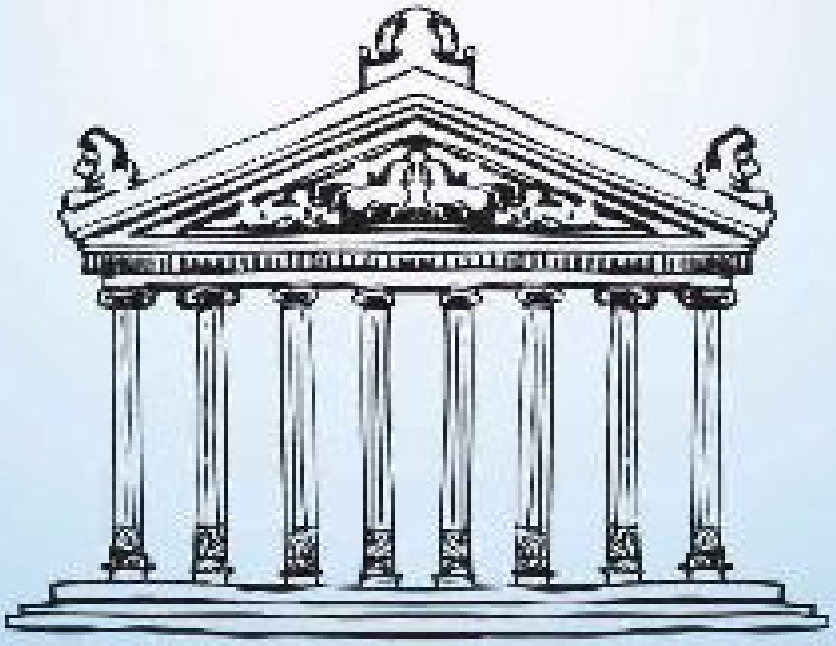
ESTOICISMO AUTOMÁTICO

Las Lecciones De Sabiduría Y Secretos Más Poderosos De Los Estoicos Más Importantes Aplicables A Tu Vida Diaria Desde Hoy Mismo



ALLAN TREVOR

LIBRERO VIRTUAL

Capítulo 1 - ¿Qué es el estoicismo?
Capítulo 2 - 72 de las mejores citas estoicas
Capítulo 3 - Marco Aurelio sobre el estoicismo y el liderazgo
Capítulo 4 - ¿Quién es Séneca? Dentro de la mente del estoico más interesante del mundo
Capítulo 5 - ¿Quién es Marco Aurelio? Conociendo al emperador romano
Capítulo 6 - ¿Quién es Cleantes? Sucesor de Zenón y segundo director de la escuela estoica
Capítulo 7 - ¿Quién es Zenón? Una introducción al fundador del estoicismo
Capítulo 8 - ¿Quién es Cicerón? Conociendo al político más grande de Roma
Capítulo 9 - ¿Quién es Posidonio? El estoico más académico
Capítulo 10 - ¿Quién es Panecio? Difundir el estoicismo de Grecia a Roma
Capítulo 11 - ¿Quién es Paconio Agripino? Una introducción a The Red Thread Contrarian
Capítulo 12 - ¿Quién es Porcia Cato? Una introducción a la supermujer estoica
Capítulo 13 - ¿Quién es Gaius Rubellius Plautus? Una introducción al rival de Nero
Capítulo 14 - ¿Quién es Crisipo? El 'segundo fundador del estoicismo' que murió de risa
Capítulo 15 - ¿Quién es Diotimo? Una introducción al hombre que cometió un error extraordinario
Capítulo 16 - Citas de gratitud:
Capítulo 17 - Cómo meditar: una guía para principiantes
5 tipos de meditación
Agradecimientos

Estoicismo Automático

Las Lecciones De Sabiduría Y Secretos Más Poderosos De Los Estoicos Más Importantes Aplicables A Tu Vida Diaria Desde Hoy Mismo

ALLAN TREVOR

© Copyright 2022 – All rights reserved.

The contents of this book may not be reproduced, duplicated or transmitted without direct written permission from the author.

Under no circumstances will any legal responsibility or blame be held against the Publisher for any reparation, damages, or monetary loss due to the information herein, either directly or indirectly.

Legal Notice:

You cannot amend, distribute, sell, use, quote or paraphrase any part of the content within this book without the consent of the author.

Disclaimer Notice:

Please note the information contained within this document is for educational and entertainment purposes only. No warranties of any kind are expressed or implied. Readers acknowledge that the author is not engaging in the rendering of legal, financial, medical or profesional advice.

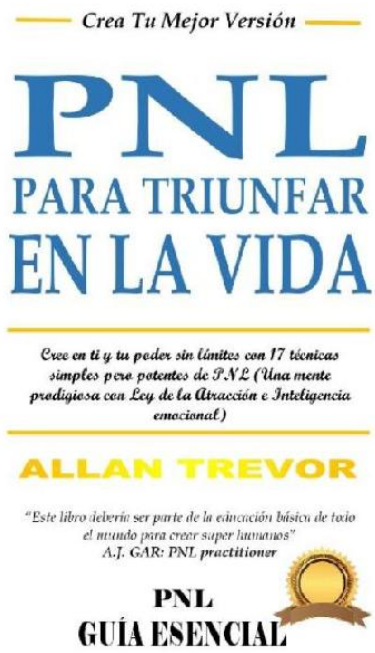
¿Quieres conectar con Allan y acceder a una comunidad exclusiva de lectores? Podrás tener contacto directo y compartir opiniones con Allan y el resto de lectores. También tendrás la oportunidad de recibir descuentos y libros gratuitos casi todas las semanas, además de contar con el apoyo de toda la comunidad. Estarás al tanto de los últimos lanzamientos de Allan y sus futuros libros.

Haz clic en el siguiente link y solicita tu acceso:



http://bit.ly/ComunidadAllanTrevor

O utiliza el siguiente código QR:



Como muestra de agradecimiento por la confianza que has depositado en esta lectura, me gustaría ofrecerte un potente recurso completamente GRATIS:

<<Haz clic aquí para descargar GRATIS el libro "PNL Para Triunfar en la Vida">>

Este libro está diseñado específicamente para desvelarte, de forma acelerada y minuciosa, todos los secretos del éxito personal y profesional con técnicas avanzadas de Programación NeuroLingüística.

<<Haz clic aquí para descargar GRATIS el libro "PNL Para Triunfar en la Vida">>



O también puedes descargarlo del siguiente código QR:

Advertencia

Quiero ser totalmente honesto contigo desde el primer momento, de modo que sepas de antemano lo que encontrarás a continuación: Este libro está diseñado específicamente para aportarte el mayor conocimiento sobre la temática que nos ocupa. Sin embargo, no importa cuánta información puedas encontrar en el libro si no la procesas de forma adecuada y no la integras en tu mente de forma permanente. Es por ese motivo que he decidido repetir ciertos conceptos a lo largo de las páginas del libro, los más importantes, para asegurarme de que la información accede de forma directa y profunda a tu mente subconsciente, esa parte de nuestro cerebro donde se encuentra la memoria a largo plazo. Mi intención es que termines esta lectura con las ideas bien ancladas en tu mente, es por ello que haré uso del poder de la repetición. Soy conocedor de los fenómenos hipnóticos y la psique humana, y te puedo asegurar que como escritor e hipnotista, entiendo perfectamente el impacto de la palabra en el cerebro humano cuando se usa con cierta repetición.También te advierto que este libro es un trabajo traducido de la versión original del libro. Todavía estamos mejorando la traducción y hemos dedicado un equipo humano a revisar el contenidoa al máximo detalle. Comprendo perfectamente la importancia de una traducción fluida y de fácil lectura. Sin embargo, para no demorar el acceso al contenido mientras editamos la versión final, y debido a la gran necesidad de abordar esta temática para dar respuesta a las necesidades continuas de la audiencia, he decidido sacar esta primera revisión traducida al mercado, para que no pierdas ni un minuto en comenzar esta lectura y dar respuesta a tus interrogantes sobre esta temática de inmediato. Es posible que encuentres algunas fallas gramaticales en la traducción que serán subsanadas en las próximas ediciones,

aunque las ideas principales y más importantes no se han visto alteradas en absoluto. Después de todo, son las ideas detrás de las palabras lo que marca la diferencia, no el texto en sí. Es por eso que puedes beneficiarte del contenido justo ahora en su estado actual, tanto como lo harías con su versión original. Para contemplar este hecho, he reducido considerablemente el precio de venta de la versión física del libro, así como la versión audio en otras plataformas de distribución. Por favor, sea consciente de estas advertencias antes de iniciar la lectura y tome sus propias decisiones. He decidido incluir esta advertencia en las primeras páginas del libro para que puedas descargar la muestra gratuita de la versión Kindle y leer esta sección. Como le digo, esta publicación es preliminar y estamos trabajando en la traducción final. Por favor tenga en cuenta que estamos haciendo el mayor esfuerzo para acelerar la publicación de estas ideas de acuerdo al deseo de nuestra audiencia y hacerlas accesibles de inmediato.

Te deseo de todo corazón una feliz lectura

Un abrazo

-Allan

Estoicismo Automático

Las Lecciones De Sabiduría Y Secretos Más Poderosos De Los Estoicos Más Importantes Aplicables A Tu Vida Diaria Desde Hoy Mismo

© Copyright 2022 – All rights reserved.

CAPÍTULO 1 - ¿QUÉ ES EL ESTOICISMO?

CAPÍTULO 2 - 72 DE LAS MEJORES CITAS ESTOICAS

CAPÍTULO 3 - MARCO AURELIO SOBRE EL ESTOICISMO Y EL LIDERAZGO

CAPÍTULO 4 - ¿QUIÉN ES SÉNECA? DENTRO DE LA MENTE DEL ESTOICO MÁS INTERESANTE DEL MUNDO

CAPÍTULO 5 - ¿QUIÉN ES MARCO AURELIO? CONOCIENDO AL EMPERADOR ROMANO

CAPÍTULO 6 - ¿QUIÉN ES CLEANTES? SUCESOR DE ZENÓN Y SEGUNDO DIRECTOR DE LA ESCUELA ESTOICA

CAPÍTULO 7 - ¿QUIÉN ES ZENÓN? UNA INTRODUCCIÓN AL FUNDADOR DEL ESTOICISMO

CAPÍTULO 8 - ¿QUIÉN ES CICERÓN? CONOCIENDO AL POLÍTICO MÁS GRANDE DE ROMA

CAPÍTULO 9 - ¿QUIÉN ES POSIDONIO? EL ESTOICO MÁS ACADÉMICO

CAPÍTULO 10 - ¿QUIÉN ES PANECIO? DIFUNDIR EL ESTOICISMO DE GRECIA A ROMA

CAPÍTULO 11 - ¿QUIÉN ES PACONIO AGRIPINO? UNA INTRODUCCIÓN A THE RED THREAD CONTRARIAN

CAPÍTULO 12 - ¿QUIÉN ES PORCIA CATO? UNA INTRODUCCIÓN A LA SUPERMUJER ESTOICA

CAPÍTULO 13 - ¿QUIÉN ES GAIUS RUBELLIUS PLAUTUS? UNA INTRODUCCIÓN AL RIVAL DE NERO

CAPÍTULO 14 - ¿QUIÉN ES CRISIPO? EL 'SEGUNDO FUNDADOR DEL ESTOICISMO' QUE MURIÓ DE RISA

CAPÍTULO 15 - ¿QUIÉN ES DIOTIMO? UNA INTRODUCCIÓN AL HOMBRE QUE COMETIÓ UN ERROR EXTRAORDINARIO

CAPÍTULO 16 - CITAS DE GRATITUD:

CAPÍTULO 17 - CÓMO MEDITAR: UNA GUÍA PARA PRINCIPIANTES

5 TIPOS DE MEDITACIÓN

AGRADECIMIENTOS

Capítulo 1 - ¿Qué es el estoicismo?

Durante los últimos 15 años he leído cientos de libros, artículos, ensayos y fragmentos de las filosofías más destacadas del mundo. De toda esta investigación, dos cosas han sobresalido como significativas.

1. Hay muchas similitudes entre las filosofías prácticas que puedes aplicar a tu vida hoy y comenzar a ver un beneficio.

2. De todas estas filosofías, marcos y principios rectores, la filosofía estoica, para mí, es la más práctica y eficaz para reducir el sufrimiento cotidiano y mejorar el bienestar.

A primera vista, la filosofía estoica suena como una materia que se enseña en salas de conferencias polvorientas y se escribe en libros gruesos y verbosos, cargados de un lenguaje complicado.

La segunda parte de esta afirmación es cierta. Los textos originales son densos. Sin embargo, esto les da a los filósofos modernos algo que hacer. Necesitamos estudiar y resumir las antiguas lecciones de los estoicos para proporcionar una manera fácil de acceder a las lecciones y marcos que tienen un enorme potencial para mejorar su vida.

Lo que quiero decir con resiliencia es; desarrollar un estado mental que es inmune al impacto de lo que sucede a nuestro alrededor. Aquí es donde el estoicismo realmente entra en juego.

Tan efectiva es la Filosofía Estoica para mejorar nuestra relación con la vida, que es la base de prácticas modernas como la Terapia Cognitiva Conductual (TCC).

¿Qué es el estoicismo?

La primera vez que encontré la filosofía estoica fue por casualidad hace unos 10 años. Me pareció un marco refrescantemente honesto, directo y práctico para crear dificultades y responsabilidades, reducir el estrés y el sufrimiento, y vivir una vida más feliz. Desde entonces se ha convertido en la base de mi filosofía personal que uso día a día.

Origen de la filosofía estoica:

El estoicismo es una escuela de filosofía helenística antigua fundada alrededor del año 300 a. C. Por un hombre llamado Zenón de Citium. Zenón era un antiguo comerciante que lo perdió todo en un naufragio frente a las costas de Grecia. Después de llegar a tierra y dirigirse a Atenas, se convirtió en estudiante de la escuela cínica de filosofía, estudiando con un hombre llamado Crates de Tebas.

El nombre estoico proviene de la palabra griega para porche - Stoa. Cuando Zenón comenzó su propia escuela de pensamiento, no tenía dinero para comprar un edificio. Platón tenía su academia, Aristóteles tenía su Liceo, pero los seguidores de Zenón se reunían para discutir su filosofía en las calles de Atenas a la sombra de la Stoa Poikile, una columnata decorada con escenas de batallas míticas e históricas, en el lado norte del Ágora de Atenas. Cualquiera era bienvenido a escuchar y debatir ideas, creando el primer grupo de estoicos.

Filosofía estoica:

La filosofía es de practicidad y se centra en la pregunta: ¿Cómo podemos encontrar un camino hacia la felicidad (que los estoicos llamaron eudaimonia)?

Era una filosofía para los hombres y mujeres comunes del mundo, no solo para aristócratas educados o filósofos aislados en sus salas de libros, o sabios silenciosos en sus montañas.

Para los estoicos, el camino práctico hacia la eudaimonia (felicidad) se basa en algunos principios fundamentales:

1. La capacidad de vernos a nosotros mismos, al mundo y a sus personas de manera objetiva y aceptar su naturaleza tal como es.
2. La disciplina para evitar que nos controlen el deseo de placer o el miedo al dolor y al sufrimiento.
3. La capacidad de comportarse con virtud estoica (sabiduría, templanza, justicia, coraje)

4. Hacer la distinción entre lo que está dentro de nuestro poder de influencia y lo que no. Usando esta información, actuamos sobre lo que se puede actuar y descartamos lo que no.

La filosofía estoica fue utilizada por cualquiera, desde los soldados del mundo antiguo, hasta el mismo emperador Marco Aurelio. Creciendo hasta convertirse en una de las filosofías más destacadas de Grecia y Roma. De hecho, en ese momento, la filosofía estoica solo fue realmente rivalizada y finalmente superada por el cristianismo.

Entonces, ¿por qué la filosofía estoica fue tan popular entre una amplia gama de personas? En dos palabras: funciona.

Esta fue una época en la que la guerra, el hambre, el exilio, la muerte, la enfermedad y muchas más amenazas externas eran mucho más comunes de lo que son ahora. El potencial de sufrimiento era enorme, específicamente el sufrimiento causado por eventos externos. Y estas son exactamente las situaciones en las que prospera la filosofía estoica.

Mentalidad estoica:

Los estoicos enseñan que no nos perturban los acontecimientos, sino cómo respondemos a ellos.

También enseñan que hay muy poco dentro de nuestro control. Simplemente nuestros pensamientos, creencias, percepciones y acciones. Eso es todo.

Estas dos ideas son importantes por varias razones.

1. En primer lugar, nos instruye a asumir la responsabilidad de cómo vemos las cosas, porque esta es la verdadera causa del sufrimiento. En lugar de simplemente culpar al mundo oa otras personas por nuestra situación de mierda o nuestro mal humor, tenemos el poder de aceptar que somos nosotros quienes creamos nuestra felicidad. Nadie más.

2. En segundo lugar, traza una línea entre lo que hacemos y lo que no tenemos control. Muchas personas sufren porque nos

molestamos o tratamos de controlar las cosas de la vida sobre las que no tenemos control. Y, por supuesto, esto nos lleva a sentirnos impotentes, ineficaces, impotentes, amargados, resentidos. Nosotros sufrimos.

Sin embargo, cuando nos enfocamos en lo que podemos controlar, comenzamos a ser efectivos, eficientes, resolvemos problemas más fácilmente, sufrimos menos. La clave es aceptar que hay muy poco bajo nuestro control, y el foco de esfuerzo es ese pequeño pedazo de tierra que poseemos. Nuestros pensamientos, nuestras acciones, nuestra perspectiva y nuestras creencias.

Desde su inicio alrededor del año 300 a. C., ha ayudado a formar marcos modernos para la psicoterapia, más notablemente la Terapia Cognitiva Conductual (TCC). También es agradable ver que la filosofía ha resurgido en los últimos años, ya que cada vez más personas buscan un marco práctico y lógico para lidiar con un mundo cada vez más caótico.

¿Cuál es el propósito del estoicismo?

La filosofía estoica se centraba en cómo vivir una buena vida. Los estoicos buscaban la realización y la felicidad (llamada eudaimonia), que creían que venía a través de la virtud, la lógica y la razón.

Virtud estoica:

Las virtudes de la filosofía estoica son:

1. Sabiduría: ver las cosas por lo que son, no por lo que nos gustaría que fueran.
2. Coraje: actuar de la manera correcta a pesar del miedo o la reserva.
3. Justicia: actuar de manera justa a pesar de la presión de no hacerlo
4. Templanza: actuar con disciplina y autocontrol a pesar de los atractivos de la pasión y la codicia.

Los estoicos promovieron la ética como la principal preocupación para la comprensión humana, la capacidad de distinguir el bien del mal y actuar en consecuencia. A través de la ética podemos encontrar la felicidad, ya través de la ética podemos aprender a trabajar por el mejoramiento de uno mismo y de la comunidad.

Un núcleo de la ética estoica instruye al practicante a desarrollar un autocontrol saludable. Esto es necesario para que podamos resistir más fácilmente las tentaciones de la codicia, la lujuria, la glotonería, el poder, la riqueza y el estatus. Estas cosas promueven un comportamiento no virtuoso e impiden el pensamiento claro y la alineación con la naturaleza. Si bien las cosas en sí mismas no son buenas o malas, promueven el mal comportamiento y resultan en caminos hacia una vida infeliz.

Autocontrol:

Para comprender la naturaleza debemos hacer un esfuerzo por mantener una mente clara e imparcial. Esto requiere disciplina y autocontrol para evitar que la tentación nuble nuestro juicio, o que las emociones negativas nos alejen de la verdad de una situación. Los sentimientos destructivos pueden hacer que veamos cosas que no son ciertas, amenazas que no existen y sacarnos de la realidad de una situación.

Los estoicos creían que las personas que carecen de virtud son ciegamente arrastradas por cualquier cosa que atraiga su deseo. Cleantes dijo una vez que estas personas son: "como un perro atado a un carro y obligado a ir a donde quiera que vaya".

Sin embargo, el estoico miraría la situación y decidiría cómo responder. Tienen la capacidad de ser felices en las dificultades, contentos en la adversidad y aceptar la pérdida. El desarrollo de la virtud ayuda a cortar los hilos que arrastran las emociones de las personas cuando pasan por algo difícil.

Desafortunadamente, el uso moderno de la palabra estoico ha llegado a significar algo completamente diferente a su antiguo antepasado. En estos días, la palabra "estoico" es sinónimo de falta de emociones, frialdad e indiferencia.

Sin embargo, los estoicos no buscaron eliminar la emoción o huir de los sentimientos, buscaron disminuir el control que estas cosas tienen sobre nuestra paz mental. Esto se logró a través de la razón, el juicio y el autocontrol. El uso de la lógica, la disciplina, la meditación y la objetividad que ayudaron a los estoicos a mantener la compostura en tiempos de dificultad y permanecer lúcidos para juzgar la mejor manera de avanzar.

¿Qué creencias son fundamentales para el estoicismo?

1. La dicotomía del control

"Algunas cosas están a nuestro alcance, mientras que otras no. Dentro de nuestro poder están la opinión, la motivación, el deseo, la aversión y, en una palabra, todo lo que sea obra nuestra; no están dentro de nuestro poder nuestro cuerpo, nuestra propiedad, reputación, cargo y, en una palabra, todo lo que no sea obra nuestra".

- Epicteto

El concepto de control es un núcleo de la filosofía estoica práctica, cuando se entiende puede ayudarnos a definir el límite entre las áreas de nuestra vida en las que podemos influir (y ser efectivos) y aquellas que están fuera del alcance de nuestro control (donde seremos ineficaces).

Esta es un área importante de cualquier filosofía personal. El control causa sufrimiento de dos maneras principales.

1. Tratamos de controlar lo que está fuera de nuestro control.

Como señala Epicteto en el pasaje anterior, en realidad solo tenemos control sobre nuestros pensamientos y nuestras acciones.

Por ejemplo:

- No podemos controlar lo que otras personas piensan, hacen o dicen, pero podemos decidir cómo respondemos a ello.
- No podemos controlar el clima, pero podemos decidir cómo nos comportamos si amenaza un día o evento especial.

- No podemos controlar la economía, pero es nuestra responsabilidad decidir cómo reaccionamos cuando perdemos dinero en una inversión o pensión, etc.#
- No podemos controlar un atasco de tráfico, pero podemos decidir cómo pasar el tiempo esperando en el coche.

Cuando tratamos de controlar áreas de la vida que están fuera de nuestro alcance, corremos el riesgo de sentirnos impotentes, ineficaces, frustrados, amargados, celosos, resentidos y totalmente infelices.

2. No controlamos lo que está bajo nuestro control.

Como señala Epicteto, en realidad solo tenemos control sobre nuestros pensamientos y nuestras acciones. Eso es todo.

A veces podemos pensar que nuestro control va más allá, pero en realidad no es así.

Aceptar la plena responsabilidad de nuestros pensamientos y nuestras acciones y

Hacer la distinción entre estas dos áreas de nuestra vida evita que desperdiciemos nuestro tiempo y energía en lo que no podemos cambiar, mientras que al mismo tiempo nos ayuda a concentrarnos en las áreas de nuestra vida que sí podemos.

El concepto de control no es exclusivo de los estoicos, ha surgido en múltiples culturas a lo largo de la historia como un método para vivir una vida más consciente y plena, desde los budistas hasta los hebreos, el Japón feudal y los antiguos griegos.

Los estoicos creían que una clave fundamental para reducir el sufrimiento y vivir una buena vida es hacer una clara distinción entre lo que está bajo nuestro control y lo que no.

A medida que nos acercamos a la comprensión de esta distinción, podemos comenzar a enfocar nuestra energía y tiempo en lo que podemos influir y llegar a aceptar lo que no podemos.

El manual de Liderazgo del Ejército de los EE. UU. Contiene lo siguiente:

“Es crucial que los líderes mantengan la calma bajo presión y gasten energía en cosas en las que pueden influir positivamente y no se preocupen por cosas en las que no pueden”

El programa de adicción más exitoso del mundo comparte la misma filosofía, Alcohólicos Anónimos recita la Oración de la Serenidad:

“Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,

Coraje para cambiar las cosas que puedo,

Y sabiduría para saber la diferencia.”

Esta filosofía se ha utilizado una y otra vez para sacar a las personas de los rincones oscuros de sus vidas, de regreso a la luz y es utilizada por el Ejército de los EE. UU. Para formar líderes. Se puede aplicar con la misma facilidad a la vida cotidiana para prevenir la frustración, los sentimientos de impotencia y para generar empoderamiento y eficacia.

No importa dónde nos encontremos en nuestro camino por la vida, asumir la responsabilidad de distinguir lo que está bajo nuestro control y lo que no nos permitirá ver dónde podemos afectar el cambio y dónde podemos dejar de perder el tiempo. La aceptación y la conciencia comienzan a reemplazar la queja y la frustración.

Tenga en cuenta que lo único que controlamos por completo son nuestras creencias y nuestras acciones.

