



el ejercicio

MARCO - AURELIO

Philosophia
para
Profanos

Autora: Maite Larrauri

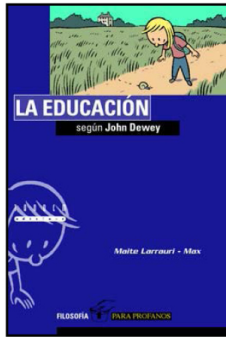
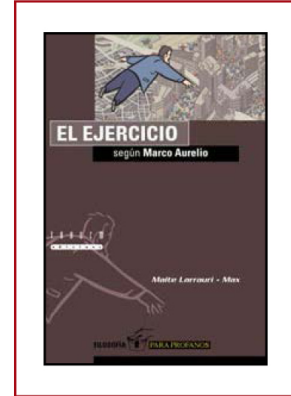
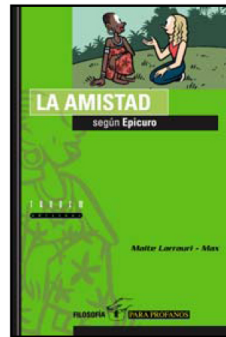
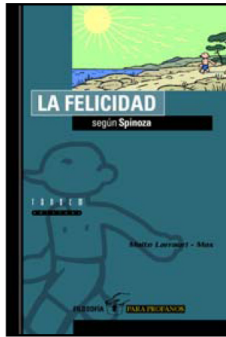
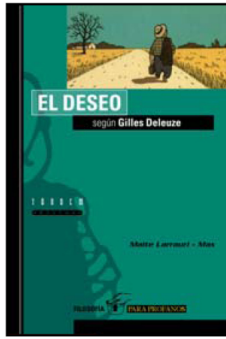
Ilustrador: Max

