicos; con esto, Marco nos demuestra que no llevaba temas de trabajo a la casa: la casa era para estar con la familia y con sus pensamientos; de esa forma, lograba separar su vida personal de la profesional, de algún modo.

8. De Apolonio:** la libertad de criterio y a decidir con firmeza, sin vacilaciones ni recursos fortuitos; a no dirigir la mirada a nada más que a la razón, ni siquiera por poco tiempo; a ser siempre inalterable, en los agudos dolores, al perder un hijo, en las enfermedades prolongadas; el ver claramente, por su ejemplo vivo, que la misma persona puede ser muy rigurosa y al mismo tiempo relajada; el no mostrar un carácter irascible en las explicaciones; el haber visto a un hombre que consideraba la

**

Filósofo estoico.

Algo fundamental para todo estoico: acudir siempre a la razón sin implicar la emocionalidad.

Uno no puede hacer más que aceptar la realidad ante la que se encuentra, y seguir.

experiencia y la diligencia en transmitir las explicaciones teóricas como la menor de sus cualidades; el aprender cómo hay que aceptar los aparentes favores de los amigos, sin dejarse sobornar por ellos ni rechazarlos sin tacto.

Filósofo estoico.

9. De Sexto de Queronea: a ser benevolente, el ejemplo de una casa bien gobernada, el vivir conforme a la naturaleza; la dignidad sin afectación; el atender a los amigos con solicitud; la tolerancia con los ignorantes y con los que opinan sin reflexionar; la armonía con todos, de manera que su trato era más agradable que cualquier adulación, y le tenían en aquel preciso momento el máximo respeto; la capacidad de descubrir con método inductivo y ordenado los principios necesarios para la vida; el no haber dado nunca la impresión de cólera ni de ninguna otra pasión, antes bien, el ser el menos afectado por las pasiones y a la vez quien ama más entrañablemente a los demás; el elogio, sin estridencias; el saber amplio, sin alardes.

Es decir, seguir el orden natural de las cosas, como, por ejemplo, aceptar la muerte como parte de la misma naturaleza.

La emocionalidad, la expresión de las emociones y sentimientos, es una cuestión muy tratada por los estoicos, ya que afecta el juicio y, por ende, el uso de la razón. Mucha gente llega a pensar en los estoicos como seres que no tienen sentimientos ni tacto en el trato con los demás, confundiéndolos con el mal ejemplo del señor Spock de *Star Trek*, cuando, en realidad, los estoicos proponen gestionar las emociones

para que, en el momento de hacer uso de la razón, no afecten el juicio que puede implicar la vida de otras personas.

10. De Alejandro de Cotiaeum, el gramático, aprendí a no criticar; a no reprender a los que pronuncian mal un sonido o cometen errores gramaticales, sino a decir con precisión el término correcto que debía ser pronunciado, en forma de respuesta, o de ratificación o de una consideración sobre el tema mismo, no sobre la expresión gramatical, o por medio de otra sugerencia ocasional y apropiada.

“No critique” es una de las 30 reglas que comparte el empresario estadounidense Dale Carnegie en *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*; ya sea en errores gramaticales, como dice Marco, o en cualquier otra cosa, nunca podemos estar cien por ciento seguros/os de algo ni ser dueñas/os de la verdad, que, de hecho, no existe, en mi opinión. Y ni hablar que criticar es algo que hacen las víctimas. Quienes encaran la vida como protagonistas no tienen necesidad de criticar.

11. De Marco Cornelio Frontón: el detenerme a pensar cómo es la envidia, la astucia y la hipocresía del tirano, y que, en general, los que entre nosotros son llamados *aristócratas*, resultan, en cierto modo, incapaces de afecto.



Filósofo.

Secretario de
Marco Aurelio.

12. De Alejandro el platónico: el no decir a alguien muchas veces y sin necesidad o escribirle por carta: "Estoy ocupado", y no rechazar de este modo, sistemáticamente, las obligaciones que imponen las relaciones sociales, pretextando excesivas ocupaciones.

Traído al contexto actual, pregúntate cuántas veces respondes ese mensaje diciendo: "Perdón, es que estuve ocupado todo el día". Aprendamos a diferenciar el *estar ocupado* del *estar distraído*. Quizás, la mayor parte del tiempo que declaras estar ocupada/o, en realidad, lo pasas en las redes sociales. Cuidemos nuestras relaciones personales, dándoles atención real a personas reales y, en mi recomendación, sin excusas. Si no vas a poder conversar o simplemente no quieres hacerlo en ese momento, está perfecto, solo ve con la verdad.

Filósofos estoicos.

13. De Catulo: el no dar poca importancia a la queja de un amigo, aunque fuera infundada, sino intentar consolidar la relación habitual; el elogio cordial a los maestros, como se recuerda que hacían también Domicio y Atenódoto; el amor verdadero por los hijos.

Filósofo.
No es realmente
su hermano, sería
como su *bro*, su buen
amigo.

14. De mi hermano Claudio Severo: el amor a la familia, a la verdad y la justicia; el conocer a Traseas, Helvidio, Catón, Dión, Bruto;* el concebir la idea de una comunidad basada en la igualdad ante la ley, regida por la equidad y la libertad de

expresión igual para todos, y de una realeza que honra y respeta, por encima de todo, la libertad de sus súbditos. De él aprendí también la uniformidad y permanente aplicación al servicio de la filosofía; la beneficencia y generosidad constante; el optimismo y la confianza en el afecto de los amigos; a no disimular con los que merecen censura; el no requerir que sus amigos conjeturaran qué quería o qué no, pues lo ponía en claro.

15. De Claudio Máximo: el dominio de sí mismo y no dejarse arrastrar por nada; el buen ánimo en todas las circunstancias y especialmente en las enfermedades; la moderación de carácter, suave y a la vez grave; ejecutar las tareas a cargo sin protestar; la confianza de todos en él, porque sus palabras respondían a sus pensamientos y en sus acciones procedía sin mala fe; el no sorprenderse ni arredrarse; en ningún caso precipitación o lentitud, ni impotencia, ni abatimiento, ni risa a carcajadas, seguidas de accesos de ira o de desconfianza. Hacer el bien, perdonar y ser sincero; el dar la impresión de hombre que no se tuerce más bien que de quien se endereza; que nadie se creyera menospreciado por él ni sospechara que se consideraba superior a él; su amabilidad, urbanidad y cortesía.

Del estoico Claudio Máximo, Marco aprendió sobre la responsabilidad, el hacerse cargo. Un pilar fundamental del estoicismo manifiesta que cada persona es

*
Grandes referentes de los ideales republicanos; lo más importante, quizás, resulte advertir cómo Marco Aurelio reconoce los beneficios del sistema republicano siendo **emperador romano**. Hoy sería como si un político reconociera virtudes de sus opositores, algo muy poco común.