Pregúntese:

1. ¿En qué parte de tu vida tratas de controlar las cosas fuera del alcance de tu soberanía?
    1. Los pensamientos, opiniones y creencias de otras personas.
    2. La economía, el mercado laboral, el clima político
    3. Tu cuerpo, edad, hambre, deseo, emoción

2. ¿En qué parte de tu vida descuidas el control de las cosas dentro de tu soberanía?
    1. Tus acciones
    2. Tus pensamientos
    3. Tus creencias
    4. Tus decisiones

2. Amor fati

Los estoicos nos han dejado un puñado de ideas simples y efectivas para vivir una vida más plena. El desafío radica en exponer claramente estas ideas sobre la mesa y exprimir todo el valor de ellas para que las use como desee.

Uno de estos conceptos estoicos es Amor Fati, que se traduce aproximadamente como "amor al destino" o "amor al destino de uno".

Es la práctica de aceptar y abrazar todo lo que ha sucedido en nuestra vida y todo lo que nos ha precedido. Es entender que la naturaleza del universo es cambio, y que sin cambio no existiríamos, no experimentaríamos.

Ya sea que el cambio sea bueno, malo, disfrute, sufrimiento o pérdida, es necesario, y miles de millones de años de cambio constante nos han llevado a donde estamos ahora. De esa manera, podemos aprender a amar el destino.

“¿Miedo al cambio? Pero, ¿qué puede existir sin él? ¿Qué está más cerca del corazón de la naturaleza? ¿Puedes darte un baño caliente y dejar la leña como estaba? ¿Comer alimentos sin transformarlos? ¿Puede tener lugar cualquier proceso vital sin que algo cambie?

¿No puedes ver? Es lo mismo contigo, e igual de vital para la naturaleza”.

- Marco Aurelio

Amor fati a menudo se atribuye a los estoicos. El filósofo esclavo Epicteto habla abiertamente de conceptos similares. El filósofo estoico Marco

Aurelio escribió sobre el destino en su diario Meditaciones.

Filósofos posteriores como Nietzsche utilizan explícitamente el término Amor Fati en sus escritos. Nietzsche escribe:

"Mi fórmula para la grandeza en un ser humano es el amor fati: que uno no quiere que nada sea diferente, ni hacia adelante, ni hacia atrás, ni en toda la eternidad. No solo soportar lo necesario, y mucho menos ocultarlo; todo idealismo es mentira en el frente a lo que es necesario, pero ámalo".

Aquí Nietzsche está diciendo que no debemos escondernos del destino, no debemos ocultarlo, ni debemos desear que sea diferente. Es lo que será, no lo que deseamos que sea. Deberíamos aceptarlo. Sin embargo, más que solo aceptación, debemos amar nuestro destino y abrazarlo.

“Pues nada se basta a sí mismo, ni en nosotros mismos ni en las cosas; y si nuestra alma ha temblado de felicidad y sonado como una cuerda de arpa una sola vez, se necesitó toda la eternidad para producir este único acontecimiento, y en este único momento de afirmación toda la eternidad fue llamada buena, redimida, justificada y afirmada.”

- Nietzsche

Aquí Nietzsche está diciendo que cuando somos felices, el mundo entero y toda la historia fueron necesarios para llegar a ese momento de felicidad. Sin esa historia, no estarías aquí y no habrías sentido esa felicidad.

Entonces, si te resistes, odias o te quejas del destino, estás resistiendo las condiciones que te han dado vida y experiencia. Como un juego de fichas de dominó derribándose unas a otras. Se necesita la primera ficha de dominó para que caiga la última. De la misma manera, todas las condiciones del pasado fueron necesarias para que estés aquí ahora.

Robert Greene también escribe:

“A través de Nietzsche, descubrí *el amor fati*. Simplemente me enamoré del concepto porque el poder que puedes tener en la vida de aceptar tu destino es tan inmenso que es casi difícil de comprender. Sientes que todo sucede

por un propósito, y que depende de ti hacer de ese propósito algo positivo y activo”.

Si bien no creo que todo suceda por una "razón", creo que Greene tiene un buen punto. Necesitamos aceptar el destino, aprovecharlo y usarlo para hacer algo positivo. La resistencia a cosas que ya sucedieron es simplemente una fuente de sufrimiento innecesario.

En estos días, los autores más modernos escriben sobre el destino de manera similar. Por ejemplo, Robert Greene ha escrito:

“Deja de desear que suceda otra cosa, un destino diferente. Eso es vivir una vida falsa”.

Cada vez que nos encontramos deseando algo más, nos impide aceptar el mundo tal como es, encontrar un camino a seguir y actuar en consecuencia.

Tenga cuidado con quejarse, volar y desear que las cosas sean diferentes. Nos anclan a la negatividad y nos impiden hacer.

Para terminar os dejo con una cita del filósofo francés Albert Camus:

"Una voluntad de vivir sin rechazar nada de la vida, que es la virtud que más honro en este mundo".

No rechaces nada. La próxima vez que te encuentres parado bajo la lluvia. No te molestes por estar mojado, concéntrate en cómo se siente y disfrútalo. No tenemos muchos años de experiencia, por lo que también podemos amar lo que podemos.

Amor fati.

3. Memento mori

Muerte. Normalmente no es algo de lo que nos sentaríamos a hablar con una cerveza. En todo caso, es un área de la vida que tú y yo probablemente evitamos.

De cualquier manera, creo que ambos podemos estar de acuerdo en que ninguno de los dos quiere morir, ¿verdad?

Es un instinto humano bastante profundamente arraigado.

¿Es eso un león? - Probablemente no debería ir allí

¿Es eso caliente? - Probablemente no debería tocarlo

Esto parece alto, no miraré por el borde

Mire, ahí está Dwayne "The Rock" Johnson, probablemente no debería acercarme y golpearlo.

Cuando nos desnudas hasta nuestros huesos, nuestro cableado es para sobrevivir y replicarse. Dado que para ser verdad, la muerte es un indeseable.

Tanto es así, que ni siquiera nos gusta pensar en ello, contemplarlo o aceptarlo.

Y, si bien la negación de la muerte puede hacernos sentir cálidos y confusos, puede dejarnos fuera de los beneficios estoicos que pueden derivarse de su contemplación.

Después de todo, todos vamos a morir. Todos somos temporales, nuestro tiempo es limitado y nuestra experiencia de este viaje loco de la vida llegará a su fin.

El estoicismo nos dice que recordarnos esta realidad puede mejorar enormemente la forma en que vivimos el día a día.

Los estoicos enseñaron eso; en el recuerdo constante de la muerte, podemos aprender a vivir.

Contrariamente a la intuición, pensar en la muerte puede ayudarnos a vivir una vida mejor, más feliz y más presente. Así es cómo:

Memento mori es una frase que se ha extendido tanto en el tiempo como en la cultura. Ha sido utilizado en meditación y filosofía por personas desde los estoicos hasta los budistas, todo en un esfuerzo por lograr una mayor gratitud por la vida y una perspectiva que haga que nuestra existencia sea más vibrante.

En pocas palabras, Memento Mori se traduce del latín a; 'recuerda que debes morir'.

Memento Mori es un recordatorio de que tu muerte es inevitable, tu tiempo es limitado. Habrá un día en el que tú y yo no despertaremos para disfrutar del hermoso caos de la vida.

Es una de las garantías de la vida. No importa dónde nazcas, qué tan rico seas o qué hagas durante tu vida, morirás. La muerte es simplemente cambio, y el cambio es vida.

Muchos de nosotros evitaremos pensar en la incómoda inevitabilidad de la muerte. La lenta aproximación del final. Sin embargo, para quien sabe utilizarla, la realidad de la muerte ayuda a cultivar un mayor aprecio por la vida.

Compláceme por un momento e imagina que solo te queda una semana de vida. Me imagino que tienes una lista de cosas que harías, personas con las que pasarías el tiempo y lugares a los que irías.

Memento Mori usa el mismo principio pero en lugar de una semana, tenemos 80 años impares. Mirar honestamente nuestra mortalidad nos ayuda a aclarar lo que es importante.

Estoicismo y memento mori:

La antigua filosofía estoica está llena de ejemplos que instruyen a sus estudiantes a meditar sobre la muerte. Contemplar nuestra propia mortalidad.

En sus cartas, Séneca habla de los beneficios de meditar sobre la muerte:

“ *Preparemos nuestras mentes como si estuviéramos llegando al final de la vida. No pospongamos nada. Equilibremos los libros de la vida cada día... Al que le pone los toques finales a su vida cada día, nunca le falta tiempo.* ”

El filósofo estoico Epicteto recomienda que cada vez que pases tiempo con tus seres queridos, cada vez que abraces a tu familia o beses a tu pareja, debes recordar que son mortales. Un día no estarán allí. Este recordatorio

constante de la muerte nos ayuda a apreciar lo que tenemos. La impermanencia hace que las cosas sean más valiosas.

Incluso el emperador de Roma, Marco Aurelio, practicó Memento Mori, contemplando su mortalidad para guiar sus acciones:

“ *Podrías dejar la vida ahora mismo. Deja que eso determine lo que haces, dices y piensas.* ”

Los filósofos estoicos no veían la muerte como una idea morbosa que debía evitarse. Era un aspecto de la vida para ser aceptado y utilizado para apreciar cada nuevo día, permanecer agradecido por el tiempo que tenemos, priorizar acciones y no perder el tiempo.

Platón:

En el Fedón de Platón relata la muerte de Sócrates, posiblemente el filósofo más famoso de Atenas.

Sócrates se enfrentó a la muerte con una tranquila indiferencia, se dice que sus últimas palabras fueron pronunciadas a un amigo cercano sobre el pago de una deuda de pollos.

Platón argumenta que el estudio de la filosofía es "nada más que morir". Por lo tanto, en la vida, un filósofo debe tener al frente de su mente, la muerte.

Zen japonés y el samurai:

Todos hemos oído hablar de los Samurai. Probablemente todos queríamos ser uno cuando éramos niños. Pero, ¿cuántas veces te has topado con su filosofía?

Los samuráis usaban la muerte como práctica mental para disfrutar de la vida, conquistar el miedo y convertirse en mejores guerreros.

“El Camino del Samurai es, mañana tras mañana, la práctica de la muerte, considerando si será aquí o allá, imaginando la forma más visual de morir, y poniendo la mente firmemente en la muerte. Aunque esto puede ser una cosa muy difícil, si uno lo hace, se puede hacer. No hay nada que uno deba suponer que no se puede hacer”

Se puede hacer una comparación entre la vida humana y las flores de cerezo japonesas.

En Japón, la flor de cerezo se ha convertido en parte de la cultura. Las flores rosadas y blancas se pueden seguir por todo el país a medida que avanza hacia el norte con el cambio de temperatura. Una gran parte de lo que hace que las flores sean tan hermosas es que solo duran una semana.

De manera similar, el disfrute de la vida se vuelve más profundo porque es fugaz.

Budismo:

Los budistas del Tíbet tienen una práctica llamada Lojong en la que están Los Cuatro Pensamientos que Cambian la Mente. Uno de estos Pensamientos es la contemplación de la muerte y nuestra impermanencia.

Consiste en lo siguiente:

- Todas las cosas hechas de otras cosas son impermanentes.
- El cuerpo humano es una cosa hecha de otras cosas.
- Por lo tanto, la muerte del cuerpo es segura.
- El momento de la muerte es incierto y está más allá de nuestro control.

Esta idea fue diseñada para la contemplación diaria, para prevenir la tendencia humana natural a comportarse como si tuviéramos todo el tiempo del mundo.

Esta enseñanza central de la práctica budista se llama maranasati, o "conciencia de la muerte", y se cree que es una parte fundamental para vivir una vida mejor.

Usted y yo podemos ganar mucho usando algo de esta sabiduría budista. Nos ayuda a darnos cuenta de lo corto que es realmente nuestro tiempo y, al hacerlo, nos ayuda a cuestionarnos si estamos aprovechando al máximo el tiempo que tenemos o no.

Para mí, Memento Mori tiene una cierta cantidad de orden y caos.

Nuestra naturaleza humana básica es el caos, con el tiempo nos influirá para actuar como si fuéramos a vivir para siempre. Normalizará nuestras vidas y facilitará que lo demos por hecho.

Este caos se equilibra con el orden que aplicamos a través del pensamiento consciente, la conciencia y la gratitud. Este orden nos ayuda a apreciar lo que tenemos y evita que nuestra naturaleza más primitiva lo dé todo por sentado.

Sin embargo, el orden es como bañarse. Puede esperar hacerlo una vez y mantenerse limpio. Requiere un mantenimiento constante o corremos el riesgo de volver a dar la vida por sentado y comportarnos como si nuestra vida nunca fuera a terminar, inevitablemente conmocionados cuando llegue, y tal vez un poco arrepentidos.

¿Cómo puedes usar el estoicismo?

1. Leer trabajo estoico

La mayor parte del trabajo estoico se ha perdido por la erosión del tiempo. Sin embargo, el mundo antiguo nos ha dejado una serie de escritos estoicos que contienen una gran variedad de ideas y filosofías prácticas para ayudarnos a vivir una vida más resistente y feliz.

Marco aurelio:

Marco Aurelio nos dejó su diario privado llamado Meditaciones.

Meditaciones es un tipo diferente de libro en esta lista. Son los escritos de un emperador anciano. Un diario de pensamientos y reflexiones que se suponía que nunca debía leerse, y mucho menos publicarse.

Debido a su naturaleza, es un libro muy honesto y estimulante que es más una colección de ideas, pensamientos e introspección que cualquier otra cosa.

Meditaciones es probablemente la obra más citada y sugerida de la filosofía estoica, porque cada página tiene algo en lo que pensar, alguna lección u

observación profunda sobre la vida, nosotros mismos y nuestro lugar en el mundo.

Como emperador de Roma, Marco Aurelio fue uno de los hombres más poderosos del planeta, a pesar de esto, las Meditaciones nos muestran la humildad, la perspectiva, la compasión, la comprensión y el crecimiento personal, de un hombre que solo estaba tratando de darle sentido a la vida.

Epicteto:

Epicteto hace que sus conferencias sean escritas por su alumno Arriano.

Para mí, la obra estoica de referencia es de Epicteto.

Epicteto nació esclavo en la antigua Grecia, fue maltratado, lisiado y pasó de amo en amo hasta que aterrizó con un hombre que le permitió estudiar filosofía con el filósofo estoico Masonio Rufo.

Epicteto tiene el primer lugar para mí porque es honesto, directo y sin disculpas en su comunicación. ¿Estás sufriendo? Dura, la vida es dura, haz algo al respecto.

Sin embargo, Epicteto no solo señala la cruda realidad de la vida, también ofrece marcos para mejorarnos a nosotros mismos, superar nuestras dificultades y vivir vidas más felices y resistentes.

Nunca escribió ni publicó, sin embargo, su alumno Arian tomó extensas notas de sus conferencias, algunas de las cuales aún sobreviven hoy como los Discursos de Epicteto.

Séneca:

Séneca escribió una serie de obras sobre la filosofía estoica que aún existen hoy en día, la más famosa de las cuales es Cartas de un estoico.

Cartas de un estoico es una colección de cartas escritas por el estadista, dramaturgo y filósofo estoico Séneca a su amigo Lucilio.

Séneca toma la forma de un viejo mentor y le escribe a su joven amigo sobre la vida. Como lector, el libro tiene la sensación de una relación entre

mentor y aprendiz en la que somos el aprendiz que recibe consejos de un filósofo que vivió 2000 años atrás.

Como todos los textos estoicos, el libro ha envejecido sorprendentemente bien. Todos los problemas que enfrentaba la antigua Roma son los mismos problemas que enfrentamos día a día en nuestro mundo más moderno. Séneca proporciona información sobre las relaciones, el dinero, la posesión, la disciplina, la codicia, la ira, la envidia y muchos más.

Si necesita un mentor, o simplemente un poco de orientación de un viejo filósofo, este libro es un excelente lugar para buscar.

2. Diario

Si bien Aurelio es quizás el estoico que escribe un diario más famoso, no fue el único filósofo del mundo antiguo que usó el diario como una forma de organizar y observar sus pensamientos. Los grandes filósofos estoicos Séneca el Joven y Epicteto elogiaron el diario y su capacidad para ayudarnos a convertirnos en las personas que deseamos ser.

Séneca disfrutó escribir un diario por la noche para reflexionar sobre cómo había ido el día. Se preguntaría si sus acciones habían sido virtuosas o no, y si había algo que podría haber hecho mejor. El escribio;

"Cuando se ha apagado la luz y mi mujer se ha quedado en silencio, consciente de este hábito que ahora es mío, examino todo mi día y repaso lo que he hecho y dicho, sin ocultarme nada, sin pasar por alto".

Epicteto instruyó a todos sus alumnos a escribir su filosofía, ensayarla, leerla en voz alta y discutirla con otros:

"Todos los días y todas las noches tenga a mano pensamientos como estos, escríbalos, léalos en voz alta, hable consigo mismo y con los demás sobre ellos".

En esencia, el estoicismo es una filosofía de practicidad. Su existencia es para proporcionar a sus practicantes las herramientas necesarias para vivir una vida feliz, resistente a las cosas que amenazan con perturbar su paz mental.

La práctica de llevar un diario refleja la practicidad estoica. Nos da la oportunidad de articular nuestros pensamientos, reflexionar sobre cómo manejamos diferentes situaciones y aclarar la forma en que deseamos abordar la vida.

Ponemos al descubierto nuestros pensamientos y charla mental, y al hacerlo podemos ver más claramente cómo pensamos, nos comportamos y percibimos.

Sin embargo, llevar un diario no es simplemente la práctica de llevar un diario. Se enfoca en áreas específicas de su vida y, al hacerlo, lo ayuda a reflexionar sobre el pasado, prestar atención al presente y prepararse para el futuro. Te ayuda a meditar en tu propia filosofía personal, recordándote las cosas que has aprendido de mentores y maestros, y nos proporciona una herramienta para realinearnos con la persona que queremos ser cuando sentimos que nos estamos desviando de ese camino.

Cuanto más escribimos, más nuestra filosofía se arraiga en nuestro carácter, y menos nos encontraremos olvidando la sabiduría que hemos encontrado en el pasado.

3. Meditación estoica:

Cuando pensamos en la meditación, a menudo saltamos a los yoguis sentados en una montaña, o a los instructores de yoga que les dicen a sus alumnos que inhalen y exhalen con calma para alinear su energía cósmica.

Sin embargo, la meditación puede venir en múltiples formas diferentes. Voy a recomendar una meditación llamada atención plena. Puedes hacerlo en el tren, en casa, en la oficina o en el baño.

Es simplemente un método de aquietar la mente para que entendamos la naturaleza de nuestros pensamientos de fondo y diálogo interno.

Los estoicos usaban la meditación como una forma de reflexionar sobre los eventos del día, para examinar cómo se comportaban y cómo respondían al mundo que los rodeaba, para tratar de ver si se habían comportado con virtud o si había alguna situación en que podrían haber mejorado su comportamiento.

Capítulo 2 - 72 de las mejores citas estoicas

Hay muchos escritos sobre el estoicismo que se remontan a miles de años, y he estado recopilando y publicando mis citas favoritas sobre el estoicismo eninstagramtodos los días desde 2019 para nuestra comunidad de más de 100 000 personas.

Me ha sorprendido cómo estos pensamientos de los más grandes filósofos estoicos de la antigüedad siguen siendo relevantes hoy en día.

Incluyen cosas como citas estoicas sobre la muerte, citas estoicas sobre el amor, la honestidad, el ego, el juicio y cómo vivir una vida feliz.

Cada filósofo estoico tenía su propio estilo, y mostraré las mejores citas estoicas de mis 5 filósofos principales: Marco Aurelio, Séneca, Epicteto, Zenón y Musonius Rufus.

Frases de Marco Aurelio

Marco Aurelio es uno de los filósofos estoicos más famosos y una de las personas más poderosas del mundo mientras estaba vivo. Era el emperador de la antigua Roma, y a menudo escribía sus pensamientos en su ahora famoso diario que ahora llamamos meditaciones. Este es uno de mis libros favoritos de todos los tiempos y una mirada interesante a la mente de Marcus. Su diario nunca tuvo la intención de ser publicado, por lo que lo que ves aquí es pura honestidad que terminó incluyendo algunas de las mejores citas estoicas.

1. *La mejor respuesta a la ira es el silencio.*
2. *Cuanto más valoramos las cosas que están fuera de nuestro control, menos control tenemos.*
3. *Qué ridículo y qué extraño sorprenderse de cualquier cosa que sucede en la vida.*
4. *Tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos. Date cuenta de esto, y encontrarás fuerza.*

5. *La mejor venganza es no ser como tu enemigo.*
6. *Acepta las cosas a las que te une el destino, y ama a las personas con las que te une el destino, pero hazlo con todo tu corazón.*
7. *Limítate al presente.*
8. *Cuando te levantes por la mañana, piensa en el precioso privilegio que es estar vivo: respirar, pensar, disfrutar, amar.*
9. *Puedes cometer injusticia sin hacer nada.*
10. *No pierda más tiempo discutiendo sobre lo que debe ser un buen hombre. Ser uno.*
11. *Cada día ofrece sus propios regalos.*
12. *Date un regalo, el momento presente.*
13. *La única riqueza que conservarás para siempre es la riqueza que has regalado.*
14. *¿He sido hecho para esto, para acostarme debajo de las mantas y mantenerme caliente?*
15. *Oculte un defecto, y el mundo imaginará lo peor.*
16. *La vida no es ni buena ni mala en sí misma, sino sólo un lugar para el bien y el mal.*
17. *No puedo escapar de la muerte, pero al menos puedo escapar del miedo a ella.*
18. *Qué triviales son las cosas que deseamos con tanta pasión.*
19. *Decídete por el tipo de persona que quieres ser y apégate a él, ya sea solo o en compañía.*
20. *Considera a qué precio vendes tu integridad, pero por favor, por el amor de Dios, no la vendas barata.*

Citas de Séneca

Séneca (4 a. C.—65 d. C.) Fue otro destacado filósofo estoico en Roma, que ocupó un puesto único como asesor del recién nombrado emperador Nerón en el año 54. Su libro se titula *Cartas de un Estoico* es uno de mis libros favoritos sobre estoicismo, y está lleno de sabiduría y lecciones sobre moralidad.

Este libro es otra gran fuente de citas de sabiduría estoica.

1. *Sufrimos más frecuentemente en la imaginación que en la realidad.*
2. *La ignorancia es la causa del miedo.*
3. *Mientras esperamos la vida, la vida pasa.*
4. *La vida es larga, si sabes cómo usarla.*
5. *Date prisa y vive.*
6. *Deja de esperar y dejarás de temer.*
7. *La riqueza es esclava del sabio y dueña del necio.*
8. *Sólo el tiempo puede curar lo que la razón no puede.*
9. *Mientras posponemos, la vida se acelera.*
10. *La vida, si se vive bien, es bastante larga.*
11. *Aférrate a tus entusiasmos juveniles, podrás usarlos mejor cuando seas mayor.*
12. *El que es valiente es libre.*
13. *Es un camino áspero que conduce a las alturas de la grandeza.*
14. *Es más civilizado burlarse de la vida que llorarla.*
15. *La dificultad proviene de nuestra falta de confianza.*

16. *La vida es muy corta y angustiosa para quienes olvidan el pasado, descuidan el presente y temen el futuro.*
17. *Lo que realmente arruina nuestro carácter es el hecho de que ninguno de nosotros repasa su vida.*
18. *La religión es considerada por la gente común como verdadera, por los sabios como falsa y por los gobernantes como útil.*
19. *No importa cuántos libros tengas, sino cuán buenos son los libros que tienes.*
20. *Cuando una persona pasa todo su tiempo viajando por el extranjero, termina teniendo muchos conocidos, pero ningún amigo.*
21. *Para muchos hombres, la adquisición de riqueza no termina con sus problemas, solo los cambia.*
22. *El mejor remedio para la ira es la demora.*

Citas de Epicteto

Epicteto (50-135 DC) nació esclavo y vivió en Roma hasta su destierro. Sus enseñanzas fueron documentadas y publicadas por uno de sus alumnos llamado Arrian en dos libros: Discursos, y Guía.

1. *Tenemos dos oídos y una boca para poder escuchar el doble de lo que hablamos.*
2. *Ningún hombre es libre si no es dueño de sí mismo.*
3. *Los hombres no se perturban por las cosas, sino por la opinión que tienen de ellas.*
4. *Son las dificultades las que muestran lo que son los hombres.*
5. *Haga el mejor uso de lo que está a su alcance y tome el resto a medida que suceda.*

6. *Un barco no debe andar sobre una sola ancla, ni la vida sobre una sola esperanza.*
7. *Ninguna gran cosa se crea de repente.*
8. *Sepa, primero, quién es usted, y luego adórnese en consecuencia.*
9. *Está en la naturaleza del sabio resistirse a los placeres, pero el necio es esclavo de ellos.*
10. *Primero aprenda el significado de lo que dice, y luego hable.*
11. *Si quieres algo bueno, consíguelo tú mismo.*

Citas de Zenón

Zenón (334—262 a. C.) No es tan popular como Marco Aurelio o Séneca (principalmente debido a la falta de enseñanzas disponibles), fue el fundador de la escuela estoica de filosofía en Atenas alrededor del 300 a.