ART BOOK - MAX

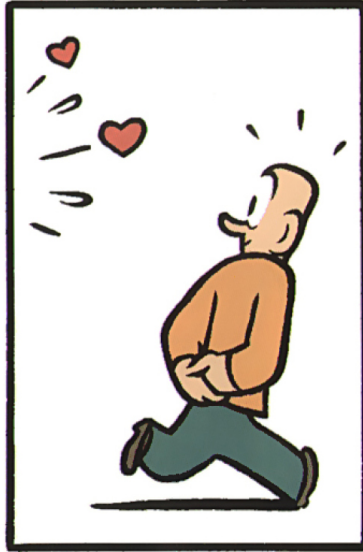
Filosofia
para
Profanos



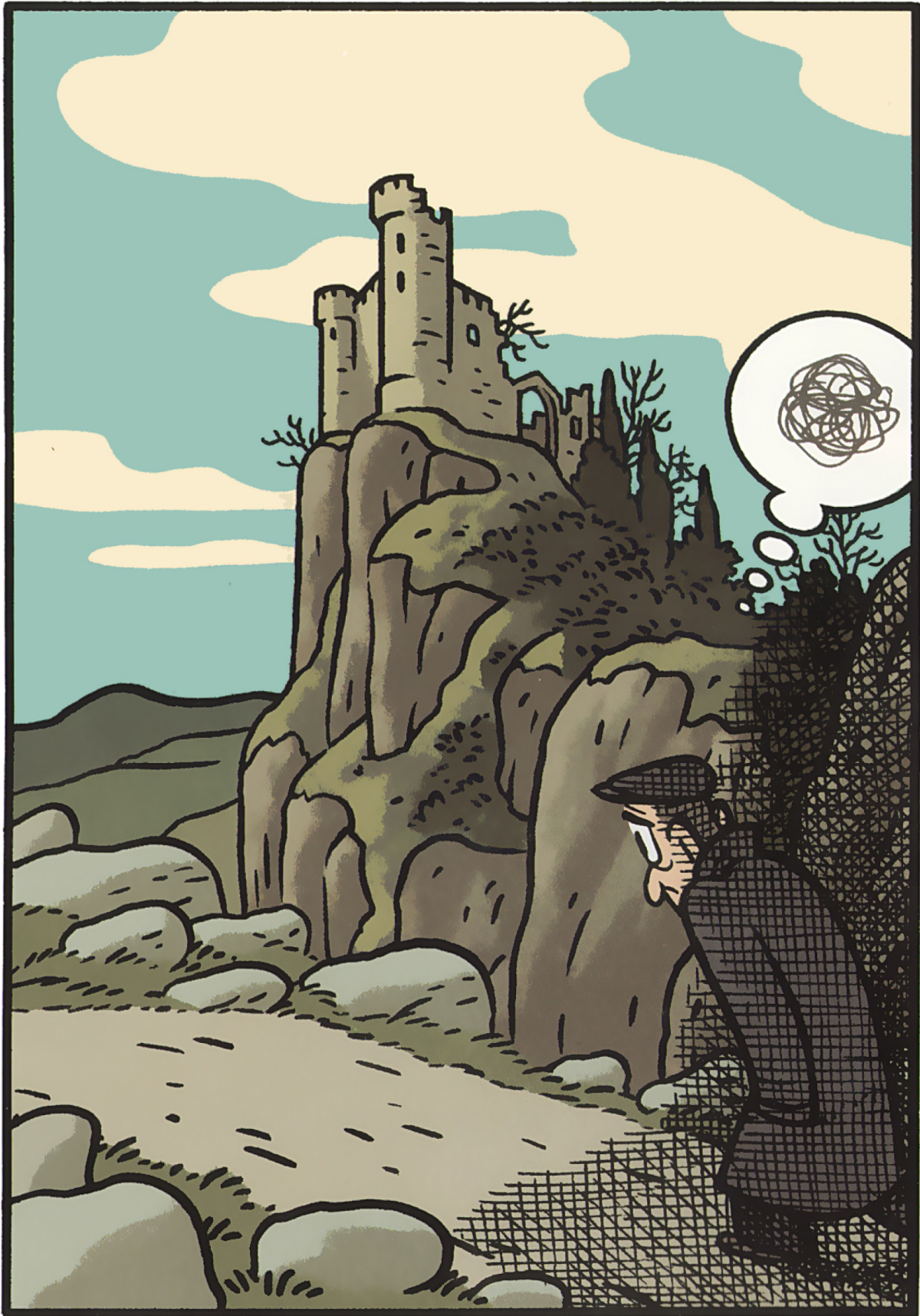
- 1.- EL DESEO SEGÚN GUILLES DELEUZE
- 2.- LA SEXUALIDAD SEGÚN MICHEL FOUCAULT
- 3.- LA LIBERTAD SEGÚN HANNAH ARENDT
- 4.- LA GUERRA SEGÚN SIMONE WEIL
- 5.- LA FELICIDAD SEGÚN SPINOZA
- 6.- LA POTENCIA SEGÚN NIETZSCHE
- 7.- LA AMISTAD SEGÚN EPICURO
- 8.- EL EJERCICIO SEGÚN MARCO-AURELIO
- 9.- LA EDUCACIÓN SEGÚN JOHN DEWEY



