

@BIBLIOTEQUEANDO



MEDITACIONES

MARCO AURELIO

SINÓPSIS

@BIBLIOTEQUEANDO

UN LIBRO ÚNICO EN LA HISTORIA

Este libro son los pensamientos privados del hombre más poderoso del mundo de la época, dándose consejos sobre cómo cumplir con las responsabilidades de su puesto con una filosofía estoica. Marco Aurelio se detenía casi todas las noches para practicar una serie de ejercicios espirituales para hacerlo humilde, paciente, empático, generoso y fuerte frente a cualquier obstáculo. No puede leer este libro y no salir con una frase que te será útil la próxima vez que tenga problemas. El libro es filosofía práctica encarnada.



LA FAMA ES UNA TONTERÍA

No deberíamos preocuparnos especialmente por lo que los demás piensen de nosotros después de que muramos. Aurelio explica cómo tantos hombres famosos han sido olvidados. Explica que no hay acciones inmortales: “Considera que así como la arena se pone encima de otra y oculta arenas anteriores, así en la vida los eventos que van antes son pronto cubiertos por los que vienen después”. También explica que nada se mejora con elogios, la belleza de las cosas proviene de la cosa en sí misma y no de lo que la gente dice o piensa sobre ella.



TODO ESTA CONECTADO

Las personas buenas y malas son parte de la misma naturaleza universal y están destinadas a interactuar y cooperar. Marco Aurelio, y los estoicos, creían que éramos parte de un organismo conectado internamente. Que no puedes lastimar a una persona sin lastimarlas a todas. “Lo que daña a la colmena, daña a la abeja.” Significado: Cuando lastimas a otros, lastimas al grupo y te lastimas a ti mismo.



NO ODIAS! NI SIQUIERA A LOS MALOS



Es en contra de la naturaleza humana despreciar a las personas malvadas y tratar de evitarlas. Cuando te encuentres juzgando a los demás, primero considera tus propias faltas. Entonces encontraras que serás menos propenso a culparlos. En lugar de juzgar debemos centrarnos en la superación personal. Como dijo Marco: “Es una tontería tratar de evitar las fallas de otras personas. Son inevitables. Solo trata de escapar de las tuyas”

EL UNIVERSO ES CONSTANTE CAMBIO

La filosofía más fuerte de Marco Aurelio viene cuando habla sobre la naturaleza eternamente cambiante del universo y la aceptación de la muerte. Todos moriremos, sin embargo, solo perdemos el momento presente porque eso es todo lo que tenemos. Nadie “pierde más” muriendo temprano. La vida más larga y la más corta terminarán de la misma manera. Tampoco le tengamos miedo al cambio ya que nada puede ocurrir sin él.



TU MENTE RACIONAL ES TU MEJOR HERRAMIENTA EN LA VIDA

“Tienes poder sobre tu mente, no sobre los eventos externos. Date cuenta de esto, y encontrarás la fuerza”. Aurelio enseña que nuestra mente es algo que se controla a sí mismo por completo y está separado del mundo; no puede ser afectado por los acontecimientos a menos que se deje. Cada apariencia es el resultado de lo que la mente quiere que parezca y la mente se hace a sí misma exactamente lo que es.



**CREES QUE PUEDES
IMPLEMENTAR UNA
MENTALIDAD ESTOICA,
COMO MARCO AURELIO,
EN EL MUNDO MODERNO?**