Lo que quedó de sus enseñanzas fue transmitido por uno de sus alumnos llamado Diógenes.

1. *Todos los buenos son amigos unos de otros.*
2. *Ninguna pérdida debería ser más lamentable para nosotros que perder nuestro tiempo, porque es irrecuperable.*
3. *La extravagancia es su propio destructor.*
4. *El hombre conquista el mundo conquistándose a sí mismo.*
5. *Fortalece tu sensibilidad, para que la vida te lastime lo menos posible.*
6. *Mejor tropezar con los pies que con la lengua*
7. *Un mal presentimiento es una conmoción de la mente repugnante a la razón y contra la naturaleza.*

Frases de Musonius Rufus

Musoniuis Rufus fue un filósofo estoico en Roma alrededor del siglo I d.C. Es más famoso por ser el principal maestro de Epicteto, además de ser otro filósofo estoico que fue exiliado de Roma por el emperador Nerón en el 65 d.C.

1. *Empezamos a perder la vacilación de hacer cosas inmorales cuando perdemos la vacilación de hablar de ellas.*
2. *La humanidad debe buscar lo que NO es simple y obvio usando lo simple y obvio.*
3. *Dado que todo hombre muere, es mejor morir con distinción que vivir mucho tiempo.*
4. *Sólo exhibiendo acciones en armonía con las sanas palabras que ha recibido, alguien será ayudado por la filosofía.*
5. *Así, quien destruye el matrimonio humano, destruye el hogar, la ciudad, toda la raza humana.*

Citas de Diógenes

Diógenes (300 DC) fue conocido principalmente como biógrafo de algunos de los filósofos más famosos descritos anteriormente, y gran parte de su vida sigue siendo un misterio.

Tenía una reputación controvertida entre los eruditos por repetir cosas y tal vez centrarse en la parte incorrecta de ciertas enseñanzas, pero dado que no estaba reinterpretando esas enseñanzas, sus relatos son algunos de los más confiables que tenemos.

1. *El que tiene más se contenta con menos.*
2. *La base de todo estado es la educación de su juventud.*
3. *El rubor es el color de la virtud.*
4. *Los perros y los filósofos hacen el mayor bien y obtienen la menor cantidad de recompensas.*
5. *No soy ateniense ni griego, sino ciudadano del mundo.*

6. *La turba es la madre de los tiranos.*
7. *La pobreza es una virtud que uno puede aprender por sí mismo.*

Capítulo 3 - Marco Aurelio sobre el estoicismo y el liderazgo

Cinco lecciones estoicas que Marcus aprendió del emperador Antoninus Pius.

El emperador romano Marco Aurelio fue el más famoso defensor de la antigua filosofía conocida como estoicismo. También fue uno de los *líderes* más poderosos de la historia europea, asumiendo el control del imperio romano a los 39 años, durante el apogeo de su poder.

Este capítulo explora las cinco cualidades clave de liderazgo que Marcus habla de admirar:

1. *Llevarse bien con otras personas*
2. *Ser trabajador y concienzudo*
3. *No busques elogios ni halagues a los demás.*
4. *No tengas miedo a las críticas.*
5. *Estar contento con las cosas simples de la vida.*

El propio reinado de Marcus como emperador fue notoriamente desafiante. Después de un período de paz y estabilidad excepcionales durante el reinado de su padre adoptivo, el emperador Antoninus Pius, Marcus enfrentó una serie de desastres. Poco después de que fuera aclamado emperador, el río Tíber sufrió una de las inundaciones más severas de su historia, destruyendo casas y ganado, lo que provocó una hambruna en Roma. Por esta época, los partos invadieron Armenia, aliada de Roma, instigando una guerra en el este que duraría cinco años.

La eventual victoria de Roma en la guerra de los partos se agrió cuando los legionarios que regresaban propagaron una enfermedad mortal por todo el imperio. La peste de Antonino se cobró la vida de unos cinco millones de personas. Para empeorar las cosas, mientras el imperio luchaba por recuperarse, las tribus enemigas a lo largo de la frontera norte aprovecharon la oportunidad para invadir. El joven rey Ballomar de los marcomanos

dirigió un vasto ejército que invadió Panonia y las demás provincias del norte. Procedieron a saquear y saquear su camino por el Camino del Ámbar, a través de los Alpes y hacia la propia Italia, y finalmente sitiaron la rica ciudad romana de Aquileia.

Sin embargo, Marcus enfrentó estos desafíos sin precedentes, con total ecuanimidad y resistencia estoica. Por lo tanto, el historiador romano Cassius Dio concluyó:

[Marco Aurelio] no tuvo la buena fortuna que merecía, pues no era fuerte de cuerpo y estuvo envuelto en multitud de problemas durante prácticamente todo su reinado. Pero por mi parte, lo admiro tanto más por esta misma razón, que en medio de insólitas y extraordinarias dificultades sobrevivió y conservó el imperio.

Después de la repentina muerte de su hermano adoptivo y co-emperador, Lucius Verus, Marcus quedó inesperadamente al mando del ejército. En lugar de dirigir la guerra desde detrás de un escritorio en la seguridad de Roma, se puso la capa militar y las botas y cabalgó hacia la batalla. De hecho, Marcus se colocó en los campamentos militares a lo largo de la línea del frente durante la guerra de Marcomannic, en lo que hoy es Austria, Hungría y Serbia. Sin experiencia militar alguna, se encontró al frente del mayor ejército jamás desplegado en una frontera romana, con un total aproximado de 140.000 hombres.

Durante este tiempo, Marcus escribió sus reflexiones personales sobre la filosofía estoica en un texto que más tarde se conocería como *Las Meditaciones*, uno de los clásicos espirituales y de autoayuda más influyentes de todos los tiempos. Marcus abre el libro con un capítulo escrito en un estilo diferente al resto. Enumera las virtudes o cualidades que más admira de unas dieciséis personas diferentes: profesores o miembros de su familia. Al hacerlo, estaba claramente intentando estudiar actitudes y comportamientos dignos de emular.

En el momento de escribir este capítulo, Marcus conocía a *tres* otros emperadores romanos en persona: Adriano, su abuelo adoptivo; Antoninus Pius, su predecesor inmediato y padre adoptivo; y Lucius Verus, su

hermano adoptivo y co-emperador menor. Es notable que Marcus prácticamente relegue a Lucius Verus a una nota al pie, casi como si lo maldijera con un débil elogio. Hadrian recibe un trato aún peor y es completamente ignorado, como si Marcus no pudiera pensar en nada positivo que decir sobre él. Sin embargo, estas omisiones son aún más evidentes por la forma en que Marco elogia extensamente a Antonino Pío, su padre adoptivo y predecesor como emperador. No solo dedica muchas más palabras a Antoninus aquí que a cualquier otro individuo, sino que Marcus vuelve a él más adelante en el texto,

Está muy claro que, incluso una década o más después de su fallecimiento, Marcus todavía estaba recurriendo a la memoria de su padre adoptivo para encontrar una guía y un modelo a seguir, particularmente en relación con sus deberes como emperador. Marco, en otras palabras, estaba modelando cuidadosamente las *cualidades de liderazgo* que vio ejemplificadas en el emperador Antonino Pío. Aunque Antoninus no era un estoico, Marcus lo vio como una personificación natural del tipo de virtudes que los estoicos querían cultivar. Esto parece haber sido una práctica común. Por ejemplo, Séneca había escrito anteriormente:

Podemos quitar la mayoría de los pecados si tenemos un testigo esperando cuando estamos a punto de equivocarnos. El alma debe tener a alguien a quien pueda respetar, por cuyo ejemplo pueda hacer que su santuario interior sea más inviolable. ¡Feliz es la persona que puede mejorar a los demás, no solo cuando está presente, sino también cuando está en sus pensamientos! (Cartas Morales, 11.9)

Revisé los diversos comentarios que Marcus hace sobre los rasgos de su padre que más admiraba y descubrí que caen bajo un puñado de encabezados amplios. Podemos ver esto como algunas de las características que Marcus asoció con el líder o gobernante ideal.

1. Tenía una disposición agradable y alegre.

Marcus menciona que admiraba al emperador Antoninus Pius por su temperamento apacible. Era famoso por el aire de serenidad que acompañaba su presencia. Hadrian, por el contrario, era notoriamente

volátil y de mal genio: ponía nerviosa a la gente. Marcus nos dice que él mismo sufría de un temperamento que luchaba por controlar, por lo que es tentador imaginar que quería parecerse más a Antonino y menos a Adriano en este sentido.

Marcus también dijo que Antoninus siempre parecía estar alegre y satisfecho con la vida. Por lo tanto, se mostró muy natural y agradable en la conversación, y Marcus incluso llama a su padre adoptivo "dulce". También señaló que Antonino guardaba muy pocos secretos y que los que guardaba se referían a asuntos de estado. Lo percibió como un hombre genuinamente piadoso, aunque por encima de la superstición. Tenía una presencia tranquila y tranquilizadora y era agradable tratar con él. Puede que a muchas personas les sorprenda saber que los estoicos, como Marcus, solían ser una compañía alegre y agradable.

2. Era paciente, trabajador y concienzudo

Antoninus investigaría meticulosamente sus decisiones de antemano, minimizando la probabilidad de que tuviera que cambiar de rumbo en una fecha posterior. Por lo tanto, se encontraría capaz de apegarse a su plan de acción original de manera más consistente que otros gobernantes. No se contentó con una comprensión superficial, sino que procuró pensar sus decisiones con mucho cuidado, incluso anticipando eventos en un futuro lejano. Marcus dice que su padre adoptivo generalmente examinaba los problemas que enfrentaba un aspecto a la vez como si tuviera suficiente tiempo, procediendo vigorosamente y de manera enfocada, organizada y determinada. Nunca permitiría que se tomara una decisión importante hasta que estuviera satisfecho de haber pensado lo suficiente para comprender lo que estaba en juego. Sin embargo, una vez que hubiera determinado el curso de acción más racional, actuaría en consecuencia, asegurando que se puso en práctica. Parecía disfrutar trabajando y, por lo tanto, podía trabajar con paciencia durante muchas horas, incluso volviendo al trabajo inmediatamente después de recuperarse de fuertes ataques de dolor de cabeza.

También fue muy prudente y concienzudo en la gestión tanto de sus propios asuntos como de los de los demás, y cuidadoso de no malgastar el dinero

público. También fue cauteloso a la hora de montar espectáculos que agradaran a la multitud o construir edificios públicos. Respetó sinceramente las instituciones de su país. No estaba desesperado por el cambio, por su propio bien, sino contento de permanecer en el mismo lugar, trabajando constantemente en las mismas tareas. Esto era todo lo contrario de Adriano, que viajaba constantemente y buscaba novedades y estímulos. Marcus admiró esto porque el estoicismo nos enseña a valorar la fuerza de carácter y la virtud, ante todo. Eso conduce a una actitud de trabajo duro porque sentirse orgulloso de lo que hace es más importante que evitar la incomodidad.

3. No halagó a los demás ni buscó ganar elogios para sí mismo.

Marcus dijo que Antoninus ayudó a curarlo del orgullo y la afectación y le mostró que podía vivir en un palacio casi como si fuera un ciudadano común, minimizando las trampas de la oficina imperial. Antoninus no era ni pretencioso ni perseguía la aclamación. Él mismo estaba por encima de la adulación y le puso fin en la corte. No trató de ganar popularidad colmando de elogios a los demás o colmándolos de regalos. Tenía una falta natural de interés en la fama vacía y, en cambio, se centró en hacer lo que realmente se requería en lugar de lo que le haría ganar admiradores.

Sin embargo, mostró lealtad y consistencia en sus amistades. Buscó amigos genuinos en lugar de dejarse seducir para halagar a otros para ganar amistades de buen tiempo. Trató a las personas con justicia, dándoles lo que se merecían, y nunca impuso demandas irrazonables a sus compañeros. Esta indiferencia a la adulación era parte integral de la filosofía estoica seguida por Marco Aurelio. Es fácil ser hipnotizado y engañado por la fama, pero la persona sabia se mantiene al margen de estas cosas y se compromete a hacer lo que la razón determina que es el curso de acción correcto.

4. No tenía miedo a las críticas.

Antoninus no se consideraba superior a nadie y estaba feliz de escuchar a cualquiera que tuviera información o consejos potencialmente útiles. Sin embargo, estudiaría con mucho cuidado los modales y las acciones de los demás para determinar su carácter. Honró a los verdaderos filósofos, pero

no se dejaba guiar fácilmente por pseudointelectuales. Estaba dispuesto a dejar paso a los expertos en materia de derecho o de ética, oa los que eran más hábiles oradores, sin envidias ni resentimientos, y ayudaba a personas competentes a avanzar en sus carreras. Además, Antoninus nunca escuchó chismes calumniosos y no se entregó a quejas ociosas sobre los demás. Marcus quedó impresionado por cómo su padre adoptivo toleraba la libertad de expresión en aquellos que se oponían a sus opiniones y, de hecho,

Por tanto, Antonino no era tímido ni agresivo; ni un pensador descuidado, como los sofistas, ni un pedante. Cuestionaba los puntos de vista de otras personas cuando era necesario, pero también estaba dispuesto y era capaz de aceptar las críticas de los demás. Por ejemplo, Marcus dice que su padre adoptivo soportó una cantidad considerable de críticas por ser demasiado cauteloso con respecto al gasto público, etc. Soportó pacientemente a las personas que lo culpaban injustamente sin culparlos a ellos a cambio. En *Las mediaciones*, Marco cita un viejo dicho de Antístenes: “Es real hacer el bien y, sin embargo, que se hable del mal” (7.36). En su obra *Hércules Furens*, el filósofo estoico Séneca también escribió: "Es el primer arte de los reyes, el poder de sufrir el odio". Un líder verdaderamente sabio, en otras palabras, debe ser capaz de ignorar los insultos y tolerar las críticas.

5. Estaba contento con las cosas simples de la vida.

Marcus quedó impresionado por lo poco que era necesario para satisfacer a Antoninus, en términos de alojamiento, cama, vestido, comida, sirvientes, etc. Cuidaba su propia salud de una manera sencilla y práctica, sin preocuparse demasiado por las cosas. Dieta o ejercicio. Cuando tenía acceso a los lujos los disfrutaba sin reservas pero cuando no los tenía no los quería. Marcus dice que, como Sócrates, Antonino pudo tanto abstenerse como disfrutar de aquellas cosas de las que muchos son demasiado débiles para abstenerse y no pueden disfrutar sin exceso. Sin embargo, ser lo suficientemente fuerte para soportar abstenerse de los deseos y lo suficientemente sobrio para disfrutar satisfaciéndolos sin exceso es la marca de un alma perfecta e invencible, dice. En otras palabras, este tipo de moderación y autodisciplina era parte integral de la filosofía estoica y su concepción del liderazgo.

El mismo Sócrates había señalado hace mucho tiempo que, pensándolo bien, nadie con sentido común preferiría confiar el cuidado de sus seres queridos a alguien imprudente que carece de autocontrol que a alguien autodisciplinado y moderado. Concluyó que obviamente estos son rasgos que debemos desear en cualquier líder porque es imposible actuar consistentemente de acuerdo con la sabiduría si carecemos de autocontrol. Marcus claramente vio a Antoninus como la encarnación del tipo de autodominio requerido para que un líder viva consistentemente de acuerdo con la sabiduría y la justicia.

...

La *Historia Augusta* retrata al personaje del emperador Antonino como gobernante de una manera que es ampliamente consistente con las notas personales de Marcus sobre él en *Las Meditaciones*:

En apariencia personal era asombrosamente apuesto, en talento natural brillante, en temperamento bondadoso; tenía un semblante aristocrático y una naturaleza tranquila, un orador singularmente dotado y un erudito elegante, notoriamente ahorrativo, un terrateniente concienzudo, gentil, generoso y consciente de los derechos de los demás.

Agrega que "poseía todas estas cualidades, además, en la medida adecuada y sin ostentación", y era digno de elogio en todos los aspectos imaginables. Además, "durante veintitrés años [Marco Aurelio] se condujo en la casa de su padre [adoptivo] de tal manera que [Antonino] Pío sentía más afecto por él día tras día, y nunca en todos estos años, excepto por dos noches. En diferentes ocasiones, se mantuvo alejado de él". Según todos los informes, por lo tanto, Antonino fue tanto un padre excelente como un modelo a seguir para Marco, especialmente en su calidad de líder y emperador de Roma.

Capítulo 4 - ¿Quién es Séneca? Dentro de la mente del estoico más interesante del mundo

Introducción

El filósofo griego Tales de Mileto es un tema popular para las historias que cuenta el autor Nassim Taleb. Nassim bromea diciendo que Tales se "cansó de que sus compañeros dijeran que 'los que pueden, hacen, otros filosofan'". Corazón: después de hacer algunas jugadas astutas, pudo amasar una considerable suma de dinero que le permitió comprobar la sinceridad de su estudio de la filosofía. Demostrar que su crítica al dinero no era el resultado de "uvas agrias" provocadas por su fracaso en alcanzar el éxito.

Séneca fue otro filósofo cuyo enfoque sobre la riqueza y las riquezas se centró en la cuestión de cómo un supuesto filósofo estoico pudo en su día figurar entre los individuos más ricos del Imperio Romano. Séneca es uno de los individuos históricos más fascinantes y merece nuestro estudio sólo por esta paradoja. Pero ésta es sólo una de las muchas facetas interesantes de su vida, como veremos enseguida.

Hace más de 2.000 años, nació en el sur de España y se formó en Roma. Era hijo de Séneca el Viejo, un célebre autor romano y tío del poeta Lucano. Séneca hizo carrera política y llegó a ocupar el puesto de secretario de finanzas. Además de su Consolación a Marcia, que forma parte de sus obras de consolación, también escribió tragedias durante esta época.

En el año 41 d.C., su vida cambió repentinamente. Séneca fue desterrado a la isla de Córcega una vez que Claudio se convirtió en emperador, porque fue acusado de tener un romance con Julia Livilla, la sobrina del emperador y hermana de Calígula. Escribió una carta de consuelo a su madre durante su exilio mientras él estaba fuera. Ocho años más tarde, en un nuevo giro, Agripina, la futura esposa de Claudio y madre del futuro emperador Nerón, consiguió la autorización para que Séneca regresara y asumiera el papel de tutor y consejero de su hijo. El carácter de Séneca se cuestionó aún más cuando Nerón subió al poder y se convirtió en uno de los emperadores más infames y despiadados de la historia de Roma. La riqueza de Séneca fue

adquirida en gran parte mientras trabajaba para Nerón, lo cual no es sorprendente. Es importante señalar que el propio Nerón dio la orden de ejecución de Séneca en el año 65 d.C. (quien pensaba que Séneca formaba parte de un complot contra él destinado a asesinar a Nerón y sustituirlo por Cayo Pisón).

El estoicismo fue una constante en su vida durante todos estos tiempos difíciles. Atalo, un filósofo estoico y uno de los primeros instructores de Séneca, lo introdujo en la filosofía. Catón también fue un héroe para Séneca, que lo menciona con frecuencia en sus escritos. Sin embargo, Séneca no se limitó al estoicismo, sino que tomó generosamente de otras escuelas, como lo demuestran las numerosas referencias que hace a Epicuro. Séneca tuvo un impacto en gente famosa mucho después de su muerte, incluyendo a Erasmo, Francis Bacon, Pascal, Montaigne, e incluso ahora que hay un resurgimiento del interés en él. Hay numerosos casos notables, dos de los cuales incluyen al autor de best-sellers y antiguo comerciante Nassim Taleb, que en su libro más reciente dedicó un capítulo completo a Séneca. Junto con el autor y empresario Tim Ferriss, que publicó un audiolibro sobre Séneca y habló frecuentemente de él en su conocido blog.

Y no es de extrañar que exista un interés tan importante por él. Séneca no sólo escribió sobre filosofía, sino que le dio un buen uso al utilizarla para navegar y manejar los beneficios e inconvenientes del destino. Y con los que estaba muy familiarizado, desde la gran fortuna hasta el exilio y el manejo respetuoso de la orden de suicidio de su propio alumno Nerón.

Independientemente de lo que estemos viviendo en este momento, hay lecciones para todos nosotros.

La cuestión de cómo dar sentido a una existencia así todavía necesita respuesta antes de seguir adelante. El filósofo, que fue extremadamente rico y sirvió de tutor a uno de los peores emperadores de la historia de Roma, nos animaría a mejorar a través de sus obras morales. Mientras que algunos, como el crítico Robert Hughes, han calificado a Séneca de "hipócrita prácticamente sin rival en el mundo antiguo", los académicos más contemporáneos tienen una perspectiva más matizada, según afirma Elizabeth Kolbert en un artículo de The New Yorker. Desde su perspectiva,

argumenta, "Séneca puede ser visto como un hipócrita y como una fuerza de contención moral". Es crucial subrayar que Séneca se sentía avergonzado de saber esto. No soy un hombre sabio y nunca lo seré, escribió.

Era muy consciente de sus defectos y de los caminos excesivamente arduos que tenía que recorrer. Su vida estuvo marcada por la riqueza, el éxito, la ambición y la política, pero también incluyó tanta filosofía, introspección y autoconciencia como pudo reunir.

Obras notables y recomendaciones de lectura

Séneca destaca entre los filósofos de la antigüedad por ser uno de los autores más legibles. Esto se debe, en parte, a que sus obras más conocidas son cartas. Te recomendamos que sigas nuestras dos principales recomendaciones:

Sobre la brevedad de la vida La mejor introducción a Séneca sería este conjunto de tres cartas breves. La principal, Sobre la brevedad de la vida, es un recordatorio aleccionador de que nuestro recurso más valioso -el tiempo- es finito. Merece la pena reflexionar sobre una de sus citas más conocidas de esta obra, que dice: "No se nos ha dado una vida corta, sino que la acortamos, y no estamos mal abastecidos, sino que la malgastamos".

Cartas del estoico Evidentemente, Séneca era un compañero de confianza que ofrecía sólidos consejos a sus asociados. Ahora que tenemos acceso a esas cartas, pueden servirnos como recurso para sortear diversas dificultades, como la educación, los ingresos, la pobreza, el éxito y la rabia. Si te gustan los audiolibros, deberías ver la colección más reciente de Tim Ferriss, "El Tao de Séneca".

Si sigue interesado, le sugerimos que lea los escritos de Séneca, "Morir cada día", una excelente biografía del filósofo, así como el ya mencionado "Antifrágil", que tiene un fascinante capítulo dedicado a él. Si los lectores están interesados en saber más, pueden encontrar útil el documento académico Séneca en juicio.

Tres lecciones y ejercicios sobre Séneca.

1. Localizar un amarre

En sus cartas a Lucilio, Séneca le exhorta a que elija un modelo a imitar para dar ejemplo de su comportamiento. Séneca muestra claramente por qué éste es un paso esencial en nuestra búsqueda de la vida buena, aunque esta idea no es en absoluto exclusiva del estoicismo. La persona que elijamos puede darnos pautas que nos guíen incluso en las situaciones más desafiantes y peligrosas, así como puntos de referencia con los que podamos evaluar nuestras acciones cotidianas. Elige un Catón, como aconsejaba Séneca. O bien, si Catón te parece demasiado estricto, elige a Laelio, un hombre con un carácter menos rígido. Elige a una persona cuyos actos, palabras e incluso apariencia, que sirve de espejo de la persona que hay detrás, se hayan ganado tu favor. Ponlo siempre como ejemplo para ti, o como tu protector. En mi opinión, es necesario que alguien sirva de referencia para nuestras características. No enderezarás lo torcido si no hay una norma contra la que hacerlo.

2. Nunca dejes que tu riqueza te convierta en un esclavo.

Volviendo al enigma filosófico y financiero, el análisis de Nassim Taleb sobre la riqueza de Séneca ofrece la siguiente perspectiva: Séneca nunca dependió de la riqueza; sólo deseaba sus beneficios. Séneca siempre estuvo dispuesto a ponerla en práctica. No era su esclavo; él era su amo. Todo positivo; nada negativo. Debemos cuestionarnos constantemente si hemos permitido que los dones de la buena fortuna nos esclavicen hasta el punto de temer perderlos y haberlos convertido en nuestro amo. Séneca dijo de su riqueza en Sobre la vida feliz: "Porque el hombre sabio no se considera indigno de ningún regalo de manos de la Fortuna: no ama la riqueza, sino que desea tenerla; no la admite en su corazón, sino en su casa; y la riqueza que es suya no la rechaza, sino que la guarda, esperando que le dé una mayor oportunidad de practicar su virtud."

Concluyó diciendo que se veía a sí mismo como dueño de la suerte, no como su esclavo, y dijo: "Porque el sabio guarda el dinero como un esclavo, el tonto como un amo."