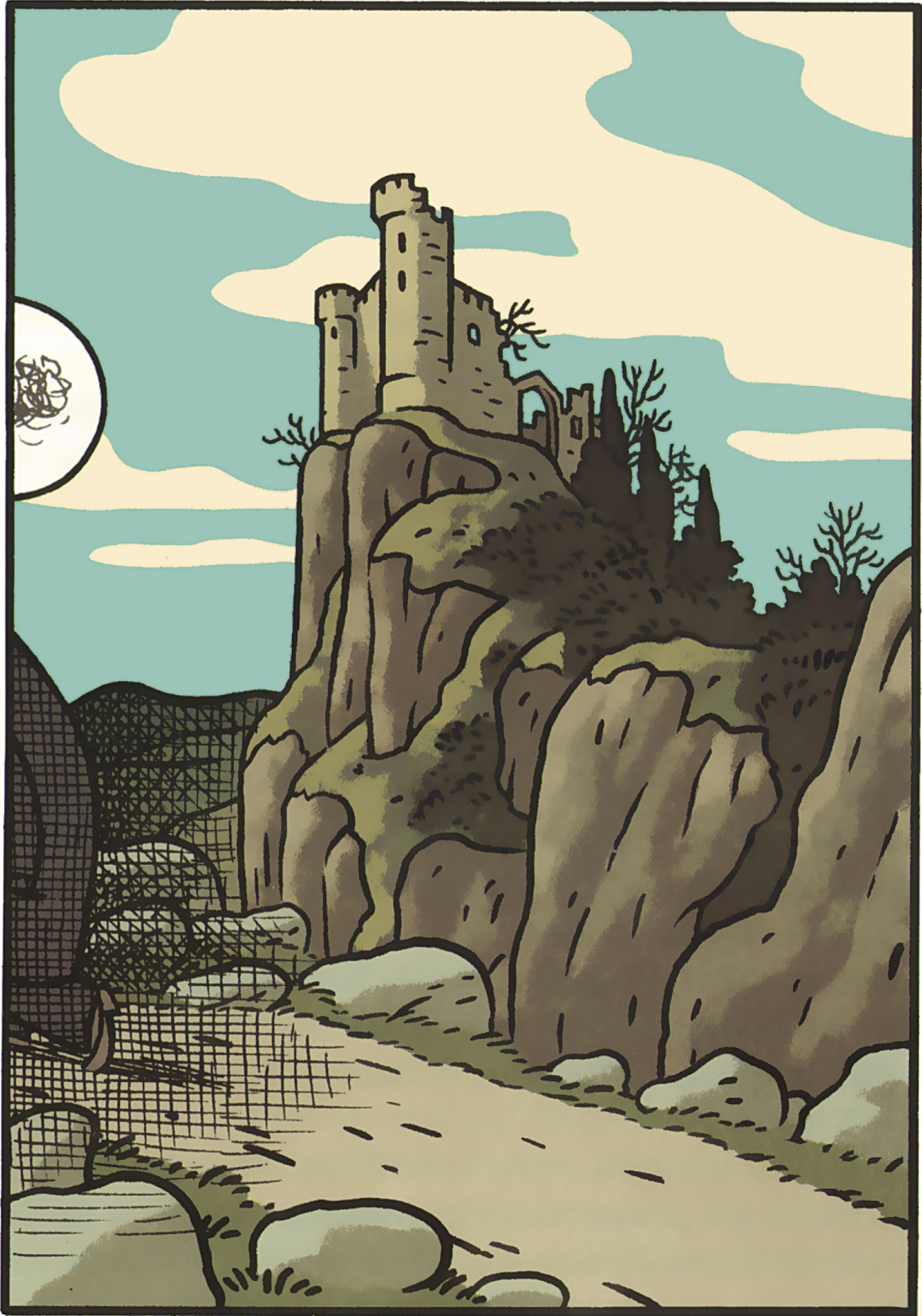
NO TE DEJES DISTRAER POR LOS ACONTECIMIENTOS
EXTERNOS. ¡TÓMATE EL TIEMPO PARA APRENDER AÚN
ALGO BUENO Y DEJA DE REVOLOTEAR!