3. Desafía a tu ego

Séneca era muy consciente de cómo nuestro ego puede impedirnos crecer y aprender. En la cultura actual, en la que la autoestima de todo el mundo está

inflada, nos acostumbramos a escuchar sólo cumplidos. Poco a poco empezamos a comprarlo con más frecuencia. Cuando uno sigue oyendo que es un superhombre, empieza a creérselo, parafraseando lo que un escritor escribió sobre los tiranos autoritarios. Lucilio fue advertido por Séneca contra tal indulgencia:

"El mayor problema es que nos complacemos fácilmente con lo que somos. Aceptamos los cumplidos de las personas que nos describen como hombres agradables, prudentes y morales. Aceptamos como obligación cualquier elogio que se haya vertido sobre nosotros y no nos satisfacen los elogios suaves. Estamos de acuerdo con quienes afirman que somos los más finos y sabios, a pesar de que somos conscientes de las numerosas mentiras que suelen decir. Estamos tan contentos que deseamos que nos alaben por una virtud que se opone directamente a nuestra forma de actuar. Mientras tortura a alguien, el torturador oye que se le llama "el más misericordioso". Por lo tanto, es lógico que no estemos dispuestos a cambiar ya que sentimos que nuestro estado actual es bueno."

Citas de Séneca

Para quien sabe manejarlas, las circunstancias desagradables pueden hacerse más llevaderas, las constreñidas pueden hacerse más grandes y las pesadas pueden pesar menos.

"Que todo lo que hagas esté enfocado a un objetivo determinado y tengas una meta clara en mente".

"Un hombre realmente anciano frecuentemente no tiene otra forma de demostrar su larga vida que su edad".

"Afirmamos que el hombre sensato no experimenta nada inesperado".

Créanme, es más importante comprender el balance de la propia vida que el comercio de granos.

"No se nos dan vidas cortas, sino que las acortamos, y no se nos dan suministros inadecuados, sino que los desperdiciamos".

Capítulo 5 - ¿Quién es Marco Aurelio? Conociendo al emperador romano

Introducción

Agasicles, rey de los espartanos, bromeó una vez diciendo que quería ser 'el estudiante de los hombres cuyo hijo también me gustaría ser'. Es una consideración crítica que debemos hacer en nuestra búsqueda de modelos a seguir. El estoicismo no es una excepción. Antes de comenzar nuestros estudios necesitamos preguntarnos: ¿Quiénes son las personas que siguieron estos preceptos? ¿A quién puedo señalar como ejemplo? ¿Estoy orgulloso de admirar a esta persona? ¿Quiero ser más como ellos?

Y el emperador romano Marco Aurelio, nacido hace casi dos milenios (121 – 180), es un líder y ejemplo que da un rotundo sí.

Marcus Annius Verus nació en una familia prominente y establecida, pero nadie en ese momento hubiera predicho que algún día sería Emperador del Imperio. Se sabe poco de su infancia, pero era un joven serio que también disfrutaba de la lucha libre, el boxeo y la caza. Alrededor de su adolescencia, el emperador reinante en ese momento, Adriano estaba a punto de morir y no tenía hijos. Tuvo que elegir un sucesor y después de que su primera opción, Lucius Ceionius, muriera inesperadamente, eligió a Antoninus. Era un senador que tampoco tenía hijos y tendría que adoptar a Marcus, según la condición de Adriano, así como al hijo de Ceionius, Lucius Verus. Así es como el nombre de Marcus cambió a Marcus Aurelius Antoninus.

Una vez que Adriano murió, quedó claro que Marco era el siguiente en la fila para el puesto más importante del imperio. Su educación sería motivo de gran preocupación y tendría el privilegio de estudiar con Herodes Atticus, un retórico de Atenas (Marcus escribiría más tarde sus *Meditaciones* en griego), así como con Marcus Cornelius Fronto, su instructor en latín cuyas cartas de correspondencia con Marcus sobrevivir hasta el día de hoy. Marcus también serviría como cónsul dos veces, recibiendo así una educación valiosa y práctica.

En 161, cuando Antonino murió y puso fin a uno de los reinados más largos, Marco se convirtió en emperador del Imperio Romano y gobernó durante casi dos décadas hasta su muerte en 180. También co-gobernó al principio con Lucius Verus, su hermano adoptivo hasta La muerte de Lucius ocho años después. Su reinado no fue fácil: guerras con el Imperio Parto, las tribus bárbaras que amenazaban al Imperio en la frontera norte, el ascenso del cristianismo, así como la peste que dejó numerosos muertos.

La muerte de Marcus se produjo en 180 en su cuartel general militar en la actual Viena. El historiador Cassius Dio describe la actitud de Marcus hacia su hijo, Commodus, a quien nombró co-emperador unos años antes y ahora lo sucedería: “[Marcus] no era fuerte de cuerpo y estuvo involucrado en una multitud de problemas a lo largo de prácticamente todo su reinado. Pero por mi parte, lo admiro tanto más por esta misma razón, que en medio de insólitas y extraordinarias dificultades sobrevivió y conservó el imperio. Sólo una cosa le impedía ser completamente feliz, a saber, que después de criar y educar a su hijo de la mejor manera posible, estaba muy decepcionado de él”.

Es importante darse cuenta de la gravedad de esa posición y la magnitud del poder que poseía Marcus. Ocupó una de las posiciones más poderosas del mundo en ese momento, si no la más. Si él eligiera, nada estaría fuera de los límites. Podía complacerse y sucumbir a las tentaciones, no había nadie que pudiera refrenarlo de cualquiera de sus deseos. Hay una razón por la cual el adagio de que el poder en absoluto corrompe absolutamente se ha repetido a lo largo de la historia: desafortunadamente, tiende a ser cierto. Y, sin embargo, como señaló el ensayista Matthew Arnold, Marcus demostró ser digno de la posición en la que se encontraba.

Y no fue solo él quien ofreció ese veredicto. El famoso historiador Edward Gibbon escribió que bajo Marcus, el último de los ' Cinco Buenos Emperadores ', “el Imperio Romano estaba gobernado por un poder absoluto, bajo la guía de la sabiduría y la virtud”. La guía de la sabiduría y la virtud. Eso es lo que separa a Marcus de la mayoría de los líderes mundiales pasados y presentes. Solo piense en el diario que dejó atrás, que ahora se conoce como sus *Meditaciones* que discutimos a continuación: los pensamientos privados del hombre más poderoso del mundo,

amonestándose a sí mismo sobre cómo ser más virtuoso, más justo, más inmune a la tentación., más sabio.

Y para Marcus, el estoicismo proporcionó un marco para lidiar con las tensiones de la vida diaria como líder de uno de los imperios más poderosos de la historia humana. No es de extrañar que escribiera sus *Meditaciones* en la última década de su vida, mientras hacía campaña contra los invasores extranjeros. Transmitido de sus mentores y maestros, Marcus abrazó los estudios de estoicismo que vemos en él agradeciendo a su maestro Rusticus por presentarle el estoicismo y Epicteto dentro de las *Meditaciones*. Otra influencia sobre Marco provino de Heráclito, cuyos conceptos podemos ver a lo largo de las *Meditaciones* y que tuvo una fuerte influencia en el pensamiento estoico. Dadoel mundo literario en ese momento, Marcus probablemente no estuvo expuesto a Séneca, otro de los tres estoicos más prominentes.

Lo trágico de Marcus, como escribió un erudito, es cómo su “filosofía, que trata sobre el autocontrol, el deber y el respeto por los demás, fue tan abyectamente abandonada por la línea imperial que ungió a su muerte”.

Ahora depende de nosotros recuperarlo.

Obras notables y lecturas sugeridas

Las Meditaciones de Marco es un libro que puede ser único en su género. Son los pensamientos más íntimos del hombre más poderoso del mundo aconsejándose a sí mismo sobre cómo llevar a cabo los deberes y obligaciones de su cargo. Las Meditaciones, que se publicaron por primera vez con el título "A sí mismo", son la obra de referencia sobre el autocontrol, la ética personal, la humildad, la autorrealización y la fortaleza. Sirvió de inspiración a políticos como Theodore Roosevelt, Wen Jiabao y Bill Clinton, así como a autores como Ambrose Bierce y Robert Louis Stevenson. Según Aurelio, "todo lo que no imparte luz crea su propia oscuridad". Las meditaciones son "el último producto ético del intelecto antiguo", según John Stuart Mill en su libro Sobre la libertad, así que si lo lees y no te altera fundamentalmente, probablemente sea por eso.

Debemos recordar constantemente lo afortunados que somos por tener acceso a ellos. Hasta principios del siglo X, según Gregory Hays, "vuelve a aparecer en una carta del erudito y eclesiástico Arethas", después de haberse perdido el rastro durante generaciones.

Hay que leer la traducción de Hays. Si acaba disfrutando de Marcus, busque La ciudadela interior y La filosofía como forma de vida, de Pierre Hadot, que exploran al autor (o autores). Además, Marco sirvió de inspiración para el libro El obstáculo es el camino, del que puedes obtener un capítulo gratuito si te suscribes al correo electrónico Daily Stoic.

3 ejercicios estoicos de Marco Aurelio

1. Desarrolla las virtudes que puedes demostrar.

Cuando empezamos a decirnos a nosotros mismos que carecemos de ciertas cualidades o que nos faltan cosas que a otras personas les salen de forma tan natural, es tentador ceder a la autocompasión. Cuando lo hacemos, debemos detenernos. En su lugar, debemos concentrarnos en lo que siempre hay en nosotros: nuestra capacidad y potencial para la acción moral. Marco escribió una nota para sí mismo.

"Nadie podrá decir nunca que te falta ingenio.

¿No ves lo mucho que puedes ofrecer, más allá de decir "no puedo"? Hay muchas otras cosas que no puedes decir que "no tienes en ti". Practica las virtudes que puedes demostrar: la honestidad, la gravedad, la resistencia, la austeridad, la resignación, la abstinencia, la paciencia, la sinceridad, la moderación, la seriedad y la altivez ".

2. Sacar fuerzas de los demás

Lo más probable es que Marco escribiera las notas que ahora son Meditaciones sobre el campo de batalla para sí mismo durante los últimos diez años de su vida, como se ha comentado anteriormente. Se escribía a sí mismo notas de inspiración en esos momentos de dificultad y adversidad para ayudarle a recuperarse y cumplir con sus obligaciones. Sacar fuerzas de las personas de nuestra vida o simplemente de los modelos que nos inspiran es una práctica que podemos aprender de él. Como él mismo escribió,

"Nada es tan alentador como cuando las virtudes se encarnan visiblemente en las personas que nos rodean, cuando estamos prácticamente bañados en ellas. Es bueno tener esto en cuenta. Cuando necesites ánimo, piensa en las cualidades que tienen las personas que te rodean: la energía de uno, la modestia de otro, la generosidad de otro, etc.

3. Presta atención al ahora

Por supuesto, este ejercicio puede ser útil para prepararnos para el futuro y prepararnos para la adversidad, pero Marco comprendió bien que puede convertirse en un miedo paralizante que nos impida cualquier acción útil. Dijo: "Marcus conocía las tentaciones que existen para todos nosotros de dejar volar nuestra imaginación imaginando todas las formas en que las cosas pueden salir mal".

"No dejes que la vida cotidiana ahogue tu creatividad. Evita intentar imaginar todos los escenarios negativos que puedan ocurrir. Mantén tu atención en el presente y pregúntate: "Te dará vergüenza decir: "No lo tolero; ¿por qué es esto tan insoportable?".

Entonces, ten en cuenta que sólo el presente, e incluso eso, puede ser minimizado; identifica tus limitaciones; y si tu mente intenta afirmar que es incapaz de resistir contra eso, entonces avergüénzate.

Cita de Marco Aurelio.

"Sí, puedes si vives cada día como si fuera el último, deja de estar sin rumbo, deja de permitir que tus emociones gobiernen tus pensamientos, deja de ser hipócrita, egocéntrico e impaciente. "

"Dígase a sí mismo por la mañana, cuando le cueste salir de la cama: "Tengo que ir a trabajar, como ser humano". Si voy a hacer las cosas para las que fui puesto en esta tierra -las cosas para las que nací-, ¿de qué tengo que quejarme? ¿O acaso este era mi propósito cuando fui creado? ¿Dormir bajo las sábanas para mantenerme caliente? '"

"Dígase a sí mismo cuando se levante por la mañana: las interacciones de hoy implicarán a personas entrometidas, desagradecidas, arrogantes, deshonestas, celosas y hoscas. Son así porque son incapaces de discriminar entre el bien y el mal".

"No para frustrarse, derrotarse o abatirse porque tus días no están llenos de acciones moralmente justas. Sino para volver a levantarte cuando te caigas, para apreciar el hecho de actuar como un ser humano, aunque sea defectuoso, y para aceptar de todo corazón el viaje que has hecho."

"La mente se ajusta y transforma para sus propios fines para eliminar los obstáculos a nuestra actuación. La acción avanza por el impedimento de la acción. Lo que bloquea el camino acaba convirtiéndose en el sendero".

"Tus actos no son descuidados en absoluto. Tu lenguaje es claro. No hay ambigüedad en tu pensamiento.

Capítulo 6 - ¿Quién es Cleantes? Sucesor de Zenón y segundo director de la escuela estoica

Introducción

Se sabía que escritores famosos como Trollope y Kafka vivían vidas duales: trabajos cómodos y aburridos durante el día y escribir el resto del tiempo. Trollope trabajaba en una oficina de correos y Kafka en una compañía de seguros en trabajos que requerían poca estimulación mental y que les permitían concentrarse por completo en su producción creativa el resto del tiempo. Por supuesto, esto no era nada nuevo.

Un ejemplo antiguo de un estilo de vida dual fue Cleantes, el sucesor de Zenón, conocido como el fundador del estoicismo.

Cleantes, para apoyar sus estudios filosóficos y su búsqueda de la sabiduría durante el día, trabajaba como aguador (su apodo era el *Recolector de Agua de Pozo*, Φρεάντλης) por la noche a lo que cayó bajo sospecha e incluso fue convocado. A los tribunales. *¿Cómo podía un hombre pasar todo el día estudiando filosofía*?, se preguntó el tribunal. Demostrando su arduo trabajo e industria durante la noche, fue despedido (la corte quedó tan impresionada que incluso le ofrecieron dinero, pero Zenón lo obligó a rechazarlo).

Pero tenemos que dar un paso atrás.

¿Quién fue este industrioso filósofo?

Cleantes de Assos (c. 330 a. C. - c. 230 a. C.) Fue originalmente un boxeador que llegó a Atenas. Según Diógenes Laërtius, Cleantes llegó con solo cuatro dracmas en los bolsillos y comenzó a asistir a las conferencias de Crates el cínico y solo más tarde comenzó a aparecer en las de Zeno. Más tarde se convirtió en su sucesor como director de la escuela estoica, cargo que ocupó durante un período impresionante de 32 años, y el alumno de Cleantes, Crisipo, se convirtió más tarde en uno de los pensadores estoicos más importantes.

Al leer sobre Cleantes, uno encuentra una curiosa lección transmitida por Diógenes Laërtius: “Cuando alguien le preguntó qué lección debía darle a

su hijo, Cleantes en respuesta citó palabras de Electra:

“ *Silencio, silencio, ligero sea tu paso*.”

Y como estoico, también sostenía que vivir según la naturaleza es vivir virtuosamente.

Cleantes murió a la edad de 99 años en Atenas y el filósofo Simplicius, escribiendo en el siglo VI dc, dice que una estatua de Cleanthes todavía era visible en Assos.

Obras destacadas y lecturas sugeridas

Al igual que Zenón, ha sobrevivido muy poco del trabajo de Cleantes. Ha escrito libros sobre la filosofía de Heráclito, interpretaciones de Zenón, así como obras sobre poesía y mito. La mejor fuente que tenemos sobre Cleantes, al igual que con Zeno, es Diógenes Laërtius en sus *Vidas de los filósofos eminentes*. La única obra sobreviviente es su famoso himno a Zeus y debajo está la parte que se encuentra en el *Enchiridion de* Epicteto.

Condúceme, oh Zeus, y tú Destino,

A esa meta hace mucho tiempo que me asignaron.

Te seguiré de buena gana, pero si mi voluntad prueba ser débil;

Miserable como soy, debo seguir todavía.

El destino guía a los dispuestos, pero arrastra a los que no quieren.

Frases de limpieza

“Las Parcas guían a la persona que las acepta y obstaculizan a la persona que las resiste”.

Los estoicos son personas prácticas que se dan cuenta del poder del individuo, así como de aquellas cosas que están más allá de su control personal. En esta cita, Cleantes deja en claro que un estoico acepta los giros y vueltas que el destino le trae y altera la vida de acuerdo con ellos. Esta cita también señala que aquellos que resisten la atracción del destino se sentirán obstaculizados por los acontecimientos que alteran sus planes de

vida. Como cualquier estoico te dirá, es difícil ser feliz cuando te sientes en desacuerdo con lo que sucede en tu vida diaria. Sin embargo, una persona que acepta las cosas que ocurren en la vida que están fuera de su control puede continuar viviendo una vida feliz a pesar de los cambios no planificados. Por cierto,

"Los dispuestos son guiados por el destino, los reacios son arrastrados".

Esta cita está en consonancia con el sentimiento expuesto por Cleantes en la cita anterior. Cleantes, como otros estoicos, creía que los sabios trabajan de acuerdo con la realidad y no se resisten al destino. Aquellos que no aceptan libremente la guía del Destino se encuentran infelizmente reactivos a los cambios que el Destino trae a sus vidas.

"Los hombres ignorantes se diferencian de las bestias solo en su figura".

Esta cita se explica por sí misma. Los estoicos sostienen la creencia de que es la capacidad de pensar y razonar lo que hace al hombre superior a los animales. Los estoicos sostienen que el hombre, con su capacidad de razonar, puede llevar una vida feliz controlando las emociones y pasiones negativas.

Creencias de Cleanthes

Hay varias creencias que se le atribuyen a Cleantes. Éstos incluyen:

[*] El alma es una sustancia material. Cleanthes apoyó este punto de vista con evidencia de la conexión mente/cuerpo. Cleantes sostuvo que el alma es una cosa material que mora en el cuerpo y apoyó esto argumentando que la mala salud física se experimenta cuando las personas se enfrentan a la ansiedad, la depresión y el estrés. Asimismo, indicó que el alma se angustia cuando el individuo se corta o experimenta dolor físico y enfermedad.

[*] El Sol como divino. Cleantes apoyó este punto de vista con el argumento de que la capacidad del Sol para sostener la vida lo hace divino.

[*]Vivir de acuerdo con la Naturaleza. Cleantes vio valor en el autocontrol, tanto como lo hizo Zeno. Sin embargo, Cleantes agregó el concepto de vivir de acuerdo con la naturaleza al objetivo declarado del

estoicismo de Zeno. Con la adición de Cleantes, el objetivo del estoicismo se convirtió en “vivir de manera coherente con la naturaleza”.

Ejercicios de Cleanthes

[*] Sigue al Destino. Como los estoicos, todos debemos admitir que se deben seguir ciertos principios de la naturaleza. Ya sea que entiendas las reglas de la física o no, estás limitado por ellas. Los estoicos llevan esta idea un paso más allá al sugerir que uno debe aceptar todas las cosas más allá del propio poder personal. Con este fin, el practicante del estoicismo debe seguir donde el destino lo lleve.

Para este ejercicio, contempla un acto no deseado del Destino al que temes. Puede optar por contemplar la pérdida de un ser querido, la pérdida de un trabajo o ser informado de que tiene una enfermedad. Sea tan claro con su pensamiento como pueda. Considere el impacto que este giro negativo del destino tendría en su vida.

Si está contemplando la pérdida de su trabajo, considere lo que significaría esta pérdida para usted hoy, mañana, después de una semana sin trabajo, después de un mes sin trabajo, después de un año sin trabajo. Escriba un diario sobre cómo un simple giro del Destino afectaría su vida.

[*] Vivir en Pérdida. Si realmente quieres participar en un ejercicio como Cleanthes, trata de vivir en la pérdida. Elija algo que le resulte difícil prescindir en su vida diaria pero que no le cause daño físico. Elimina esta cosa o conjunto de cosas de tu vida.

Hacia el final de la vida de Cleantes, desarrolló una úlcera que le obligó a ayunar. El ayuno intermitente es una manera fácil de practicar vivir en la pérdida. Como muchos estoicos, Cleantes creía que el placer y ceder a las pasiones humanas significaba debilidad. A través de la práctica de vivir sin o viviendo en la pérdida, está desarrollando su capacidad para controlar sus pasiones y desarrollar el autocontrol.

Agregue un diario a su práctica para obtener una mejor comprensión de usted mismo y sus respuestas a la pérdida.

[*] Comprenda sus valores y valore su tiempo. Una vida sencilla es un valor claro de los primeros estoicos. Como vemos en el ejemplo de Cleantes, es importante dedicar tiempo y trabajo a las cosas que uno valora y puede controlar. Claramente, Cleantes valoraba el estudio de la filosofía. De hecho, valoró sus estudios en la medida en que moldeó el resto de su vida de tal manera que respaldara esta búsqueda tan valiosa. Recuerde que Cleantes estaba dispuesto a trabajar por las noches sacando agua para poder dedicar sus días al estudio de la filosofía. Los estoicos enseñan que la felicidad no se obtiene de la acumulación de éxito financiero o ganancias materiales, sino de convertirse en lo mejor posible en la búsqueda del conocimiento.

Contempla las cosas que valoras. ¿Pasas tu tiempo haciendo las cosas que te hacen una mejor persona? ¿Pasas tu tiempo apoyándote en adquirir conocimiento y perfeccionar tu mente? ¿Pasas tu tiempo haciendo las cosas para las que tienes un talento natural?

Haz dos listas. Haz una lista de las cosas que valoras y te hacen más sabio y más realizado como persona. Hice una segunda lista expresando honestamente las cosas a las que dedica su tiempo. Compara tus dos listas. Considere si está pasando su tiempo honestamente haciendo las cosas que valora.

Escriba en un diario su comprensión del uso de su tiempo con respecto a las cosas que realmente valora. Considere cómo podría cambiar su vida para distribuir mejor su tiempo.

Capítulo 7 - ¿Quién es Zenón? Una introducción al fundador del estoicismo

Introducción

El gran Galeno, un destacado médico griego en el Imperio Romano, en un momento sufrió la pérdida de toda su obra y libros. En un claro ejemplo de lo que podemos llamar una respuesta estoica virtuosa, escribió que “el hecho de que, tras la pérdida de la totalidad de mis remedios farmacéuticos, la totalidad de mis libros, así como estas recetas de remedios acreditados, así como como las diversas ediciones que escribí sobre ellos, además de tantas otras obras, cada una de las cuales exhibe ese amor por el trabajo que fue mío toda mi vida; el hecho de que no sentí dolor muestra primero la nobleza de mi comportamiento y la grandeza de mi alma.”

¡Ojalá pudiéramos exhibir el mismo comportamiento ante una pérdida tan dramática! Como sus tiempos estuvieron marcados por guerras perpetuas y desastres naturales, Galeno, por supuesto, no fue el único de los antiguos que sufrió tal pérdida. Zeno, el fundador del estoicismo, experimentó uno y en un giro sorprendente, es lo que lo puso en el camino de la filosofía.

En un viaje entre Fenicia y Peiraeus, su barco se hundió junto con su carga. Zenón terminó en Atenas y, mientras visitaba una librería, conoció la filosofía de Sócrates y, más tarde, de un filósofo ateniense llamado Crates. Estas influencias cambiaron drásticamente el curso de su vida, llevándolo a desarrollar el pensamiento y los principios que ahora conocemos como estoicismo. Según el antiguo biógrafo Diógenes Laercio, Zenón bromeaba: “Ahora que he naufragado, estoy en un buen viaje”, o según otro relato, “Has hecho bien, Fortuna, llevándome así a la filosofía”, dijo supuestamente.

Zenón comenzó su enseñanza en Stoa Poikile, que estaba ubicada en el Ágora antigua de Atenas. Este es el famoso pórtico que dio nombre al estoicismo y que probablemente recuerde que se mencionó brevemente en su clase de filosofía de la escuela secundaria o la universidad. Pero el nombre no siempre fue ese; de hecho, inicialmente sus discípulos se

llamaban zenonianos, pero solo más tarde llegaron a ser conocidos como estoicos.

Por supuesto, el estoicismo se ha desarrollado desde que Zenón esbozó por primera vez la filosofía, pero en el fondo, el mensaje es el mismo. Como él mismo dijo, "La felicidad es un buen fluir de la vida". ¿Cómo se va a lograr? Paz mental que proviene de vivir una vida de virtud de acuerdo con la razón y la naturaleza.

Después de su muerte, los atenienses honraron a Zenón con una estatua de bronce y en la ciudad se aprobó el siguiente decreto, exaltando a un hombre que fue un verdadero ejemplo que podemos admirar hoy:

"Mientras que Zenón de Citium, hijo de Mnaseas, se ha dedicado durante muchos años a la filosofía en la ciudad y ha continuado siendo un hombre de valor en todos los demás aspectos, exhortando a la virtud y la templanza a los de la juventud que acuden a él para ser enseñado, dirigiéndolos a lo que es mejor, dando a todos en su propia conducta un patrón para imitar en perfecta concordancia con su enseñanza, ha parecido al pueblo, y que bien resulte, alabar a Zenón de Citium, hijo de Mnaseas, y coronarlo con una corona de oro conforme a la ley, por su bondad y templanza, y edificarle un sepulcro en el Cerámico a costa del público".

Obras destacadas y lecturas sugeridas

Desafortunadamente, ninguno de los escritos de Zenón sobrevive y nuestro mejor relato sobre él proviene de Diógenes Laërtius, el biógrafo de los filósofos griegos, y sus *Vidas y opiniones de filósofos eminentes*. Este es también el caso de los otros dos destacados pensadores estoicos que inicialmente sentaron las bases de lo que se conocería como estoicismo; no tenemos una obra conservada completa ni de Cleantes ni de Crisipo.

Sin embargo, sabemos que Zenón escribió *República*, una obra en oposición directa al libro de Platón del mismo nombre. En él, delineó su sociedad ideal basada en principios igualitarios. Como escribió Plutarco sobre *República*, que no ha sobrevivido, "apunta únicamente a esto, que ni en las ciudades ni en los pueblos vivamos bajo leyes distintas entre sí, sino que debemos considerar a todas las personas en general como nuestros

compañeros. Campesinos y ciudadanos, observando una misma manera de vivir y un mismo orden, como un rebaño paciendo juntos con igual derecho en un pasto común".

Citas de Zenón

"Mejor tropezar con los pies que con la lengua". – Zenón

"Tenemos dos oídos y una boca, así que debemos escuchar más de lo que decimos". – Zenón

"Si pones tus manos sobre mí con violencia, tendrás mi cuerpo, pero mi mente permanecerá con Stilpo". – Zenón

"La felicidad es un buen fluir de la vida." – Zenón

"Un mal presentimiento es una conmoción de la mente repugnante a la razón y contra natura." – Zenón

"El bienestar se logra con pequeños pasos, pero realmente no es poca cosa". – Zenón

Capítulo 8 - ¿Quién es Cicerón? Conociendo al político más grande de Roma

Introducción:

El 3 de enero de 106 a.C., Cicerón nació en Arpinum, una ciudad situada en una colina al sur de Roma. Su padre pertenecía a la orden ecuestre, la segunda clase más prestigiosa de Roma, basada en la tierra. La madre de Cicerón, Helvia, es una gran desconocida, pero es probable que se encargara de la gestión del hogar. Quinto, el hermano de Cicerón, alcanzó la fama como legislador y general romano.

Cicerón recibió una educación superior porque fue criado en una familia rica. Estudió los escritos de filósofos, poetas e historiadores griegos y hablaba griego y latín. Las obras filosóficas griegas fueron traducidas para un público más amplio por Cicerón, que utilizó su dominio del griego para traducir muchas de las ideas teóricas al latín. El interés de Cicerón por la filosofía desempeñó un papel importante en su carrera posterior y le inspiró para desarrollar un lenguaje filosófico en latín, a la vez que proporcionaba una explicación exhaustiva de la filosofía griega para un público romano. Uno de los más grandes profesores de platonismo, Filón de Larisa, proporcionó a Cicerón su formación fundacional en filosofía.

Cicerón, según Plutarco, era un estudiante muy dotado. Quinto Mucio Scaevola, especialista en derecho romano de la época, fue su maestro en el estudio de la materia. En esta época, Cicerón entabló amistad con personas como Tito Pomponio, que siguió siendo su amigo durante toda su vida (más conocido como Ático). Cicerón abandonó Roma en el año 79 a.C. y viajó a Grecia, Asia Menor y Rodas. Allí continuaría sus estudios de filosofía platónica y perfeccionaría sus habilidades oratorias.

Incluso Cicerón, que era acomodado y respetado, no pudo evitar pasar por momentos de tristeza en la vida. En el año 79 a.C., Cicerón se casó con Terencio, su esposa. Estuvieron casados durante unos 30 años hasta que se divorciaron en el 51 a.C. Cicerón admitió a sus amigos cercanos que su divorcio fue el resultado de una traición, aunque se desconoce la causa exacta. Seis años más tarde, poco después de dar a luz a su primer hijo, la

adorada hija de Cicerón, Tulia, enfermaría. Lo peor por lo que había pasado Cicerón era perder a su primogénito. Tras el fallecimiento de su hija, pasó un tiempo con Atticus en un esfuerzo por salir de la depresión que sufría. Cicerón leyó toda la literatura griega de la biblioteca de Ático, la mayoría de la cual trataba sobre la superación del dolor. Quizá los estoicos fueran los autores de algunas de esas obras. No obstante, Cicerón reconocía que "mi pena supera todo consuelo" a pesar de haber leído todo lo que podía.

Una de las figuras políticas más significativas de la antigua Roma fue Cicerón. Puso fin a un complot para subvertir el gobierno romano mientras era cónsul, decapitando a cinco de sus principales conspiradores. Cicerón luchó por el retorno a la administración republicana convencional durante la turbulenta segunda mitad del siglo I a.C., marcada por la guerra y la tiranía de Julio César. En una lucha por el poder muy pública tras el fallecimiento de César, Cicerón se convirtió en el peor enemigo de Marco Antonio y le atacó en varios discursos. Fue ejecutado por las tropas por considerar que era un enemigo del Estado.

Libros importantes y lecturas aconsejadas

El amplio abanico de funciones que tuvo Cicerón en la antigua Roma hace que su obra sea aún más fascinante. En el apogeo de su carrera, fue uno de los políticos, filósofos y oradores más conocidos. Afortunadamente, un gran número de los escritos originales de Cicerón han resistido la prueba del tiempo. Se cree que todavía existen ocho de sus escritos filosóficos, seis de sus discursos públicos y 58 de sus oraciones. He aquí algunas de las obras de Cicerón que nos gustan especialmente:

El libro Sobre la vejez (Cómo envejecer) es una refutación magistral de las nociones de que envejecer 1) nos impide dedicarnos a actividades vigorosas, 2) debilita el cuerpo, 3) nos priva de casi todos los placeres físicos y 4) no está lejos de la muerte. Por eso, el libro Sobre la vejez presenta el envejecimiento como una bendición y no como una maldición. La importancia del Memento Mori fue reconocida incluso por el platonista Cicerón, muy afectado por el estoicismo. Era consciente de que mientras la juventud conservaba el vigor físico, el conocimiento lo poseían los ancianos. La euforia de los placeres físicos era disfrutada por los jóvenes, mientras que la emoción de ver a los jóvenes perseguir estos placeres como

lo hacían antes era disfrutada por los ancianos. La muerte afecta a todos, independientemente de la edad, la sabiduría o la locura. No importa la edad del lector, es nuestra responsabilidad estar preparados para ella, y Sobre la vejez hace precisamente eso.

El genial Cicerón explica la forma ideal de vivir, conducirse y mantener las obligaciones morales o los deberes en su obra de tres libros Sobre los deberes (Sobre las obligaciones). La obra explora lo que es ventajoso (Libro II), lo que es honorable (Libro I) y lo que hay que hacer cuando el honor y el interés propio chocan (Libro III). El filósofo estoico Panaetius sirvió como fuente principal de Cicerón para los dos primeros libros, mientras que el tercer libro tiene más de su propia escritura. El libro Sobre el deber, repleto de perlas de sabiduría, es uno de los favoritos de las personas que aspiran a entrar en la política o en puestos de liderazgo.

El libro Sobre la amistad (Cómo ser un amigo) sirve de amable recordatorio de lo que supone la amistad. Cicerón se sintió más que apenado cuando su primogénito falleció poco después de nacer. En las semanas que siguieron al fallecimiento de Tullia, Atticus, un amigo personal suyo, fue quien le ofreció inicialmente un lugar donde alojarse y recuperarse. Lo mejor de las obras de sabiduría es que, si fueran verdaderamente sabias, seguirían siendo relevantes hoy en día incluso mil años después. Lo mismo ocurre con Sobre la amistad (consiga la versión de Princeton University Press).

Tres ejercicios estoicos de Cicerón

La muerte es un éxito.

"Así, cuando pienso en la muerte de un joven, pienso en una fuerte llama apagada por un torrente; sin embargo, cuando pienso en la muerte de un anciano, pienso en un fuego que se apaga de forma natural después de que se haya consumido el combustible; y así como las manzanas verdes son difíciles de arrancar del árbol, pero las manzanas maduras y en sazón caen de forma natural, así la muerte llega como resultado de la fuerza en los jóvenes, mientras que llega como resultado de la madurez en los ancianos. Cuanto más me acerco a la muerte, más me siento como alguien que por fin ha visto tierra y está a punto de anclar en su puerto de origen después de un largo viaje. Para mí, la idea de esta "madurez" para la muerte es realmente

muy deliciosa. Viaje". - No cabe duda de que el concepto de enfrentarse a la muerte resulta familiar a los estoicos de Cicerón. Pero considerar la muerte como un éxito es una cuestión muy diferente. Cicerón ilustra este concepto con la analogía de las manzanas maduras. No debemos resistirnos a nuestra hora cuando llega. Si no, vamos en contra de lo que quiere el mundo natural. Debemos marcharnos cuando la muerte llegue a nuestra puerta y nos informe de que ha llegado el momento de pasar a mejor vida. No habrá ninguna resistencia ni dificultad innecesaria, como una manzana madura. Simplemente, porque ha llegado el momento de caer, es lo que haremos.

Cuando la muerte no se anticipa ni se planifica adecuadamente, es aterradora. Como todo aquello para lo que no estamos preparados, es aterrador. Sin embargo, si aceptamos esta realidad y consideramos la muerte como un hito o, como dice Cicerón, el ancla al final de un largo viaje, acabaremos encontrando la serenidad en lugar de la preocupación.

la influencia de la virtud

La amistad, según Cicerón, "duplica nuestras alegrías y divide nuestras penas, aumentando la felicidad y reduciendo la miseria".

Summum Bonum, que se traduce como "el mayor bien" en latín, fue utilizado por primera vez por Cicerón. ¿Qué bien es el mayor? Cicerón señaló que la presencia de estas virtudes era también un signo de buenas amistades, a pesar de que los estoicos creían que la bondad estaba formada por las cuatro virtudes cardinales. Estas cualidades son necesarias en todo contacto, así como en nuestra vida cotidiana. Toda relación y toda amistad son irrelevantes. El atractivo de la virtud es que mejora tanto nuestra vida como la de los demás. Por eso, desarrollar la virtud merece la pena.

Los seis errores del hombre

Hay seis errores que la humanidad sigue cometiendo a lo largo de los siglos:

Preocuparse por cosas que no pueden cambiarse o corregirse, insistir en que algo es imposible porque no podemos conseguirlo, negarse a dejar de lado las preferencias triviales, ignorar el crecimiento y el desarrollo de la mente, e intentar obligar a los demás a creer y vivir como nosotros son ejemplos de ello". -Cicerón

Estas palabras siguen siendo relevantes hoy en día. Es justo decir que desde la época de Cicerón, la humanidad ha avanzado significativamente. La vida más larga es la norma. Los tiranos son más difíciles de localizar y la esclavitud ya no es una práctica popular. Pero, como dice el refrán, las cosas cambian y vuelven a cambiar. Algunos de nosotros todavía intentan demoler a otros para obtener beneficios egoístas a pesar de nuestros avances. Sin duda, nos preocupamos por cosas inmutables y ejercemos presión sobre otras personas para que compartan nuestras creencias.

Estos fueron errores cometidos a lo largo de muchos siglos, incluso en la época de Cicerón. Y sin embargo, más de 2000 años después, seguimos cometiendo los mismos errores. ¿Por qué? ¿El ego, tal vez? ¿Es algo innato en las personas? La respuesta es que es irrelevante. Lo importante es que evites cometer esos errores. Que des un excelente ejemplo para que los demás lo sigan y exhibas una verdadera maestría.

Estamos un paso más cerca de lograr esa maestría gracias a la vida de Cicerón y a las lecciones que dejó. Los pensamientos de quienes vivieron antes que nosotros nos indican cómo debemos vivir nuestras vidas, al igual que los dibujos de las rocas nos muestran por dónde fluyó el agua en su día.

Para que, incluso después de que nos hayamos ido, otros puedan aprender de nuestra grandeza y llegar a ser igual de maravillosos.

Cicerón dice: "Leer en todas las circunstancias, en todo momento, en el tiempo libre, mientras se trabaja, al entrar en la oficina y al salir de ella. Leer para dirigir es el simple trabajo de la mente educada".

"No tener en cuenta lo que ocurrió antes de tu nacimiento es seguir siendo un niño para siempre. Porque sin la existencia humana se entrelaza con la vida de nuestros predecesores a través de los documentos históricos, ¿qué valor tiene?" No debemos avergonzarnos de decir algo si no nos avergüenza pensarlo".

"Porque sólo hay una justicia fundamental que une a la sociedad y sólo una ley que defiende esta justicia. El fundamento real de todas las prohibiciones y mandatos es la justa razón de esta ley. Cualquier persona que ignore esta ley -escrita o no- es inevitablemente injusta y malvada."

"La gratitud es la madre de todas las virtudes; es la mayor de todas las virtudes".

No nacemos sólo para nosotros mismos".

"Ser analfabeto es lo mismo que ser siempre un niño. El mundo estará constantemente en las primeras etapas del conocimiento si no se utilizan las obras de las épocas anteriores."

"Los que desean estudiar encuentran con frecuencia barreras debidas a la autoridad de los profesores".

El recuerdo de una vida bien vivida es inmortal, pero la vida que se nos confía es por naturaleza corta.

"Aunque te permita obtener una ganancia que consideres ventajosa para ti, algo que es moralmente incorrecto nunca puede ser ventajoso. El comportamiento pernicioso se origina en el simple hecho de pensar que tomar un mal curso de acción es ventajoso."

Capítulo 9 - ¿Quién es Posidonio? El estoico más académico

Introducción y Biografía

Posidonio nació en la ciudad griega de Apamea en 135 a. C., ubicada en lo que ahora es Siria. Después de completar su educación inicial en Apamea, se mudó a Atenas para realizar estudios filosóficos en la escuela estoica bajo Panaetius. Al igual que su maestro, Posidonio se encontró en desacuerdo con muchos de los principios fundamentales del estoicismo. A menudo se encontraba en debates con compañeros académicos, poniéndose frecuentemente del lado de Panaetius, quien estaba trabajando para marcar el comienzo de la nueva era del estoicismo medio. A diferencia de Panecio.

Sin embargo, reformar el estoicismo no resultó satisfactorio. Posidonio no pudo reconciliar sus problemas con los principios estoicos y finalmente abandonó la escuela por completo. Su partida también estuvo motivada por su deseo de explorar campos como la geografía y la astronomía con la misma atención rigurosa al detalle que la escuela estoica brindaba a la filosofía. Avanzando, comenzó a estudiar en profundidad tanto a Platón como a Aristóteles, rechazando la rigidez de su formación académica. Tras su partida de la escuela estoica alrededor del 95 a. C., Posidonio se mudó a Rodas. Si bien la región era famosa por sus avances científicos, Posidonio se vio inmerso en su ámbito político. Eventualmente se convirtió en Pritaneis de Rodas, sirviendo como su líder principal durante medio año (el término máximo). Además, se desempeñó como embajador en Roma para la región.

Es particularmente interesante notar que Posidonio, aunque se apartó del estoicismo, estaba siguiendo los pasos de su predecesor, Panecio. Panaetius nació en Rodas y visitaba Roma con frecuencia, difundiendo el estoicismo por toda la región. No está claro si Posidonio decidió conscientemente imitar a su maestro, pero está claro que las enseñanzas de Panaetius enfatizaron la importancia de interactuar con contrapartes internacionales.

Al igual que Panaetius, Posidonio llegó a favorecer a Roma como un punto crítico filosófico y político. Desarrolló fuertes relaciones con la clase alta de Roma, lo que benefició tanto a sus propios esfuerzos políticos como a su trabajo científico. Estas conexiones le brindaron la oportunidad de viajar por todo el mundo conocido, ampliando su propio conocimiento. En concreto, Posidonio tuvo la oportunidad de viajar por la mayor parte del Mediterráneo, incluido el norte de África.

Los viajes de Posidonio inspiraron muchas de sus grandes obras literarias. Específicamente, tuvo la oportunidad de absorber las prácticas celtas en la Galia. Llegó a interpretar las prácticas celtas relativas a los druidas como de naturaleza filosófica. Escribió extensamente sobre la región y su tratado sobre los celtas se menciona con frecuencia en otras obras.

A través de sus esfuerzos políticos y filosóficos, Posidonio desarrolló una reputación tanto en Grecia como en Roma. Con el tiempo, los estudiantes comenzaron a acudir en masa a Rhodes para estudiar con él. Llegó a ser visto como una autoridad filosófica, sirviendo efectivamente como el sucesor de Panaetius a pesar de estar ubicado lejos de la escuela estoica en Atenas. Tras su muerte en el 51 a. C., sus hijos mantuvieron su escuela en Rodas.

Hoy, entendemos a Posidonio como uno de los más grandes eruditos de su tiempo. En otras palabras, dominó una amplia gama de temas, contribuyendo en gran medida a cada uno. Es conocido principalmente por su trabajo como filósofo, pero se destacó en astronomía, geografía, matemáticas, prácticas bélicas, historia y política.

Obras notables y lecturas sugeridas

Si bien Posidonio fue considerado un erudito y se destacó en una amplia variedad de campos, su trabajo en filosofía sigue siendo el más influyente. De hecho, incluso creía que todas las ciencias deberían ceder ante la filosofía, ya que nada más podría explicar el universo de manera tan adecuada. Como resultado, muchas de sus obras fuera del campo adquieren un tono filosófico.

Bien versado en la tradición estoica, Posidonio coincidía con sus predecesores en que la filosofía se dividía en física, lógica y ética. Su trabajo, sin embargo, comienza a apartarse del de los primeros estoicos cuando vamos más allá de lo básico. Al igual que su predecesor inmediato Panaetius, adoptó un enfoque ecléctico de la filosofía. Introdujo ideas platónicas y aristotélicas en el estoicismo, eliminando efectivamente muchas de las discrepancias entre las escuelas de pensamiento.

Sin embargo, se destaca de Panaetius en que fue el primer estoico en sugerir que la concepción de Platón del alma humana era correcta. Esto significaba que las pasiones y los deseos, más que las falsas percepciones a superar, eran una parte integral de la identidad humana con la que se debía razonar. Si bien las obras de Posidonio se han perdido, quedan citas y menciones en las obras de Cicerón, Tito Livio, Plutarco, Estrabón, Cleómedes y Séneca el Joven, entre otros. A menudo fue elogiado por su estilo de escritura, que se describió como extremadamente estilístico y rayano en poético. Usando estas fuentes, hemos podido reconstruir algo de lo que Posidonio pudo haber escrito.

Es importante, sin embargo, contextualizar la obra de Posidonio. Si bien contribuyó a muchos campos, su trabajo a menudo no fue particularmente controvertido u original. En cambio, poseía una comprensión amplia y matizada del material de estudio y pudo establecer conexiones entre campos de estudio aparentemente distantes. Hoy, reconocemos su cosmovisión unificada como una contribución importante al campo de la filosofía, ya que fue uno de los intentos más holísticos de su tiempo para explicar el comportamiento humano y la vida en su conjunto. Para aprender más sobre

su trabajo entre los druidas celtas, recomendamos *The Philosopher and the Druids: Journey Among the Ancient Celts* de Phillip Freeman. Este libro sirve como una excelente y sencilla introducción a la naturaleza ecléctica que hace que Posidonio sea tan interesante. Después,

Posidonius: Volume 3, The Translation of the Fragments reúne el texto limitado que tenemos de Posidonius, ofreciendo acceso directo a su genio.

3 lecciones y ejercicios

1) Cuidado con el materialismo

El dinero y las posesiones materiales no son malas de poseer. Sin embargo, son peligrosos. Tanto la envidia como la codicia pueden alentarnos a actuar mal en la búsqueda de ganancias materiales. Cuando los bienes materiales se convierten en el centro de tu vida, es fácil descuidar a los que te rodean. Tómese el tiempo para reevaluar y considerar lo que motiva su vida. ¿Qué te impulsa?

Las riquezas son la causa del mal, no porque, por sí mismas, hagan algún mal, sino porque incitan a los hombres al mal.

2) Eres la compañía que mantienes

Las personas con las que nos rodeamos determinan naturalmente el tipo de conversaciones que tenemos. Tu perspectiva del mundo depende de los círculos sociales que elijas crear. Es importante rodearse de personas cuyos valores se alineen con los suyos y que estén igualmente comprometidos a hacer lo correcto. Tu vida será mucho más virtuosa e impactante rodeada de las personas adecuadas.

Un solo día entre los eruditos dura más que la vida más larga de los ignorantes.

3) No aceptes tu suerte en la vida

En la vida, puede ser fácil jugar el juego de la culpa. ¿Cuántas veces has escuchado a alguien decir que haría un cambio si tuviera los medios para hacerlo? Eso ya no es una excusa. Cuando se enfrente a un desafío, sea innovador y niéguese a aceptar sus circunstancias. La vida no se trata de la mano que recibimos, sino de cómo la jugamos.

Nunca hay ocasiones en las que necesites pensar que estás a salvo porque empuñas las armas de la fortuna; ¡lucha con los tuyos! La fortuna no proporciona armas contra sí misma; por lo tanto, los hombres equipados contra sus enemigos están desarmados contra la Fortuna misma.

Citas notables

Las cosas que no otorgan al alma grandeza o confianza o libertad de preocupaciones no son bienes. Pero las riquezas y la salud y condiciones similares no hacen ninguna de estas cosas; por lo tanto, las riquezas y la salud no son bienes. Son males las cosas que no dan al alma grandeza, ni confianza, ni libertad de preocupaciones, sino que crean en ella soberbia, vanidad e insolencia. Pero las cosas que son don de la Fortuna nos empujan a estos malos caminos. Luego estas cosas no son bienes.

Cuando los hombres estaban esparcidos por la tierra, protegidos por un alero o por el refugio excavado de un acantilado o por el tronco de un árbol hueco, fue la filosofía la que les enseñó a construir casas.

Capítulo 10 - ¿Quién es Panecio? Difundir el estoicismo de Grecia a Roma

Introducción

Panecio de Rodas fue alumno de los famosos eruditos estoicos Diógenes de Babilonia y Antípatro de Tarso, ambos líderes de la escuela estoica. A partir del 129 a. C., Panaetius asumió el cargo de líder de la tradición estoica. Su logro más notable fue usar su tiempo como director de la escuela para conectar la filosofía estoica con la cultura romana. Pudo hacerlo gracias a un conjunto de estrechas relaciones con políticos e intelectuales de todo el imperio.

Si bien el trabajo de Panaetius se perdió en la historia, los escritos de la época indican que se apresuró a expresar su desacuerdo con sus compañeros estoicos. De hecho, estaba dispuesto a rechazar los principales principios de la tradición filosófica. Por ejemplo, rechazó la adivinación y la creencia de que el mundo es destruido periódicamente por el fuego. También se negó a aceptar que la virtud era todo lo que se necesitaba para la felicidad, como son necesarias la fuerza y los recursos básicos.

Teniendo esto en cuenta, a menudo se le atribuye a Panaetius la transición de los estoicos a un período conocido como estoicismo medio. Después de esta transición, los estoicos comenzaron a ver el mundo como eterno y consideraron que el alma humana constaba de partes racionales e irracionales. Además, comenzaron a hacer que sus enseñanzas fueran más aplicables a la gente común.

Estos cambios pueden quizás ser acreditados a su afición por las enseñanzas de Platón y Aristóteles. Fuentes primarias de la época indican que Panecio deseaba incorporar sus enseñanzas al estoicismo, evitando la rigidez intelectual de sus coetáneos. Podemos ver que transmitió este rasgo a su alumno Posidonio, quien expresó un deseo similar de difuminar las líneas entre las escuelas de pensamiento filosófico. Panaetius nació alrededor de 185 BCE. En la isla de Rodas. Provenía de un entorno rico y noble lleno de conexiones políticas y religiosas que le permitirían popularizar con éxito el

estoicismo. De hecho, incluso se podría argumentar que su familia estaba formada por celebridades antiguas, que existían en el centro de la vida social de su comunidad.

Su primer maestro fue Crates of Malus en el Pérgamo. Al terminar sus estudios, se mudó a Atenas y estudió bajo el Pórtico. Sin embargo, finalmente comenzó a visitar Roma con regularidad y se hizo amigo cercano de los políticos de la ciudad.

Después de su educación, Panaetius se convirtió en el líder de la escuela estoica y desarrolló seguidores tanto en Grecia como en Roma. El más notable fue Posidonio de Apamaea, pero Hecato, Stratocles, Paramonos y Caius. Podría decirse que su atractivo en ambas regiones es una de las razones por las que el estoicismo aumentó en prominencia y tuvo un impacto cultural duradero.