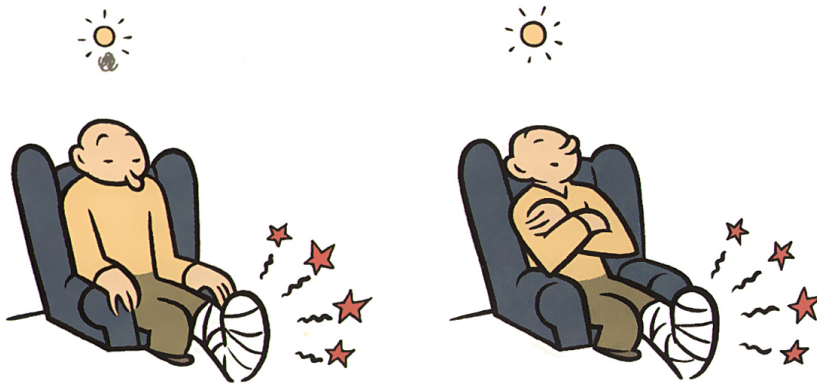
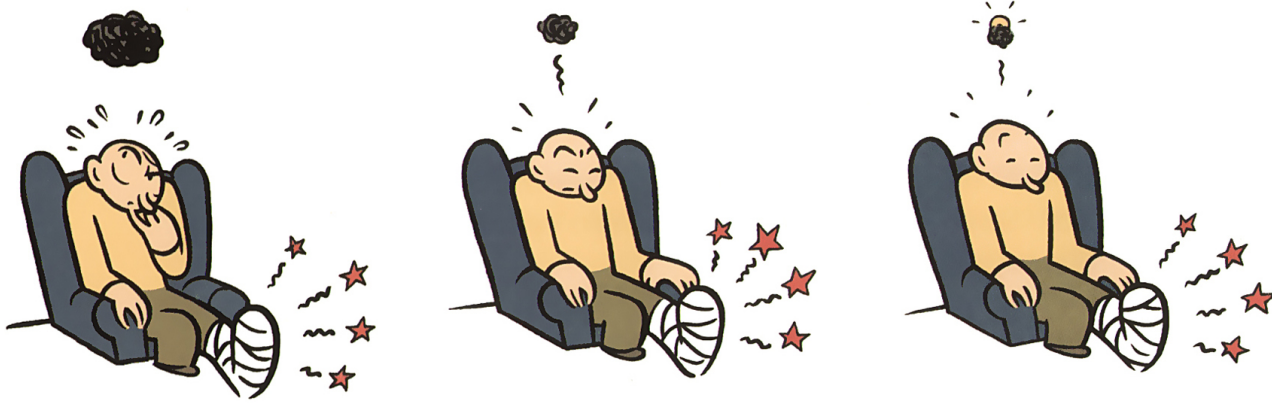
LAS COSAS NO ALCANZAN LA MENTE, SINO QUE
PERMANECEN FUERA, INMOVILES; CUALQUIER TUMULTO
PROVIENE TAN SIOLO DEL DISCURSO INTERIOR.







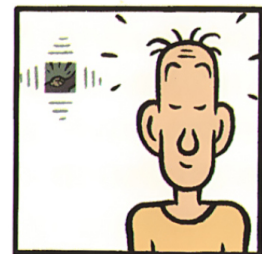
EL DOLOR ES UN MAL O BIEN PARA EL CUERPO -Y EN ESTE CASO LE TOCA AL CUERPO DECIRLO-, O PARA LA MENTE. PERO LA MENTE TIENE LA CAPACIDAD DE MANTENER LA CALMA Y LA SERENIDAD Y NO JUZGARLO COMO UN MAL. EN EFECTO, TODO JUICIO, TODO IMPULSO, DESEO O AVERSIÓN NACE EN NOSOTROS, AHÍ DONDE NINGÚN MAL PUEDE PENETRAR.



TE CUENTAN QUE ALGUIEN HABLA MAL DE TI. ESO ES LO
QUE TE HAN CONTADO, PERO QUE ESO TE HAGA DAÑO,
ESO NO TE LO HAN CONTADO.



RECUERDA QUE NO ES EL FUTURO O EL PASADO LO
QUE TE OPRIME, SINO SIEMPRE EL PRESENTE. Y ESTE SE
EMPEQUEÑECE HASTA EL INFINITO, SI LO AISLAS Y LE
REPROCHAS A TU INTELIGENCIA CADA VEZ QUE PIENSA
QUE NO PUEDE AFRONTARLO.



ARROJA FUERA DE TI EL DISCURSO Y TE HABRÁS
SALVADO. ¿QUIÉN TE IMPIDE QUE LO ARROJES?.

¿Tendría que plantearme un viajecito?



¡Viajar es fantástico, le da la oportunidad de encontrarse a sí mismo, de enfrentarse a lo nuevo, a lo inesperado.



¡Uno regresa cambiado, con fuerzas renovadas para continuar. Sí, eso es lo que necesito, sin embargo cualquiera pide unos días en el trabajo ahora, con la que está cayendo. No me la puedo jugar, porque no está la cosa como para quedarse en el paro. Tener un trabajo es fundamental para aspirar.