A diferencia de sus compañeros estoicos, Panaetius no fue un escritor prolífico. Se le atribuyen un total de cinco tratados, pero los cinco se han perdido con el tiempo. El más importante de estos tratados se titula *Sobre lo apropiado,* que se inspiró en el *De Offciis* de Cicerón. Como resultado, los historiadores han podido reconstruir cómo pudo haber sido la obra de Panaetius. Poco se sabe sobre la muerte de Panaetius, pero es interesante notar que fue el último líder verificado de la escuela estoica en Atenas. Su sucesor, Posidonio

, comenzó a enseñar en Rodas después de su muerte. Los estoicos que siguieron a Posidonio enseñaron en lugares de todo el Mediterráneo. Algunos eruditos creen que los fuertes lazos de Panaetius con Roma descentralizaron efectivamente el estoicismo, eliminando la necesidad de una escuela estoica central en Atenas. Sin embargo, no está claro si la disolución de la escuela fue intencional o casual.

Obras notables y lecturas sugeridas

Lamentablemente, todos los escritos de Panaetius se han perdido. Los únicos registros de su trabajo existen en los escritos de futuros filósofos, muchos de los cuales basaron sus propios libros en sus enseñanzas. A través de estas citas, los historiadores han podido reconstruir lo que Panaetius estaba escribiendo. Su obra más notable fue, sin duda, *Sobre los deberes*, que constaba de tres libros separados. En este trabajo, planeó investigar la moralidad, la utilidad y el conflicto entre los dos. Sin embargo, dejó la tarea final de resolver el conflicto entre la moralidad y la utilidad a su discípulo Posidonio. Cicerón también intentó completar la obra de Panaetius. Escribió su propio libro titulado De Officiis

Y se apartó de la obra de Posidonio en el tercer capítulo. Cicerón deja en claro dónde se desvía de Panaetius, lo que significa que su trabajo es excelente para leer en un esfuerzo por comprender las enseñanzas de Panaetius. Además, *Attic Nights* de Aulus Gellius hace uso de citas y enseñanzas de Panaetius. Si bien es menos completa que las obras de Cicerón, esta lectura también arroja luz sobre las opiniones filosóficas de los estoicos. En particular, ofrece un atisbo del enfoque retórico de Panaetius. Por último, sabemos que Panaetius escribió tratados titulados *Sobre la alegría, Sobre los magistrados, Sobre la providencia* y *Sobre la adivinación.*

También escribió un tratado sobre política que inspiró los escritos políticos de Cicerón. Gran parte de la información que tenemos sobre Sócrates y la obra de Platón también se atribuye a Panaetius.

Capítulo 11 - ¿Quién es Paconio Agripino? Una introducción a The Red Thread Contrarian

Introducción

Es una lección de humildad saber que mientras admiramos a los estoicos de la antigüedad, ellos también idolatraron a quienes los precedieron. En las primeras páginas de Meditaciones, Marco Aurelio escribe los nombres de todas las personas que lo han guiado y moldeado a lo largo de su vida. Habla con elocuencia de un hombre llamado Antoninus, que se convertiría en una figura paterna para Marcus y lo guiaría en su viaje para convertirse en emperador. Séneca también tuvo personas que lo inspiraron, siendo uno de ellos Catón el Joven. Séneca menciona a Catón varias veces a lo largo de sus obras como un recordatorio del gran ejemplo que dio. Sin embargo, fue Epicteto quien mencionó a Paconius Agrippinus más de una vez como un estoico ejemplar.

Gran parte de lo que sabemos sobre Agripino proviene del relato de otros, de forma similar a como solo sabemos sobre la vida de Sócrates a través de las obras de Platón. Agrippinus fue un estadista romano muy respetado y un filósofo estoico conocido por su habilidad para hacer lo correcto, incluso cuando eso significaba ir en contra de la opinión popular. También fue un miembro destacado de la Oposición Estoica, un grupo que estaba compuesto por filósofos estoicos que se oponían al gobierno tiránico de ciertos emperadores romanos, específicamente Nerón y Domiciano.

Como era característico de los filósofos antiguos ser condenados por sus gobernantes, Agripino no fue una excepción. De hecho, se podría argumentar que lo llevaba en la sangre. El padre de Agrippinus, Marcus, fue ejecutado por traición por el emperador Tiberio. Más adelante en su vida, Agripino se encontraría exiliado de Italia al mismo tiempo que Thrasea, otro estoico prominente, fue ejecutado nada menos que por el emperador Nerón. Mientras leemos sobre la vida de Agripino, nos vienen a la mente las palabras de Séneca: “Existe la necesidad de alguien con quien nuestros personajes puedan medirse. Sin regla, no enderezarás lo torcido”.

Necesitamos mentores con los que medirnos. Y es evidente que Agripino fue tal gobernante, por el cual se midieron algunos de los más grandes estoicos que admiramos hoy. A continuación, se encuentran las obras, lecciones y citas de uno de los estoicos más influyentes de Roma.

Obras notables y lecturas sugeridas

Si bien no hay obras conocidas o conservadas de Agripino, la mayor parte de nuestra percepción proviene de los Discursos de Epicteto. Epicteto a menudo usaba figuras históricas famosas para demostrar a sus alumnos cómo debe actuar un estoico. Una de esas figuras fue Agrippinus, debido a su disposición a ir en contra de la opinión popular y permanecer indiferente a los acontecimientos fuera de su control. Puede parecer extraño que Agripino sea considerado un filósofo a pesar de que no hay grandes obras o libros atribuidos a su nombre. Aunque es importante tener en cuenta que en ese período de tiempo, el título de "filósofo" describía cómo alguien vivía su vida en lugar de las contribuciones académicas que hizo o la tesis que desarrolló. Agripino era filósofo porque vivía filosóficamente, razón por la cual fue tan apreciado entre los estoicos de antaño.

Ejercicios y lecciones de Paconius Agrippinus

Agrippinus era un hombre de acción, no un hombre de palabras. Es por eso que no sabemos nada de su escritura, y solo de su carácter tal como lo describen otros. “Es justo”, dijo Epicteto, “alabar a Agripino, que nunca se alababa a sí mismo, aunque era un hombre de carácter elevado. Si alguien más lo elogió, solo se avergonzó”. Era un hombre de deber, un hombre de coraje frente a una tremenda desgracia, un hombre que se negó a conformarse a pesar de la presión casi incomparable para hacerlo. Con eso aquí hay 3 lecciones y ejercicios del estoico ejemplar favorito de Epicteto.

Ser el hilo rojo

Epicteto lo dijo: si quieres mejorar, si quieres alcanzar la sabiduría, tienes que estar bien lucir extraño o incluso despistado de vez en cuando. Epicteto también nos cuenta la historia de Agripino, quien, a pesar de lo que todos los demás estaban haciendo, se negó a mantener un perfil bajo durante el reinado de Nerón, se negó a conformarse o reprimir su pensamiento

independiente. ¿Por qué hacer esto, se le preguntó a Agripino, por qué no ser como el resto de nosotros?

Porque te consideras a ti mismo como un único hilo de todo lo que compone el vestido. ¿Qué sigue, entonces? Esto, que debes pensar en cómo puedes parecerte a todos los demás hombres, precisamente como incluso el hilo único no quiere tener ningún punto de superioridad en comparación con los otros hilos. Pero yo quiero ser el rojo, esa pequeña y brillante porción que hace que el resto parezca bonito y hermoso. ¿Por qué, entonces, me dices: "Sé como la mayoría de la gente"? Y si hago eso, ¿cómo podré seguir siendo el rojo?

Hermosamente dicho. Y un recordatorio para todos nosotros. Acepta quién eres realmente, acepta lo que te hace único. Zenón solía practicar rogar a la gente por dinero, aunque tenía mucho. Cleantes trabajó como obrero manual durante tanto tiempo que algunos en Atenas pensaron que podría ser una fachada para algo. Cato solía caminar con la cabeza descubierta y descalzo, vestido con ropa sucia. Séneca no tenía miedo de practicar regularmente la pobreza (a pesar de su riqueza) ni de mostrar su riqueza (a pesar de su reputación de estoico). También experimentó con el vegetarianismo en un momento en que era profundamente transgresor en Roma. ¿Y te imaginas la escena Marco Aureliocreado cuando escribía y leía filosofía mientras los juegos de gladiadores se desarrollaban debajo de sus palcos en el coliseo? Los estoicos no tenían miedo de ser ellos mismos, de ser vistos como extraños.

Ser rojo. Sé la pequeña parte que hace que el resto brille.

Encogerse de hombros

Epicteto nos cuenta la historia de cuando Agripino, durante el reinado de Nerón, recibió una noticia terrible una mañana: estaba exiliado. Efectivo inmediatamente. ¿La respuesta de Agripino? "Muy bien, tomaremos nuestro almuerzo en Aricia."

Significado: Bien podríamos poner este espectáculo en el camino. De nada sirve lamentarse o llorar por ello. *Oye, ¿alguien más tiene hambre?*

Así es como responde un estoico: se encogen de hombros del peso emocional incluso de las peores noticias. Tienen humor al respecto. Se enfocan en lo que pueden controlar y dejan ir todo lo que está fuera de eso. Como Agrippinus, como lo hizo Walker Percy, como puedes hacerlo si te esfuerzas. Si practicas, si ensayas, si te preparas para el hecho de que la vida inevitablemente nos entregará estos momentos.

Ser exiliado. Descubrir que te despidieron. Escuchar que su computadora acaba de borrar un año de arduo trabajo. Ser informado de que acaba de perder las elecciones. Nada de eso es divertido. A menudo es injusto. Puedes dejar que te aplaste. Puedes caer de rodillas y arrancarte el pelo.

O puedes encogerte de hombros y empezar a pensar en el almuerzo.

Conozca su papel

Epicteto tenía una metáfora interesante: “Tenga en cuenta que usted es un actor en una obra que es exactamente como el productor quiere que sea… Si queremos que actúe como un mendigo, procure que lo interprete hábilmente y asimismo, si la parte ha de ser un lisiado, o un funcionario, o una persona particular. Tu trabajo es realizar una espléndida interpretación del papel que se te ha asignado”. Cuando se le asignó el papel de gobernador, nos cuenta Epicteto, Agripino lo desempeñó increíblemente bien. Particularmente impresionante, se maravilló Epicteto, fue cómo trató a los que sentenció. Cita a Agripino:

“No los condeno en absoluto con espíritu de malicia, mucho menos con miras a apoderarse de sus bienes. Actúo con un espíritu de preocupación y buena voluntad, como un médico que consuela al paciente a quien planea abrir y lo engatusa para que se someta a la operación”.

“He visto la belleza del bien y la fealdad del mal”, escribió Marco Aurelio, “y he reconocido que el malhechor tiene una naturaleza relacionada con la mía”. Y en otro lugar, “Los seres humanos han sido creados unos para otros. Enséñales o sopórtalos”. A esto se refería Abraham Lincoln cuando dijo: “Son lo que seríamos nosotros en circunstancias similares”. Los estoicos tenían una palabra para esto: *sympatheia*, la creencia en la interdependencia mutua entre todo en el universo, que cada uno de nosotros

es parte de un todo más grande. Actores en la misma obra. Cada uno jugamos un papel. Los roles de algunas personas eran ser desvergonzados, malvados, perezosos. Pero nuestro destino está ligado al de ellos y al de todos, por lo que su ganancia es nuestra ganancia, cuando alguien, criminal o no, es mejorado, todos somos mejorados.

Agripino lo sabía. Que estamos todos juntos en esto. Que estamos obligados a contribuir al bien común. Porque si no lo hacemos... Todo se desmorona. El estoicismo *se* trata de marcar la diferencia cuando tenemos la capacidad de marcar la diferencia, ser estratégicos *y* empáticos, trabajar para mejorar a todos los que nos rodean... No descartarlos por completo como desesperados y rotos. ¿Despreocupación, completo desapego? Ese es el verdadero crimen. Es un rechazo a nuestro deber. “ Las personas”, dijo Marcus, “son nuestra ocupación adecuada. Nuestro trabajo es hacerles bien y soportarlos... Nuestras acciones pueden verse obstaculizadas por ellos, pero no puede haber obstáculos para nuestras intenciones o nuestras disposiciones”.Cuánto mejor sería el mundo si todos pudiéramos recordar esto. Si el concepto estoico de sympatheia nunca estuvo lejos de nuestras mentes (es por eso que creamos un recordatorio para llevar en el bolsillo). Si las virtudes estoicas de la justicia y la equidad dictaran nuestras acciones. Todos estamos conectados entre nosotros, y ayudar a los demás es ayudarnos a nosotros mismos. Estamos obligados a servir y estar al servicio.

Citas e interacciones de Paconius Agrippinus (según lo documentado por Epictetus)

Después de que se le informara (sobre su exilio), “Tu caso está siendo juzgado en el Senado”, respondió Agrippinus:

¡Buena suerte! Pero ahora es la hora quinta” (tenía la costumbre de hacer su ejercicio y luego un baño frío a esa hora); Salgamos y hagamos nuestro ejercicio.

Después de que hubo terminado su ejercicio, alguien vino y le dijo: "Has sido condenado".

¿Al destierro, dice, o a la muerte?

Al exilio.

“¿Qué pasa con mi propiedad?”

No ha sido confiscado.

“Pues bien, vayamos a Aricia y almorcemos allí.”

Sobre ser el hilo rojo:

Porque te consideras a ti mismo como un único hilo de todo lo que compone el vestido. ¿Qué sigue, entonces? Esto, que debes pensar en cómo puedes parecerte a todos los demás hombres, precisamente como incluso el hilo único no quiere tener ningún punto de superioridad en comparación con los otros hilos. Pero yo quiero ser el rojo, esa pequeña y brillante porción que hace que el resto parezca bonito y hermoso. ¿Por qué, entonces, me dices: “Sé como la mayoría de la gente”? Y si hago eso, ¿cómo podré seguir siendo el rojo?

Capítulo 12 - ¿Quién es Porcia Cato? Una introducción a la supermujer estoica

Porcia Catonis (o Porcia “de Catón”), era hija del renombrado filósofo estoico romano Catón el Joven —enemigo del dictador Julio César— y de su primera esposa, Atilia. Era conocida por su belleza y personalidad audaz, así como por su matrimonio (el segundo) con Marcus Junius Brutus, quien participó en el asesinato de Julio César.

Nació entre el 73 a. C. Y el 64 a. C. Y murió por suicidio o enfermedad alrededor del 42 a. C. Los relatos de su posible suicidio afirman que se suicidó tragando brasas, pero en general las circunstancias de su muerte aún se discuten.

Plutarco, un ensayista y biógrafo griego que luego se convirtió en ciudadano romano, y otros, escribieron sobre Porcia de Catón, y ha sido retratado muchas veces en la cultura popular, como en la obra de Shakespeare, *Julio César*, en libros como *Los idus de marzo*, y en televisión y películas adaptando la obra de Shakespeare.

Gran parte de su vida solo se documentó en relación con Cato y Brutus, pero dentro de esos relatos, podemos deducir que fue una mujer atrevida e interesante que continúa fascinando a historiadores y escritores por igual.

Primer matrimonio

El matrimonio durante la época de Porcia era un arreglo bastante diferente al de la actualidad. Los matrimonios rara vez eran por amor, sino por propósitos más prácticos, como ganancias políticas o para tener hijos, y los padres eran a menudo quienes casaban a las hijas o aprobaban los matrimonios de sus hijas.

Si bien los matrimonios romanos eran instituciones monógamas, divorciarse y volverse a casar eran hechos comunes, y los hombres podían y pedían las manos de las mujeres incluso cuando una o ambas partes aún estaban casadas. Después del divorcio o la muerte de un cónyuge, se esperaba que

las mujeres se volvieran a casar rápidamente, en particular las de la clase alta.

Cato el Joven, quien, además de ser un filósofo estoico, fue una figura pública y senadora romana prominente, casó a Porcia con uno de sus aliados políticos, Marcus Calpurnius Bibulus, cuando ella era solo una adolescente. Se informa que Porcia y Bibulus tuvieron un hijo juntos, Lucius, pero esto ha sido discutido, ya que considerando las edades de Lucius y Porcia, es probable que ella haya sido demasiado joven para haberlo dado a luz. Lucius era más probable del matrimonio anterior de Bibulus.

Si bien no se menciona mucho los sentimientos de Porcia hacia Bibulus, él declaró que estaba enamorado de ella. Así que cuando Quintus Hortensius, un orador y hombre cuatro veces mayor que Porcia, quiso convertirse en aliado de Cato y le pidió casarse con Porcia, él se negó. Hortensio argumentó, diciendo que era egoísta que Bíbulo se quedara con Porcia y su maternidad para sí mismo, y que Hortensio siempre podría devolver a Porcia a Bíbulo después de que ella terminara de darle hijos. Esta no era una propuesta rara en Roma en ese momento: las mujeres en edad fértil a menudo se divorciaban y se volvían a casar para dar herederos a varios hombres poderosos y, a veces, volvían a sus parejas anteriores después de haberlo hecho.

Bibulus todavía se negó, y Cato apoyó la negativa de Bibulus, en parte porque no quería que Porcia se casara con alguien que cuadruplicaba su edad. Pero parece que Cato todavía quería la alianza de Hortensio, porque se divorció de su segunda esposa y permitió que Hortensio se casara con ella. Cato más tarde se volvió a casar con su segunda esposa después de la muerte de Hortensio.

Durante el matrimonio de Porcia, estallaron las Guerras de las Galias de Julio César. Cato despreciaba a César y se opuso a él en el Senado romano. César fue derrotado, pero después de que terminaron las guerras, se negó a regresar a Roma para enfrentar el castigo. A Cato no le gustó esto, por decir lo menos, y en el 49 a. C. Declaró la guerra, que se convirtió en la Gran Guerra Civil Romana. Cato y Bibulus se unieron a Gnaeus Pompeius

Magnus, un general romano más conocido como Pompeyo, para oponerse a César.

En el 48 a. C., después de la derrota de Pompeyo, Bíbulo murió y Porcia enviudó. Su padre, Cato el Joven, se suicidó después de ser derrotado en una batalla en el 46 a.

Segundo matrimonio

El segundo matrimonio de Porcia fue el más famoso y parte de por qué ella fue una figura histórica destacada. Fue para Marcus Junius Brutus, su primo hermano, que había luchado contra César con Pompeyo, y más tarde fue uno de los asesinos de Julio César.

Después de la muerte de Bibulus y de la viudez de Porcia, Brutus se divorció de su esposa, Claudia Pulchra. Si bien el divorcio y el nuevo matrimonio eran comunes, a menudo se hacían después de hablar con familiares y amigos, con explicaciones de por qué fracasó el matrimonio. Sin embargo, Brutus se divorció de Claudia repentinamente y sin explicar su razonamiento. El divorcio fue mal recibido porque no había problemas aparentes, hacía mucho tiempo que estaban casados y porque Claudia era particularmente bien vista. De hecho, la propia madre de Brutus estaba en contra del divorcio.

A pesar de esto, Brutus se casó con Porcia y el matrimonio tuvo una reputación igualmente divisiva. La madre de Brutus envidió el amor de Brutus por Porcia y apoyó a su ex esposa por ella, pero muchos partidarios de Pompeyo y Catón, como Cicerón (un renombrado estadista y orador romano), aprobaron la unión.

Según todos los informes, el matrimonio parecía ser amoroso y leal. Porcia y Brutus tuvieron un hijo, que lamentablemente falleció en el 43 a. Pero lo que hace que el matrimonio de Porcia y Bruto sea particularmente interesante es cómo estuvo inextricablemente enredado con la oposición de Bruto a César.

Participación en el asesinato de Julio César

Si bien no está claro cuánto sabía Porcia sobre el complot para asesinar a Julio César, hay historias que rodean su posible participación o conocimiento a través de Brutus. Una historia dice que una noche Brutus estaba claramente preocupado mientras, sin que Porcia lo supiera, estaba tramando el asesinato. Porcia, preocupada, le preguntó en qué estaba pensando. Él no le dijo a ella.

Según los informes, Porcia sospechaba lo que estaba pasando, pero creía que él no se lo diría porque pensaba que, como mujer, podría, incluso si no quería, revelar secretos si la torturaban. Entonces, para probarse a sí misma, se clavó clandestinamente el muslo con un cuchillo y lo dejó sin tratamiento durante al menos un día. Soportó síntomas como fiebre, escalofríos y dolor. Ella superó el dolor, luego fue a Brutus para mostrarle su herida y su lealtad, diciendo:

“Tú, esposo mío, aunque confiabas en mi espíritu que no te traicionaría, sin embargo desconfiabas de mi cuerpo, y tu sentimiento era humano. Pero descubrí que mi cuerpo también puede guardar silencio... Por tanto, no temas, pero dime todo lo que me ocultas, porque ni el fuego, ni los azotes, ni los aguijones me obligarán a divulgar una palabra; Yo no nací en esa medida mujer. Por eso, si todavía desconfiáis de mí, es mejor para mí morir que vivir; si no, que nadie me considere hija de Catón o de tu mujer.

Brutus, al ver la herida y escuchar su lucha, se conmovió por la dedicación de Porcia y juró no guardar más secretos. Según los informes, dijo que esperaba actuar más digno de ella como su esposo y había renovado el vigor en su plan contra Julio César.

Lo que sucedió después es incierto. Brutus claramente tenía la intención de contarle a Porcia todo sobre el próximo asesinato (si ella no era en realidad, de hecho, uno de los co-conspiradores, como dicen algunas historias), pero es posible que no haya tenido la oportunidad de hacerlo antes del la misión estaba en marcha.

Brutus y los otros asesinos persiguieron a César. El día del asesinato, Porcia temió por la seguridad de Brutus, envió cartas preguntando por él y sufrió una gran ansiedad, llegando incluso a desmayarse. Después de asesinar a

César, Brutus y los demás que participaron viajaron rápidamente a Atenas. Se le pidió a Porcia y accedió a permanecer en Roma. Tanto ella como Brutus lamentaron la separación, pero creían que era lo mejor ya que Brutus se encontraba ahora en una posición peligrosa.

Su matrimonio terminó solo con la muerte (aunque repasaremos los detalles en disputa de eso más adelante), y parecía ser fuerte, con amor de ambos lados. Brutus dijo una vez con cariño de Portia: " Aunque la debilidad natural de su cuerpo le impide hacer lo que solo la fuerza de los hombres puede realizar, tiene una mente tan valiente y activa por el bien de su país como el mejor de nosotros".

Muerte

El tiempo y la causa de la muerte de Porcia han sido objeto de mucho debate. Sabemos que murió mientras Brutus estaba fuera.

Uno de los tiempos posibles fue durante la primera batalla de Filipos. Según esta versión, Porcia había oído que Brutus había muerto en la batalla y se suicidó, pero Brutus todavía estaba vivo. En otra versión, había oído que Brutus murió después de la segunda batalla de Phillipi, lo cual era cierto esta vez, y se suicidó entonces.

Las posibles causas de su muerte varían, pero la historia más popular sobre su muerte es que, agraviada por el supuesto o real fallecimiento de Brutus después de una batalla, se suicidó tragando brasas. Algunos están de acuerdo en que se suicidó, pero afirman que probablemente lo hizo quemando carbón en una habitación cerrada y, finalmente, sucumbió al envenenamiento por monóxido de carbono.

Pero otros historiadores argumentan que probablemente falleció de una enfermedad y que murió antes que Brutus. Las cartas entre Brutus y otros apuntan a que la muerte de Porcia fue anterior a la de Brutus, y estas cartas sugieren que fue por enfermedad. En una carta, Brutus lamenta la muerte de Porcia y culpa a los demás por no cuidarla lo suficientemente bien. Pero en una carta anterior, Brutus agradece a las personas por cuidar de Porcia mientras estaba enferma, lo que sugiere que estuvo enferma por un tiempo y tal vez finalmente murió a causa de eso mientras Brutus no estaba. Algunos

cuestionan si estas cartas son genuinas o si son evidencia suficiente en un sentido u otro.

Aunque se debate la naturaleza exacta y el momento de la muerte de Porcia, la historia de su duelo por Brutus y tragar carbón para suicidarse es la más retratada en la cultura popular, probablemente debido a su naturaleza dramática.

Lecciones clave de Porcia Cato

Aunque las fuentes informan que a Porcia de Catón le encantaba la filosofía (lo que no sorprende teniendo en cuenta que fue criada por un destacado filósofo), la filosofía a la que se adhirió no se ha documentado a fondo. Sin embargo, algunas de sus acciones sugieren que al menos aprendió la perspectiva estoica y nos dan lecciones para sacar de hoy.

1. Practica las dificultades

Cuando Porcia le clavó un cuchillo en el muslo y sufrió, le estaba demostrando a Brutus, y a sí misma, que podía soportar circunstancias terribles para defender una causa en la que creía. Ropa demacrada, comía alimentos escasos y más, para demostrar que aún podía prosperar, incluso si sus circunstancias cambiaban.

No estamos sugiriendo que te lastimes para demostrar que puedes soportar la tortura, pero incluso practicar una vida sencilla, despojarte del lujo para recordarte que puedes vivir una buena vida sin todas las comodidades que has incorporado a tus circunstancias cotidianas, puede ayudar. Tú si la fortuna te quita lo que te ha dado. Intente acampar con una tienda de campaña y un saco de dormir, cocine su propia comida, encienda una fogata. Prefieres vivir en una casa con calefacción central y una cama, pero puedes recordar que puedes arreglártelas con menos.

2. Ama sin miedo

El matrimonio de Porcia con Brutus, por decir lo mínimo, fue difícil debido a factores externos. Inmediatamente soportaron los chismes en torno a su matrimonio, su suegra favorecía a la ex esposa de Brutus y su esposo (y quizás ella misma) luchaban por una causa peligrosa pero digna.

Probablemente no deberías casarte con tu primo hermano o involucrarte en un asesinato de alto perfil, pero la lección aquí es que Porcia y Brutus capearon las tormentas juntos porque se amaban y se dedicaban el uno al otro, a pesar de lo que les arrojaron.

En general, Porcia de Cato fue una mujer respetada y fascinante en su época, y continúa intrigando a historiadores y artistas hasta el día de hoy.

Capítulo 13 - ¿Quién es Gaius Rubellius Plautus? Una introducción al rival de Nero

Gaius Rubellius Plautus fue un noble romano, filósofo estoico, y mejor conocido por ser el rival del emperador romano Nerón. Además de ser una amenaza potencial para el reinado de Nerón debido a su parentesco, también se asoció con la Oposición Estoica, un grupo que se opuso al gobierno de algunos emperadores en el siglo I d.C.

Nació en el 33 d.C. Y fue ejecutado por Nerón en el 62 d.C. Su familia fue ejecutada unos años más tarde, como parte del reinado de terror de Nerón.

Familia

Gaius Rubellius Plautus nació en la nobleza y en una posición en la que solo su existencia amenazaba a Nerón. El lado de su padre era relativamente poco importante en comparación con el de su madre: su padre fue el primero de su familia en unirse al Senado, pero no descendía de nadie importante, mientras que su madre, Julia, era la nieta del emperador romano Tiberio. Julia también estaba relacionada con otros emperadores a través de la sangre. A través de Julia, Plauto también estuvo relacionado con la dinastía Julio-Claudia (que fue fundada por Augusto y duró hasta el reinado de Nerón).

Como resultado de su parentesco, Julia y Plautus tenían objetivos en sus espaldas. Antes de Nerón, la emperatriz Mesalina (esposa del emperador Claudio) tenía planes para que su hijo ascendiera al trono: temía que tanto Nerón como Plauto ascendieran y quería que su hijo fuera emperador.

Intentó sabotear a ambos, aunque Nero, por supuesto, se convertiría en Emperador. En el caso de Plauto, Mesalina acusó a su madre, Julia, de incesto e inmoralidad y, como resultado, el esposo de Mesalina, Claudio, la ejecutó. La reputación de Julia era que era una mujer virtuosa, y estas acusaciones probablemente eran infundadas. Además, Mesalina se hizo conocida por mentir y conspirar para mantener la seguridad del emperador para sus propios designios. Finalmente, la propia Mesalina fue ejecutada y su interferencia se detuvo, pero ya era demasiado tarde para salvar a Julia.

Abordaremos las transgresiones de Nerón y los de su calaña contra Plauto en una sección posterior.

Plauto se casó con Antista Pollitta, cuyo padre era senador y colega de Nerón. Tuvo hijos, cuyos nombres se desconocen. Tenía fama de ser un buen padre y esposo. Desafortunadamente, unos años después de la ejecución de Plauto, Nerón también haría ejecutar a su esposa e hijos, poniendo fin al legado familiar de Plauto.

Filosofía

Rubellius Plautus se asoció con un grupo específico de estoicos llamado La Oposición Estoica. Fueron filósofos que lucharon contra el poder tiránico de los emperadores en el siglo I dc, oponiéndose específicamente a Nerón, luego a Vespasiano y luego a Domiciano. Rubellius Plautus solo vivió durante el reinado de Nero, ya que Nero más tarde ordenaría que lo mataran.

La Oposición Estoica esencialmente quería alejarse de la utilización aleatoria del poder y hacia la regla filosófica, que querrían adherir a los conceptos del Estoicismo (es decir, la búsqueda de la virtud como la sabiduría y la búsqueda del bien supremo). Su oposición pública a estos gobernantes significó que el estoicismo fuera considerado políticamente controvertido y sus seguidores, específicamente estos filósofos, fueran perseguidos. Su miembro más destacado fue Thraesa Paetus, a quien Nero también habría matado eventualmente. En cuanto a Rubellius Plautus, tuvo “el honor” de ser el primer miembro de La Oposición Estoica que Nerón ejecutó.

Podemos deducir que Plauto era un estoico a través de cuentas de terceros. Presuntamente en una carta a Nerón, Tigellus, uno de la guardia de Nerón y conocido por su crueldad, dijo: " Plauto de nuevo, con su gran riqueza, ni siquiera finge un amor por el reposo, pero hace alarde ante nosotros de sus imitaciones de los antiguos romanos, y asume la autoconciencia de los estoicos junto con una filosofía que hace que los hombres estén inquietos y ansiosos por una vida ocupada”. Hay otras cuentas que respaldan esta afirmación.

Tacitus escribe sobre Plautus en *The Annals of Imperial Rome*, pero desafortunadamente no hay mucho más que deducir sobre la filosofía de Rubellius Plautus específicamente. No tiene obras escritas (que hayan sobrevivido de todos modos), y lo que está escrito sobre él no destaca creencias inusuales que rompan con el estoicismo o aporten algo nuevo a él. Sin embargo, fue vilipendiado por Nerón, y su relación con la historia nos deja interesantes dinámicas por explorar.

Relación con Nerón

Rubellius Plautus era un primo lejano del emperador Nerón. Debido a su ascendencia y pertenencia a La Oposición Estoica, se le consideraba un posible rival al trono de Nerón. Nero no actuó de inmediato ante los rumores de rivalidad, pero con el tiempo empezó a sospechar cada vez más de él. En el año 60 dc, un cometa atravesó el cielo, y algunas personas lo tomaron como una señal de que el reinado de Nerón terminaría y Plauto lo reemplazaría. Estos rumores llegaron a Nerón y lo llevaron a exiliar a Plauto a Asia Menor, junto con su familia. Musonisus Rufus, un destacado filósofo estoico y otro miembro de La Oposición Estoica, se uniría a él.

Dos años después del exilio de Rubellius Plautus, Tigellinus escribió nuevamente sobre Plautus a Nero, diciendo que Plautus "tenía la arrogancia de los estoicos, que engendran sedición e intriga". Es probable que Tigellinus avivara los temores de Nero de ser usurpado y lo pusiera en contra de más personas de las que Nero podría haber agriado de otro modo. Tigellinus se volvió más poderoso cuanto más paranoico se volvió Nero, por lo que le benefició continuar avivando esa paranoia.

Más allá de los susurros de Tigellinus, Nero también escuchó que Plautus potencialmente estaba tramando una rebelión con el general Gnaeus Domitius Corbulo. Nerón, que se había vuelto cada vez más inestable y violento, ordenó a un centurión que asesinara a Plauto en respuesta.

Parece que Plauto pudo haber tenido algún conocimiento previo de la intención de Nero de matarlo, pero Musonius le dijo que se quedara y enfrentara la muerte en lugar de huir. Probablemente por una combinación de coraje y la esperanza de que su familia se quedara sola si no se resistía,

se quedó y se enfrentó a la muerte, y fue asesinado por el centurión durante su ejercicio de rutina diaria en el 62 d.C.

La cabeza de Plauto fue llevada a Nerón, quien luego ridiculizó la apariencia de la nariz aparentemente larga y aterradora de Plauto. En el 66 d. C., Nerón ejecutaría a la esposa, los hijos y el suegro de Platus. Plauto y su familia eran bien considerados, por lo que sus muertes fueron recibidas con angustia.

Lamentablemente, Plauto fue solo una de las primeras víctimas de Nerón. El reinado de terror de Nerón continuaría, y otros estoicos, como Séneca, serían sometidos a su brutalidad y órdenes de muerte.

2 formas de vivir como Gaius Rubellius Plautus

Defiende tus principios

Gaius Rubellius Plautus nació con un objetivo en la espalda. Tenía ascendencia que lo convertía en una amenaza a los ojos de varias personas que competían o protegían su estatus (o el estatus de su familia) en relación con el puesto de emperador. En términos de supervivencia, podría haber sido inteligente que Plauto se retirara a un segundo plano, viviera una vida tranquila y, si no, siempre hablara a favor de Nero. Quizás se hubiera salvado si nunca hubiera cuestionado a Nero y sus tácticas.

Pero Plauto no hizo tal cosa. De hecho, luchó por sus creencias estoicas, se unió a la oposición estoica y criticó en voz alta el atroz gobierno de Nero. Incluso si no hubiera tenido la ascendencia que tuvo, sus creencias y acciones lo habrían pintado como un objetivo para Nero. Pero sus creencias eran importantes para él, por lo que no rehuyó lo que consideraba su deber moral.

¿Cómo puedes aplicar esto a tu vida moderna? Defiende tus principios incluso si puedes recibir escrutinio o desprecio. ¿Sus parientes están haciendo comentarios intolerantes? En lugar de guardar silencio para “mantener la paz”, recuérdese que ellos son los que no mantienen la paz al hacer tales comentarios en primer lugar. Su respuesta no debe ser “no hablemos de política” o reírse incómodamente o permanecer en silencio. Tu

respuesta debe estar en línea con lo que crees: la intolerancia está mal. Llámalo cuando lo veas, incluso si es más fácil mantener la cabeza baja. Lo que está en juego es mucho menor en este tipo de escenarios en comparación con lo que enfrentaron los estoicos: muestre algo de columna vertebral.

La muerte viene por todos nosotros. Enfréntala con coraje

Plauto sabía que la muerte venía literalmente por él: un agente de Nerón se acercaba rápidamente para encontrarlo y matarlo en su exilio. Pero no huyó. Sabía que su hora estaba llegando. Huir habría sido retroceder, y probablemente infructuoso de todos modos: no quería una vida corriendo y escondiéndose después de haber defendido sus principios antes. Además, probablemente pensó que su familia se salvaría (aunque desafortunadamente no lo hicieron) si accedía. Proteger a los demás y su propio coraje eran importantes para él, por lo que permaneció con dignidad.

Memento mori —recuerda que morirás— se considera una pieza importante de la filosofía estoica. Ayuda a los estoicos a vivir la vida al máximo, a ser virtuosos y dar lo mejor de nosotros mismos porque la muerte no espera a nadie. Algunas personas toman esto y corren con él en la dirección equivocada: recuerdan que morirán y se cocinarán en él. Ansiedad constante, intentando alargar la vida a costa de vivir de verdad.

No estamos sugiriendo no apartarse del camino de un automóvil que se aproxima o esperar a que un asesino se acerque para hacer un punto, pero hay algo en la decisión de Plautus de lo que podemos aprender. A no vivir con miedo a la muerte, a no renunciar a la dignidad para tratar de aguantar un día más que no está garantizado. Vive según tu moralidad.

Un ejemplo de vivir esto en tiempos más recientes es James Stockdale, prisionero de guerra en Vietnam. Eligió soportar un duro encarcelamiento y una posible muerte en lugar de ceder ante sus captores. Habla de ello en su libro, *Pensamientos de un piloto de combate filosófico*, que es una lectura desgarradora e inspiradora. Trate de tomar estas lecciones de personas como Plautus y Stockdale. No dejes que el hecho de que la muerte viene por ti,

por todos nosotros, te inquiete y renuncies a lo que crees con la única esperanza de vivir otro día.

Gaius Rubellius Plautus a menudo se pasa por alto en las crónicas de la historia. Pero su rivalidad con Nerón, sus creencias, su pertenencia a la Oposición Estoica y sus acciones, vale la pena mirar y tener en cuenta cuando pensamos en cómo queremos llevar nuestras propias vidas.

Capítulo 14 - ¿Quién es Crisipo? El 'segundo fundador del estoicismo' que murió de risa

Introducción

Muchos de nosotros no consideramos que la filosofía sea cosa de risa. Después de todo, recurrimos a los filósofos para comprender el mundo que nos rodea y determinar cómo encontrarle significado. Para muchos, la filosofía es una cuestión de vida o muerte. Sin embargo, eso no significa que los filósofos tomen sus propias vidas tan en serio. La muerte de Crisipo de Soli (conocido como el Segundo Fundador del Estoicismo) es un ejemplo perfecto de esto. Según la leyenda, la vida de Crisipo de Soli terminó de una manera bastante peculiar. Diógenes Laëritius, biógrafo de filósofos griegos, afirma que Crisipo murió a la edad de 73 años a causa de un fuerte ataque de risa.

Durante la 143ª Olimpiada, Crisipo atrapó a un burro comiendo una cesta llena de higos. En respuesta, gritó que había que darle vino puro al burro para lavar los higos. Al encontrar la imagen divertida, cayó al suelo riéndose durante varios minutos y finalmente perdió el conocimiento.

Si la leyenda es cierta, el ataque de risa cortó el suministro de oxígeno a su cuerpo o le provocó un ataque al corazón. Sin embargo, un segundo relato de Laeritus sugiere que el filósofo pudo haber bebido demasiado en un festival y, como resultado, se enfermó.

Por supuesto, hay más en este filósofo que su muerte. Crisipo nació en una familia rica en Soli, Cilicia, hace más de 2000 años. Heredó una gran cantidad de propiedades a una edad muy temprana, pero casi de inmediato las perdió todas. El rey lo confiscó, agregando la propiedad a su tesorería. Sin nada que lo retuviera en Soli, Crisipo decidió mudarse a Atenas. En Atenas, se hizo discípulo de Cleantes.

En la escuela estoica. Durante su tiempo allí, Crisipo estudió con Arcesilao y Lacydes. Desde un principio mostró interés tanto por descifrar como por construir argumentos filosóficos. En poco tiempo, había desarrollado una reputación como autosuficiente y confiado. En lugar de absorber

información de sus maestros, quería recibir la información necesaria para elaborar una prueba por su cuenta.

Alrededor del 230 a. C., Crisipo sucedió a su antiguo maestro, Cleantes, como director de la escuela estoica. Durante su mandato, la Academia desafió constantemente tanto las ideas de Crisipo como los principios más amplios del estoicismo. En un esfuerzo por reforzar la escuela de pensamiento contra posibles ataques, Crisipo se comprometió a formalizar doctrinas estoicas.

Usando el trabajo de Zeno, el fundador de la escuela, y Cleantes, compiló lo que se conocería como la base del estoicismo. Además, estableció el sistema lógico formal en el que se basarían los estoicos en los años venideros. Al hacer esto, Crisipo llegó a ser conocido como el Segundo Fundador del Estoicismo.

Como estudiante y director de la escuela estoica, Crisipo dedicó la mayor parte de su tiempo a escribir. Se dice que nunca escribió menos de 500 líneas al día, completando finalmente más de 700 obras de filosofía en su vida. Se sabía que su escritura era extremadamente completa, ya que prefería desarrollar ambos lados de un argumento antes de afirmar algo él mismo.

Como resultado, muchos criticaron su trabajo, alegando que partes de él no eran originales y estaban descuidadamente organizadas. A pesar de esto, fue generalmente aceptado como una autoridad filosófica de primer nivel y su posición en la escuela nunca fue cuestionada.

Durante mucho tiempo se creyó que ninguna de sus obras escritas sobrevivió al paso del tiempo. La mayor parte de lo que sabemos sobre la filosofía de Crisipo proviene de notas en las obras de Cicerón, Séneca, Galeno, Plutarco y otros filósofos. En los últimos años se han descubierto fragmentos de sus obras en los papiros de Herculano, pero ninguno en su totalidad.

Obras notables y lecturas sugeridas

Como señalamos anteriormente, no encontrará ningún libro escrito por Crisipo. Lo que sabemos sobre su escritura se basa en el trabajo de los filósofos que lo siguieron. A través de estos textos, queda claro que Crisipo fue un escritor experto y prolífico en los campos de la lógica, la teoría del conocimiento, la ética y la física.

Específicamente, creó un sistema detallado de lógica proposicional que se centró en ayudarnos a comprender mejor el funcionamiento del universo. Es posible que haya encontrado esta forma de lógica, que consiste en declaraciones si-entonces, en una clase de matemáticas o informática. Si bien hoy parece sencillo, este sistema revolucionó la filosofía en ese momento. Crisipo, como muchos estoicos, creía que el mundo era determinista. En otras palabras, todas las cosas en nuestras vidas están predeterminadas y son respuestas a factores que están fuera de nuestro control. Sin embargo, Crisipo todavía creía en la libertad personal y en la importancia de desarrollar una comprensión individual del mundo.

Si desea obtener más información del segundo fundador del estoicismo, tenemos algunas recomendaciones. Teun Tieleman ha reconstruido Sobre los afectos, que esboza la teoría de la emoción propuesta por Crisipo. Él hace un gran trabajo explicando lo que sabemos de la evidencia limitada que tenemos y explicando exactamente cuánto del tratado original está disponible para nosotros.

3 ejercicios y lecciones

[1] Aprecia lo que tienes

“La anchoa que se encuentra en el mar en Atenas, los hombres la desprecian a causa de su abundancia y dicen que es un pez de pobres; pero en otras ciudades lo aprecian por encima de todo, incluso donde es muy inferior a la anchoa del ático”.

Una cosa que escuchamos mucho hoy es que debemos estar felices porque las cosas nunca han estado mejor. El mundo nunca ha sido más saludable. Nunca he sido más libre. Nunca hemos tenido más riqueza material, mejor tecnología o menos pobreza que la que tiene el mundo ahora.

Estas son cosas innegablemente buenas, y la evidencia de su existencia es bastante indiscutible. Deberíamos estar emocionados y agradecidos por lo maravilloso que es todo. Y, sin embargo, la felicidad que se supone que sigue parece esquiva, ¿no es así?

Bueno, el problema con este argumento es que presupone que la felicidad tiene que ver con lo externo. Por supuesto, es más fácil sentirse bien cuando estás sano y salvo, pero solo un tonto pensaría que eso es todo lo que se necesita.

Un patrón increíblemente interesante en los escritos de los estoicos, y lo que hace Crisipo arriba, es mirar a las personas ricas y exitosas. Miran a las personas que lo han tenido *todo* —conquistadores, herederas, senadores, emperadores, atletas olímpicos— y observan cuán miserables eran a menudo. Por el contrario, señalarían a los verdaderos filósofos que lograron estar completamente contentos y serenos a pesar de circunstancias terribles como la guerra, la pobreza o el encarcelamiento. La pobreza es relativa. Es la sensación de que te falta algo. Es querer más. No te falta lo que crees que te falta. Es tu opinión de que eres deficiente lo que es mucho peor que cualquier posible privación. Tienes mucho. Eres un montón. Cuando entendemos eso, entendemos que ya somos *ricos*, todos lo somos.

[2] La carrera para correr es contra ti mismo

“ *El que está corriendo una carrera debe esforzarse y esforzarse al máximo de su capacidad para salir victorioso; pero está completamente mal que haga tropezar a su competidor o lo haga a un lado. Así que en la vida no es injusto que uno busque para sí mismo lo que pueda resultar en su beneficio; pero no está bien quitárselo a otro.”*

Puede ser engañoso escuchar a los estoicos hablar de una indiferencia hacia los logros o recompensas externas. Marco Aurelio dijo que la fama no tiene sentido. Séneca habló sobre cómo el éxito o la riqueza están fuera de nuestro control y, por lo tanto, no deben ser valorados. No quieras lo que quieren los demás, dicen, no te dejes atrapar por una competencia sin sentido.

Entonces, ¿significa esto que el estoico no lo intenta? ¿Que el estoico se resigna a lo que le suceda en la vida, sin importarle nada, desinteresado en mejorar o crecer? No claro que no. El estoico sigue siendo increíblemente ambicioso, solo que se centran en un cuadro de *mando interno* frente a uno externo. Se distancian de los resultados y resultados, encontrando validación y orgullo en cambio en sus acciones, en *hacer lo correcto,* en cumplir con sus estándares, en hacer su mejor esfuerzo.

Esa es la mentalidad que Crisipo nos está instruyendo a cultivar en la cita anterior. El éxito no tiene sentido si requiere una traición a los propios principios, si te consume o te corrompe. “Seguro”, escribió Séneca, “cosas terribles, turbulentas y letales *pueden* existir, pero no tendrán la grandeza, cuyo fundamento es la fuerza y la bondad”. La grandeza es bondad.

[3] Seguir… o dejarse arrastrar

“Cuando un perro está atado a un carro, si quiere seguir, se tira y sigue, haciendo coincidir su acto espontáneo con la necesidad. Pero si el perro no sigue, será obligado en todo caso. Lo mismo ocurre con los hombres: incluso si no quieren, se verán obligados a seguir lo que está destinado”.

Somos perros atados a un carro, le gustaba decir a Crisipo. Alguien más está liderando. No tenemos el control. En el mundo moderno, esto es casi un pensamiento inaceptable para la mayoría. Se siente degradante ser comparado con un perro. Se siente débil admitir que alguien o algo más está tomando las decisiones.

Pero es verdad. Desde el momento en que nos despertamos y comenzamos nuestro día, nos están sucediendo *cosas*. Nada en este universo está sentado esperando nuestra guía. Simplemente no tenemos el control.

El perro de la metáfora de Crisipo tiene dos opciones. Salir. O recuéstate y déjate arrastrar. El mentor de Chrusippus, Cleantes, lo expresó bien: "El destino guía al hombre que está dispuesto, arrastra al que no quiere". Entonces debemos decidir: ¿Seremos arrastrados o saltaremos? ¿Luchar o fluir con él?

La elección es nuestra. Y en esa elección está nuestra libertad.

Las 5 mejores citas de Crisipo

“No podría haber justicia, a menos que también hubiera injusticia; ningún coraje, a menos que haya cobardía; no hay verdad, a menos que haya falsedad.”

“Los sabios no tienen necesidad de nada y, sin embargo, necesitan muchas cosas. En cambio, los necios no necesitan nada, porque no saben cómo usar nada, sino que tienen necesidad de todo”.

“Yo mismo pienso que el sabio se entromete poco o nada en los asuntos y hace sus propias cosas”.

“El universo mismo es Dios y la efusión universal de su alma.”

“Si hubiera seguido a la multitud, no debería haber estudiado filosofía”.

Capítulo 15 - ¿Quién es Diotimo? Una introducción al hombre que cometió un error extraordinario

Introducción

De los antiguos estoicos, sabemos menos sobre Diotimo. Vivió en algún momento alrededor de principios del siglo I a. C., y *podría* haber conocido al brillante erudito Posidonio. Eso es todo, eso es todo lo que aprendemos de las fuentes que suelen ser ricas en detalles e historias sobre la vida de los estoicos. Cuándo o dónde nació Diotimo, cuándo o cómo murió, cuándo o cómo fue introducido a la filosofía, quiénes fueron sus alumnos, qué les enseñó, no lo sabemos.

Pero la razón por la que no sabemos mucho sobre Diotimo, paradójicamente, nos dice mucho. La única historia que tenemos de la vida de Diotimo es una que ha desconcertado a los historiadores y estudiantes del estoicismo durante más de dos mil años.

Lo que nos lleva inmediatamente a lo que podemos aprender de la vida de este estoico.

Lecciones y ejercicios

La venganza es un plato que es mejor no servir

En algún momento a principios del siglo I a. C., Diotimo cometió lo que solo puede describirse como un acto de malicia indiscutible. Falsificó docenas y docenas de “cartas licenciosas” que enmarcaban al filósofo rival Epicuro, quien disfrutaba de un resurgimiento en Atenas en medio del creciente esplendor y poder de Roma. Diotimo retrató a Epicuro como una especie de maníaco depravado, una reputación que Epicuro ha luchado por deshacerse por completo incluso hasta el día de hoy, para reforzar sus argumentos contra la filosofía.

La escuela epicúrea en este momento estaba bajo el liderazgo de Apolodoro, de quien Diógenes Laërtius nos dice que difamó a Crisipo, alegando que el estoico había llenado sus libros con citas que había robado de otros. Tal difamación del gran estoico, imaginamos que decidió Diotimo, no podía pasar desapercibida. Diótimo vengó la calumnia con la calumnia, cometiendo un crimen mucho peor que el que Apolodoro alegaba falsamente contra Crisipo.

Desgraciadamente, no sabemos exactamente qué le sucedió a continuación a Diotimo o cómo terminó su historia. Sería, pues, la única contribución de Diotimo a la historia del estoicismo, convirtiéndose él mismo en un cuento con moraleja.