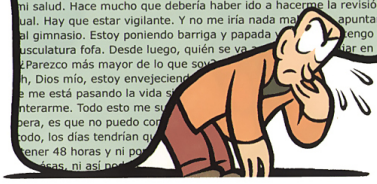
¡A ser feliz en la vida. Sin trabajo adiós a las vacaciones y los viajes, adiós a los pequeños placeres de la vida, adiós a las legítimas aspiraciones de un futuro decente, adiós a formar una familia, sí, eso es lo peor de todo. No puede uno plantearse tener hijos, con lo costoso que resulta. Y, sin embargo, los hijos son la alegría de la vida, qué triste es un hogar sin las risas y el griterío de los niños. Porque la familia lo es todo, y es una responsabilidad enorme, hay que trabajar muy duro para sacarla adelante sin desmayar y sin decaer.



¿Qué, acaso no es esto lo que se espera de mí? ¿Soy un irresponsable por intentar vivir lo mejor posible mientras el mundo se hunde? Yo hago lo que puedo, caray, contribuyo a la sociedad, trabajo tan duro como el que más. Si las cosas van mal no será por mi culpa. ¿Podría hacer algo más? Quizá debería apuntarme a una ONG, quizá debería ayudar de algún modo a los que están peor que yo. Solo soy un niño mimado privilegiado. Debería apuntarme a un partido, o al sindicato, luchar junto a otros para mejorar las cosas... Pero qué voy a hacer yo, si ni siquiera me ocupo de mí mismo como no es debido, ni de mis padres que me abandonaron, ni de los otros que ya a verlos nunca voy a tenerlos. Si es que...



¡No puedo con todo. Si pues, hasta de vacaciones por ahora, no puedo poner en peligro mi puesto de trabajo, además aún tengo por pagar un millón de letras del coche. Sí, sí, ya sé que me precipité, no debía haber comprado ese auto por encima de mis posibilidades, pero ya estaba yo tan harto de que los colegas me miraran por encima del hombro. Además ya lo he hecho, pecho, qué caray. A apechugar con lo que venga. Por cierto que ya me va tocando ir a la peluquería, no puedo ir por ahí dignamente con estas pintas. Tendría que cuidar más mi imagen y, ya puestos, mi salud. Hace mucho que debería haber ido a hacerme la revisión anual. Hay que estar vigilante. Y no me iría nada mal apuntarme al gimnasio. Estoy poniendo barriga y papada. Tengo la musculatura fofa. Desde luego, quién se va a dar en mí. Parezco más mayor de lo que soy. Ah, Dios mío, estoy envejeciendo. ¿Qué me está pasando la vida? Interarme. Todo esto me suena a pesadilla. ¿Qué no puedo con todo, los días tendrían que tener 48 horas y ni por eso, ni así...



¡No puedo con todo. Si pues, hasta de vacaciones por ahora, no puedo poner en peligro mi puesto de trabajo, además aún tengo por pagar un millón de letras del coche. Sí, sí, ya sé que me precipité, no debía haber comprado ese auto por encima de mis posibilidades, pero ya estaba yo tan harto de que los colegas me miraran por encima del hombro. Además ya lo he hecho, pecho, qué caray. A apechugar con lo que venga. Por cierto que ya me va tocando ir a la peluquería, no puedo ir por ahí dignamente con estas pintas. Tendría que cuidar más mi imagen y, ya puestos, mi salud. Hace mucho que debería haber ido a hacerme la revisión anual. Hay que estar vigilante. Y no me iría nada mal apuntarme al gimnasio. Estoy poniendo barriga y papada. Tengo la musculatura fofa. Desde luego, quién se va a dar en mí. Parezco más mayor de lo que soy. Ah, Dios mío, estoy envejeciendo. ¿Qué me está pasando la vida? Interarme. Todo esto me suena a pesadilla. ¿Qué no puedo con todo, los días tendrían que tener 48 horas y ni por eso, ni así...



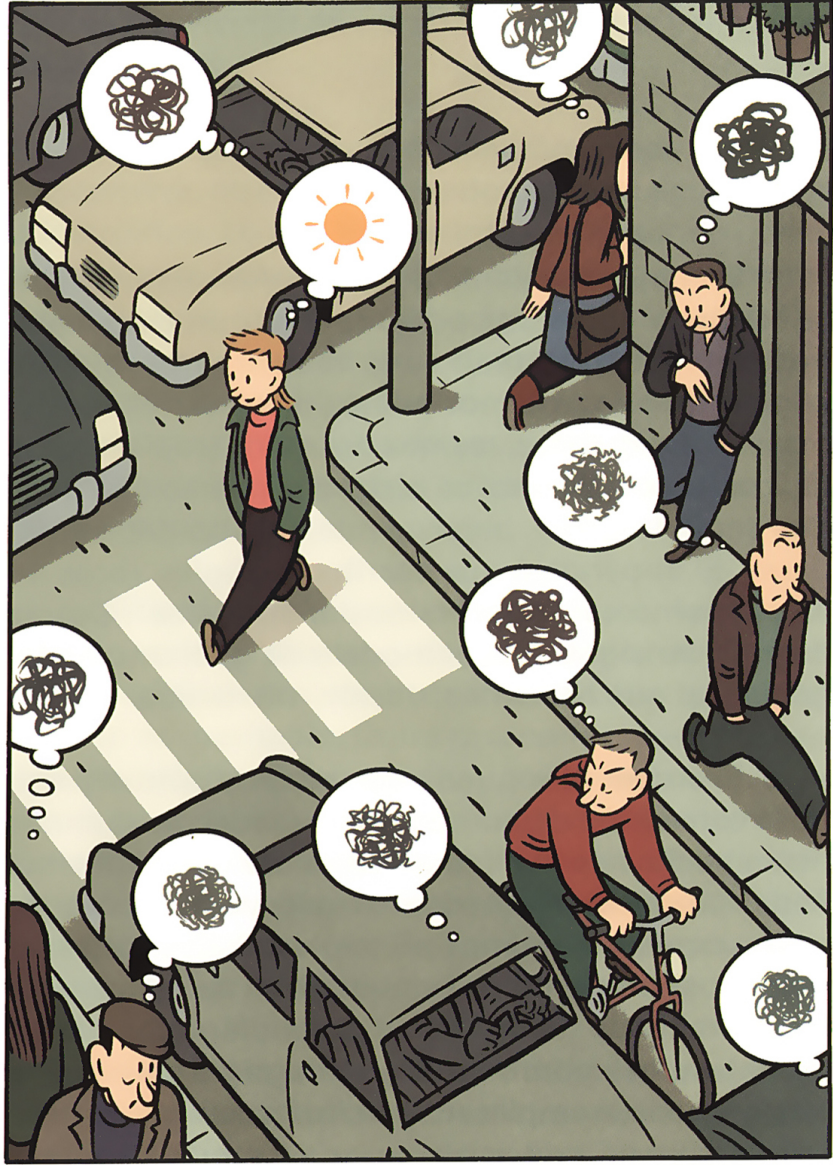
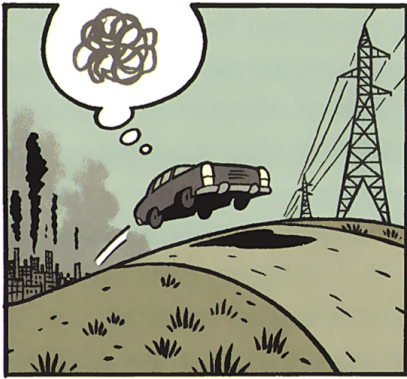
¿Qué, acaso no es esto lo que se espera de mí? ¿Soy un irresponsable por intentar vivir lo mejor posible mientras el mundo se hunde? Yo hago lo que puedo, caray, contribuyo a la sociedad, trabajo tan duro como el que más. Si las cosas van mal no será por mi culpa. ¿Podría hacer algo más? Quizá debería apuntarme a una ONG, quizá debería ayudar de algún modo a los que están peor que yo. Solo soy un niño mimado privilegiado. Debería apuntarme a un partido, o al sindicato, luchar junto a otros para mejorar las cosas... Pero qué voy a hacer yo, si ni siquiera me ocupo de mí mismo como no es debido, ni de mis padres que me abandonaron, ni de los otros que ya a verlos nunca voy a tenerlos. Si es que...



¿Qué, acaso no es esto lo que se espera de mí? ¿Soy un irresponsable por intentar vivir lo mejor posible mientras el mundo se hunde? Yo hago lo que puedo, caray, contribuyo a la sociedad, trabajo tan duro como el que más. Si las cosas van mal no será por mi culpa. ¿Podría hacer algo más? Quizá debería apuntarme a una ONG, quizá debería ayudar de algún modo a los que están peor que yo. Solo soy un niño mimado privilegiado. Debería apuntarme a un partido, o al sindicato, luchar junto a otros para mejorar las cosas... Pero qué voy a hacer yo, si ni siquiera me ocupo de mí mismo como no es debido, ni de mis padres que me abandonaron, ni de los otros que ya a verlos nunca voy a tenerlos. Si es que...



ALGUNOS BUSCAN LUGARES A LOS QUE RETIRARSE,
EN EL CAMPO, EN EL MAR, O EN LAS MONTAÑAS; Y TÚ
TAMBIÉN TIENES LA COSTUMBRE DE DESEAR
ESAS COSAS ARDIENTEMENTE,
PERO ES UNA ESTUPIDEZ YA QUE, EN EL MOMENTO
QUE TÚ QUIERAS, PUEDES RETIRARTE EN TI MISMO. EN
NINGÚN OTRO SITIO SE ENCONTRARÁ UN RETIRO MÁS
TRANQUILO QUE EN LA PROPIA MENTE; SOBRETUDO SI SE
TIENE DENTRO DE SI PRINCIPIOS TALES QUE CON SOLO
CONTEMPLARLOS SE ADQUIERE SERENIDAD.





LA INTELIGENCIA LIBRE DE PASIONES ES UNA ACRÓPOLIS.

CONTEMPLA DESDE LO ALTO EL ESPECTÁCULO DE
REBAÑOS INFINITOS, DE VIAJES POR MAR
CON TEMPESTAD Y CON BUEN TIEMPO, DE TODAS LAS
VARIEDADES DE SERES QUE NACEN,
VIVEN JUNTOS Y DESAPARECEN.
PIENSA TAMBIÉN EN LA VIDA VIVIDA HACE TIEMPO POR
OTROS, Y DE LO QUE EXISTIRÁ DESPUES DE TI Y DE LA
VIDA QUE VIVEN HOY EN DÍA PUEBLOS EXTRANJEROS.
PIENSA EN CUÁNTOS IGNORAN TU NOMBRE, CUÁNTOS
TE OLVIDARÁN PRONTO, CUÁNTOS DE LOS QUE HOY TE
ALABAN, MUY PRONTO TE DENOSTARÁN.
PIENSA EN CÓMO EL RECUERDO QUE SE DEJA,
LA FAMA O CUALQUIER OTRA COSA
NI SIQUIERA VALE LA PENA MENCIONARLOS.



AL IGUAL QUE LA PINTURA NO ESTÁ DIRIGIDA A LOS PINTORES, NI LA MÚSICA A LOS EXPERTOS EN MÚSICA, LA FILOSOFÍA TAMPOCO ES PARA LOS ENTENDIDOS. LA FILOSOFÍA ES PARA LOS PROFANOS. LA COLECCIÓN 'FILOSOFÍA PARA PROFANOS' QUIERE FACILITAR EL ACCESO A LA FILOSOFÍA DE ALGUNOS AUTORES, NO EXPLICANDO SUS VIDAS O RESUMIENDO SUS TEORÍAS, SINO OFRECIENDO, PARA CADA UNO DE ELLOS, UNA CLAVE EN LA QUE PUEDA SER LEÍDOS.

CRC

SKINED BY
MELENUDO



art book



el emperador romano
Marco - Aurelio escribió
un libro de ejercicios mentales
para entrenarse el mismo

Gracias a este texto
nos ha indicado una vía ascética
para alcanzar la perfección, porque ni
somos inocentes de las pasiones que nos agitan,
ni necesitamos una intervención del más
allá para lograr una vida mejor