Séneca, que escribe extensamente sobre todo tipo de filósofos y sus comportamientos, y sobre los epicúreos más de ochenta veces en sus obras supervivientes, nunca menciona este incidente y el triste fracaso de su propia escuela. Sin embargo, escribió mucho sobre cómo se supone que el estoico está más allá de los rencores, más allá de la venganza, más allá de la competencia mezquina o la necesidad de ganar discusiones. “Cuánto mejor curar que buscar venganza por una herida”, escribió Séneca. “La venganza desperdicia mucho tiempo y te expone a muchas más lesiones que la primera que la provocó. La ira siempre dura más que el dolor. Lo mejor es tomar el camino opuesto. ¿Alguien pensaría que es normal devolver una

patada a una mula o un mordisco a un perro? Marco Aurelio estuvo de acuerdo: “La mejor venganza es no ser así”.

Nada es duradero

Diotimus demostró no solo que los estoicos no eran perfectos y que no importa cuánto entrenamiento o lectura hayamos hecho, sino también que una decisión rápida tomada en el momento puede deshacerlo todo.

Fue Séneca quien dijo que construir cualquier cosa, ya sea una reputación o un imperio, es un proceso largo, pero su ruina puede ser instantánea. “El crecimiento de las cosas es un proceso tardío y su ruina es un asunto rápido”, escribió. "Nada es duradero... Deberíamos estar anticipando no solo todo lo que sucede comúnmente por todo lo que es concebible que pueda suceder".

No podría haber captado mejor la locura de Diotimo. Tampoco podría ser más acertada la oración fúnebre de César de Shakespeare. Porque en esa obra, el único hecho del otrora estoico Brutus, el asesinato de Julio César, vendría a abrumar y oscurecer todo lo demás que el hombre haría en su vida. Y así sucedió con Diotimo, un filósofo que bien puede haber tenido muchas cosas interesantes y profundas que decir sobre la búsqueda de la perfección moral y el bienestar, pero que en cambio solo conocemos por su única decisión malvada y vengativa de intentar destruir la reputación del fundador de la escuela de sus rivales.

Haz esta pregunta

Ojalá Diotimo, antes de tomar represalias contra Apolodoro, pudiera haber escuchado esta frase de Antonio de Mello: “La pregunta que hay que hacer no es: '¿Qué le pasa a esta persona?' sino '¿Qué me dice esta irritación sobre mí?'”

Esta pregunta —esta pausa y luego inversión— es un elemento esencial del estoicismo. Se remonta a Epicteto, quien dijo que somos cómplices de la ofensa cada vez que alguien hiere nuestros sentimientos o nos molesta. Estamos eligiendo reaccionar a algo. Tenemos que recordar eso. Tenemos

que recordar que tenemos el poder, no ellos, que no son las cosas que hacen las que nos molestan u ofenden, sino nuestro juicio sobre esas cosas.

El irritante nunca es la otra persona. Siempre es algo dentro de ti. Entonces, cuando inevitablemente te sientas frustrado con alguien hoy, recuerda preguntar: "¿Qué me dice esta irritación sobre mí?"

Capítulo 16 - Citas de gratitud:

La gratitud tiene raíces en casi todas las culturas y filosofías como una forma de aumentar la felicidad, reducir el sufrimiento y, en general, vivir una vida más pacífica y resistente.

Es un valor fundamental del budismo. Aparece en el estoicismo, el taoísmo y las religiones de todo el mundo.

La gratitud tiene un alcance tan amplio debido a su capacidad para transformar la forma en que vemos el mundo. En solo unos minutos, podemos cambiar nuestro estado de ánimo de enojado, celoso, molesto, frustrado o solitario simplemente enfocándonos en las cosas de nuestra vida por las que estamos agradecidos, ya sea nuestra salud, nuestro refugio, comida, compañía, trabajo, familia o cualquier otra cosa que generalmente damos por sentado.

Estas son algunas de mis citas favoritas sobre la gratitud.

Citas de gratitud:

“Cuando te levantes por la mañana piensa en el privilegio que es estar vivo, pensar, disfrutar, amar”.

- Marco Aurelio

“No eches a perder lo que tienes deseando lo que no tienes; recuerda que lo que ahora tienes estuvo una vez entre las cosas que solo esperabas.”

— Epicuro

“El verdadero placer viene de disfrutar el ahora sin preocuparse por el futuro. Viene de estar contentos con lo que tenemos, que es mucho, porque alguien que es así no necesita nada más. Los mejores regalos de la humanidad están a nuestro alcance. Un hombre sensato acepta su posición en la vida, sea cual sea, sin anhelar lo que le falta.”

— Séneca

“Pase este breve período de tiempo en armonía con la naturaleza, y llegue a su lugar de descanso final con gracia, tal como lo haría una aceituna madura, alabando a la tierra que la alimentó y agradeciendo al árbol que le dio crecimiento”.

- Marco Aurelio

“La riqueza no consiste en tener

Grandes posesiones, sino en tener

Pocos deseos.”

- Epicteto

“La gratitud no es solo la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás”.

- Marco Tulio Cicerón

“No es el hombre que tiene demasiado poco, sino el hombre que anhela más, el que es pobre”

— Séneca

“Todo lo que necesitas es esto: certeza de juicio en el momento presente; acción por el bien común en el momento presente; y una actitud de gratitud en el momento presente por cualquier cosa que se cruce en tu camino”.

- Marco Aurelio

“Si admites haber obtenido grandes placeres, tu deber no es quejarte de lo que te han quitado, sino agradecer lo que te ha sido dado…”

-Séneca

“Recuerda que debes comportarte en la vida como en una cena. ¿Te trae algo? Extiende tu mano y toma tu parte con moderación. ¿Pasa por ti? No lo detengas. ¿Aún no ha llegado? No extiendas tu deseo hacia él, sino espera hasta que te alcance. Haz esto con respecto a los hijos, a la esposa, a los cargos públicos, a las riquezas, y eventualmente serás un digno compañero de las fiestas de los dioses. Y si ni siquiera tomas las cosas que se te presentan, sino que eres capaz incluso de rechazarlas, entonces no solo serás un socio en las fiestas de los dioses, sino también de su imperio”.

— Epicteto

Es un hombre sabio el que no se aflige por

Las cosas que no tiene, pero se goza

Por los que tiene.

- Epicteto

Piensa en ti mismo como muerto. Has vivido tu vida. Ahora toma lo que queda y vívelo apropiadamente.

-Marco Aurelio

Debemos intentar por todos los medios ser lo más agradecidos posible. Porque la gratitud es algo bueno para nosotros, en un sentido en que la justicia, que comúnmente se supone que concierne a otras personas, no lo es; la gratitud vuelve en gran medida a sí misma. No hay hombre que, cuando ha beneficiado a su prójimo, no se haya beneficiado a sí mismo, no quiero decir que aquél a quien has ayudado desee ayudarte, o que aquél a quien has defendido desee protegerte. Vosotros, o que un ejemplo de buena conducta vuelve en círculo para beneficiar al que los hace, así como los ejemplos de mala conducta recaen sobre sus autores, y como los hombres no encuentran piedad si sufren agravios que ellos mismos han demostrado la posibilidad de cometer; pero que la recompensa de todas las virtudes está en las virtudes mismas. Porque no se practican con miras a la recompensa; la paga de una buena obra es haberla hecho. Estoy agradecido, no para que mi prójimo, provocado por el acto anterior de bondad, esté más dispuesto a beneficiarme, sino simplemente para que pueda realizar un acto más agradable y hermoso; Me siento agradecido, no porque me beneficie, sino porque me agrada.

- Séneca

“Cultivad el hábito de ser agradecidos por todo lo bueno que os llega, y de dar gracias continuamente. Y debido a que todas las cosas han contribuido a tu avance, debes incluir todas las cosas en tu gratitud”.

—Ralph Waldo Emerson

El deseo de beneficios imaginarios a menudo implica la pérdida de bendiciones presentes.

- Esopo

Capítulo 17 - Cómo meditar: una guía para principiantes

Meditación, ¿por dónde empezar?

La meditación puede ser una práctica confusa para comenzar. Qué hacemos? ¿Cómo se siente? ¿Cómo sé si lo estoy haciendo bien? Todas estas son excelentes preguntas, afortunadamente todas tienen respuestas directas.

¿Algunas personas comienzan a meditar porque tienen dificultades para dormir debido al incesante parloteo de pensamientos en su cabeza? ¿Algunas personas llegan a casa del trabajo sin poder relajarse debido al estrés del día? Otros simplemente quieren desarrollar la capacidad de estar atentos, en el momento y presente.

Cualesquiera que sean sus razones para comenzar, los fundamentos de la meditación serán los mismos.

La burbuja de meditación:

La primera vez que los meditadores se sientan a practicarlo es extraño. En estos días estamos rodeados de distracciones, teléfonos, televisores, radio y todo tipo de ruidos que bombardean nuestros sentidos. Así que es un sentimiento extraño cuando nos sentamos en silencio solo con nuestros pensamientos, sentimientos y charla.

Esta es la burbuja de meditación. El tiempo que has decidido tomarte para ti. La tranquilidad.

En esta burbuja, la meditación nos brinda la capacidad de calmar nuestras mentes, estar presentes en nuestro entorno y crear conciencia de nuestra conversación y pensamientos internos. Esta conciencia nos permite desestresarnos, volver a centrarnos y encontrar perspectivas nuevas y más constructivas sobre nosotros mismos, otras personas y el mundo que nos rodea.

La mayoría de las personas, la mayor parte del tiempo, nunca se toman el tiempo para detenerse y observar. Como resultado, todo es apresurado, todo es frenético y todo se vuelve caótico. La meditación ralentiza todo esto y te da la capacidad de encontrar calma, presencia y compostura en el caos.

La práctica de la meditación:

La meditación de atención plena nos instruye a centrarnos en la respiración. Cuando tenemos un pensamiento, simplemente lo reconocemos y lo dejamos pasar sin agarrarlo y dejar que nos lleve por la madriguera del conejo a otros pensamientos y distracciones.

Con el tiempo verás que tus pensamientos tienden a tener patrones, algunos negativos, otros positivos. Podrás observar tus juicios, percepciones, opiniones y sentimientos. Esta conciencia nos permite mejorar estas cosas con el tiempo y nos deja con una quietud tranquila y una compostura relajada.

Para comenzar la meditación nosotros:

1. Siéntate o acuéstate cómodamente
2. Inhala y exhala profundamente cinco o seis veces
3. Cerrar los ojos
4. Concéntrese en la sensación de la respiración. Para algunas personas, esto puede ser en la nariz, el pecho o el cuello.

Ese es el fundamento de la meditación. Eso es todo.

Sin embargo, cuando empezamos por primera vez no es tan fácil. Para empezar todos experimentamos un bombardeo de recuerdos, sentimientos e ideas que arrastran nuestra mente con ellos en fuertes corrientes de pensamientos. Esto se espera.

La meditación no es tan fácil como tomar la decisión de sentarse en silencio con los ojos cerrados. Es una práctica que lleva tiempo. Desafortunadamente, esta es la razón por la cual la mayoría de las personas dejan de fumar y creen que no funciona. Sigue así, mejorarás.

La buena noticia es que la práctica de la meditación simplemente requiere que te sientes y te concentres en tu respiración. Si te distraes, empieza de nuevo.

Después de un tiempo, experimentará períodos de inconsciencia en los que el estrés, la ansiedad y la charla mental a la que estamos tan acostumbrados se desvanecerán. Para empezar estos destellos de tranquilidad serán breves y entrecortados por distracciones, pensamientos y sentimientos. Sin embargo, con más tiempo se harán más y más largos.

No hay "correcto" o "incorrecto" con esto. La práctica de todos es diferente y todos comienzan la meditación por diferentes razones. Algunos de nosotros tenemos más tiempo que otros, mientras que a algunos les puede resultar más difícil aquietar la mente. Lo importante es que todos obtengamos un beneficio al sentarnos, aumentar nuestra conciencia y disfrutar de las recompensas.

Recuerda, si te distraes, simplemente empiezas de nuevo.

¿Cuánto tiempo debo meditar?

La duración de su meditación dependerá de sus circunstancias. Sin embargo, los principiantes a menudo comienzan con tan solo 5 minutos, mientras que los meditadores experimentados pueden practicar durante más de una hora.

No hay una duración correcta o incorrecta. La meditación es una práctica que puede amoldarse a sus circunstancias. Algunos de nosotros tenemos trabajos exigentes, hijos y compromisos. Sugeriría comenzar con 10 minutos. Después de que comience a encontrar regularmente los períodos de inconsciencia, siempre puede saltar a sesiones de 15 o 20 minutos.

Es importante ver la meditación como una práctica creciente. Comience poco a poco y siéntase cómodo en el silencio, con el tiempo su práctica crecerá naturalmente y los beneficios crecerán con ella.

Punto de bloqueo: algunas personas luchan por encontrar el tiempo para meditar. Un buen objetivo es practicar una vez al día, pero si pierde un día, no se preocupe, comience tan pronto como pueda. 10 minutos pueden ser

fáciles de encontrar si busca momentos del día en los que de otro modo estaría distraído, esperando o teniendo tiempo de inactividad.

¿Cuándo debe meditar?

La burbuja de meditación se puede colocar en cualquier lugar. El tiempo y el lugar depende totalmente de ti. Podría ser en casa, en la oficina, en el baño, en el tren, en un avión. No hay lugar correcto o incorrecto.

Dicho esto, la mayoría de la gente tiene una práctica por la mañana o por la noche.

La meditación matutina nos permite prepararnos para el día siguiente. Puede centrarnos y brindarnos los beneficios de una mente tranquila y sin perturbaciones para afrontar el día que tenemos por delante con mayor claridad y serenidad.

La meditación vespertina nos permite reflexionar sobre el día. Nos ayuda a relajarnos después del estrés de la vida y nos pone en el estado mental adecuado para pasar tiempo con la familia, hacer lo que tenemos que hacer al final del día y disfrutar de una buena noche de sueño.

¿Cómo sentarse durante la meditación?

La respuesta simple es: como te sientas cómodo. Puedes sentarte en una silla, en la cama, en el suelo, cojín, taburete o asiento de autobús. Algunas personas piensan que tienen que adoptar la postura del monje con las piernas cruzadas para acceder a todo el poder de la meditación. Este no es el caso. Simplemente siéntese como se sienta cómodo (siempre y cuando no se duerma).

Para empezar, ayuda sentarse con la espalda recta y apoyar las manos en las piernas o en el regazo. Esta postura permite una buena técnica de respiración y evitará que se quede dormido.

Punto de bloqueo: algunas personas tienen mucho sueño durante la meditación y, a menudo, se quedan dormidas mientras practican. Para prevenir esto es útil tener una postura activa. Esto significa que algunos de sus músculos están comprometidos para mantenerlo erguido. Sentarse hacia

adelante en su silla o en el piso significa que tiene la espalda recta y no se dormirá tan fácilmente.

¿Cómo puede la meditación ayudar a tu vida?

Si bien la práctica de la meditación normalmente se realiza en el mismo lugar durante aproximadamente 10 minutos, los beneficios no se detienen después de que hayan pasado los 10 minutos.

La meditación nos ayuda durante nuestro tiempo de meditación activa, sin embargo, también nos ayuda día a día entre nuestra práctica de meditación. A medida que nuestra mente se despeje, se vuelva menos frenético y nuestros niveles de estrés disminuyan, comenzará a ver los beneficios de la meditación en su vida cotidiana.

Mientras camina, puede estar más presente y consciente del entorno que lo rodea, el crujido de sus zapatos o la sensación de la brisa. Con las personas, puede experimentar que sus habilidades para escuchar han mejorado y realmente se enfoca en la persona que está frente a usted, disfrutando el momento.

La meditación elimina gran parte del ruido y la charla que nos impiden estar presentes y conscientes, y en su lugar desarrollamos la capacidad de concentrarnos más intensamente en lo que está frente a nosotros.

¿Qué es una buena técnica de meditación para principiantes?

1. **MEDITACIÓN DE LA RESPIRACIÓN:**
    1. Establecer un temporizador de 10 minutos
    2. SIÉNTESE CÓMODAMENTE CON LA ESPALDA RECTA Y LAS MANOS EN EL REGAZO
    3. CIERRA TUS OJOS
    4. CONCÉNTRESE EN SU RESPIRACIÓN, CONTANDO 1 EN LA INHALACIÓN, 2 EN LA EXHALACIÓN
    5. INTENTA LLEGAR A 10 Y REINICIA.

6. SI TE DISTRAES, EMPIEZA DE NUEVO

2. **MEDITACIÓN DE EXPLORACIÓN CORPORAL:**

    1. Establecer un temporizador de 10 minutos
    2. SIÉNTESE CÓMODAMENTE CON LA ESPALDA RECTA Y LAS MANOS EN EL REGAZO
    3. CIERRA TUS OJOS
    4. PRESTE ATENCIÓN A LA PRESIÓN DE SU CUERPO PRESIONANDO LA SILLA Y SUS MANOS EN SU REGAZO.
    5. COMENZANDO EN LA PARTE SUPERIOR DE SU CABEZA, IMAGINE QUE UN RAYO DE EXPLORACIÓN PASA LENTAMENTE POR SU CUERPO.
    6. VAYA LENTAMENTE DESDE LA PARTE SUPERIOR DE LA CABEZA, LAS OREJAS, EL TORSO, LOS BRAZOS, EL VIENTRE, LAS PIERNAS Y LOS PIES.
    7. PRESTA ATENCIÓN A CÓMO SE SIENTE CADA ÁREA DE TU CUERPO
    8. SI TE DISTRAES, EMPIEZA DE NUEVO

¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

Todos meditamos por diferentes razones. Sin embargo, los beneficios se aplicarán a todos los que se sienten a practicar.

En la década de 1970, Herbert Benson, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, realizó una serie de experimentos con personas que practicaban la meditación trascendental. Lo que encontró fue una reducción en la actividad del sistema nervioso simpático, el sistema en nuestro cuerpo responsable de nuestra respuesta de lucha o huida.

Esta investigación fue fascinante y dio inicio a una corriente de estudios académicos sobre la práctica de la meditación. Ahora hemos observado que la meditación puede beneficiar lo siguiente:

1. Presión sanguínea baja
2. Ritmo cardíaco más bajo
3. Menos ansiedad
4. Menos estrés
5. Niveles más bajos de cortisol
6. Mayor sensación de bienestar
7. Dormir mejor

Investigaciones más recientes muestran evidencia de que la meditación incluso cambia la estructura de nuestro cerebro. Sara Lazar de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, junto con otros investigadores, encontraron diferencias estructurales entre los cerebros de los meditadores y los no meditadores. Estos cambios se observaron específicamente en el engrosamiento de la corteza cerebral asociado con la atención y la integración emocional.

Ahora hay evidencia más reciente de que la meditación preserva la atrofia de la materia gris en el cerebro. Se ha observado un aumento de la materia gris en el hipocampo, que es conocida por el aprendizaje y la memoria, lo mismo se observó en áreas del cerebro responsables de la autoconciencia, la compasión y la introspección.

5 tipos de meditación

La meditación es una práctica antigua. Se ha utilizado durante miles de años para ayudar a las personas a desarrollar una sensación de calma, estabilidad y conciencia en su vida cotidiana.

Si bien la meditación ha sido y sigue siendo una herramienta utilizada en muchas filosofías y religiones diferentes, no requiere que el practicante siga

ninguna doctrina específica. Es simplemente una herramienta que se utiliza para desarrollar una mayor conciencia y reducir el estrés.

En nuestro mundo moderno de hoy, estamos rodeados de distracciones, televisión, teléfonos, anuncios, computadoras y radio. Todas estas cosas compiten por nuestra atención y tratan de decirnos qué comprar, qué pensar, qué temer y cómo vivir.

Puede volverse abrumador.

La mediación es una práctica que calma esta superficie caótica y nos permite ver con claridad en un mundo que con tanta facilidad hace que la vida sea confusa.

Aquí hay 5 tipos de meditación que pueden ayudarte a encontrar tranquilidad en el caos y calmarte en la confusión.

1. Meditación de bondad amorosa

Esto también se llama meditación Metta. El propósito de esta meditación es desarrollar una mayor afinidad hacia el amor, la bondad, la gratitud y la compasión. Esta actitud se extenderá a uno mismo, a los extraños e incluso a los enemigos.

La práctica se centra en la respiración profunda. Durante la meditación, te concentrarás en un objetivo que podría ser un amigo, un miembro de la familia, tú mismo, el mundo o un enemigo, y les enviarás mensajes de bondad amorosa.

Los mensajes se repiten una y otra vez hasta que te sientas más compasivo y amoroso hacia tu objetivo enfocado.

Estos mensajes pueden incluir desearles buena fortuna, salud, logros y tranquilidad. También puede incluir pensamientos de sacarles el dolor y absorberlo tú mismo, para ayudar a disminuir su sufrimiento.

Los beneficios de este tipo de meditación incluyen:

- Ira hacia el mundo, hacia uno mismo y hacia los demás

- Egoísmo
- Conflicto entre usted y las personas.
- Celos y resentimiento
- Amargura

2. Escaneo corporal

Esta meditación a veces se llama relajación progresiva. El propósito de este tipo de meditación es escanear el cuerpo de la cabeza a los pies para encontrar regiones de opresión, estrés, tensión, incomodidad y liberar estos sentimientos para lograr la relajación.

La meditación comienza con la respiración. Una vez que esté relajado, comience en la parte superior de la cabeza e imagínese escaneando lentamente hacia abajo (como un escáner de código de barras). En cada nueva parte del cuerpo intentas notar cómo se siente y si hay alguna tensión presente. Si lo encuentra, simplemente suelte y relájese antes de pasar a la siguiente área del cuerpo.

Esta meditación promovió la liberación de tensión y sentimientos de relajación. A menudo retenemos el estrés en nuestros músculos y permanece allí hasta que lo liberamos conscientemente. La relajación lenta de esta meditación también ayuda a las personas a conciliar el sueño.

3. Meditación mindfulness:

Esta práctica de meditación es probablemente la más común y se centra en la conciencia del momento presente, el entorno y el estado mental.

El propósito de la meditación de atención plena es establecer su conciencia en lo que se puede observar ahora, en el momento presente.

Estar presente significa que durante la meditación de atención plena no nos detenemos en el pasado ni tememos el futuro, solo somos conscientes de nuestro entorno, ya sean los sonidos que nos rodean, la sensación del cuerpo o la respiración.

Es importante señalar que durante esta toma de conciencia debemos esforzarnos en no juzgar lo que observamos, sino en ser indiferentes. Esto significa que podemos escuchar un sonido o pensamiento molesto, sea lo que sea, lo que lo hace molesto es nuestro juicio.

Un beneficio de este tipo de meditación es que podemos practicarla en cualquier lugar. Ya sea que estemos en el trabajo, en nuestro viaje, en casa, esperando en la fila, siempre podemos enfocar nuestra conciencia en los sonidos, sentimientos y sentidos de nuestro entorno.

La meditación de atención plena es la forma de práctica más común y, como tal, ha tenido la mayor cantidad de investigación. Algunos de los beneficios son:

- Mejora en la memoria
- Mejora en el enfoque
- Menos estrés
- Menos ansiedad
- Dormir mejor
- Estado de ánimo más estable
- Presión sanguínea baja
- Cortisol más bajo

4. Meditación de la respiración

La meditación de la respiración es un subconjunto de la meditación de atención plena. Alienta al practicante a establecer un enfoque singular en la experiencia de la respiración, a menudo contando con la inhalación y la exhalación.

El beneficio de esta meditación es que siempre tendremos nuestra respiración para concentrarnos, por lo que podemos practicar donde elijamos. A medida que nos enfocamos en la respiración, dejemos de

enfocarnos en la charla mental y los pensamientos que normalmente pasan por nuestras mentes y nos distraen, confunden, caóticos o ansiosos.

5. Meditación trascendental

Este tipo de meditación es similar a la meditación de la respiración. El practicante está sentado mientras se enfoca en su respiración, sin embargo, va un paso más allá e intenta elevar su conciencia por encima de su estado normal.

Durante este tipo de meditación, el practicante puede simplemente concentrarse en la respiración o repetir una serie de palabras o mantra.

En el transcurso de la meditación, el practicante experimentará niveles elevados de atención plena y conciencia, alcanzando eventualmente un estado mental en el que los pensamientos y las distracciones no pueden entrar.

El objetivo de la meditación:

En última instancia, el objetivo de tu meditación depende de ti. Todos tenemos diferentes causas de estrés, diferentes vidas, pensamientos, horarios y responsabilidades. La meditación es una práctica que se puede moldear para adaptarse a usted. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo.

Cualquiera que sea el método que elija utilizar, la práctica es simplemente una forma de vivir una vida mejor, menos estresada y más consciente.

Agradecimientos

Muchas gracias por haber llegado hasta el final de este libro.

Si te ha gustado el contenido y consideras que has aprendido algo interesante que puede mejorar tu vida, estaría muy agradecido si pudiera dejarme una valoración al respecto.



Para mí significaría mucho y me ayudaría a seguir aportando contenido de valor a la comunidad =)

¡Muchas gracias!



Allan Trevor

Echa un vistazo a mi página de autor para encontrar más libros similares en mi colección. Haz Clic Aquí:

http://bit.ly/AllanTrevorColección

O utiliza el siguiente código QR:

