

TASCA 1: LES MEDITACIONS DE MARC AURELI I L'ESTOÏCISME



Marc Aureli (121 - 180). Fou emperador romà i l'anomenaren El filòsof.

Va escriure *Les Meditacions* els darrers 10 anys de la seva vida. La seva intenció amb aquesta obra no era que el llegeixin sinó que ho feia perquè l'ajudava a saber com actuar i afrontar els problemes.

Cal saber que mai va voler ser militar però va anteposar les seves obligacions com Emperador als seus desitjos sense queixar-se cap dia.

Les meditacions comencen amb aquesta frase :

" Vaig aprendre del meu padrí Vero el bon caràcter i la serenitat "

I continua redactant una llista extensa de totes les persones que han influït a la seva vida el que va aprendre de cada una d'elles com si pretengués amb això agrair-los-ho.

Amb la següent activitat ferèu com en Marc Aureli.

Activitat 1: A partir d'aquesta frase construeix una llista on, com Marc Aureli, recordes amb amor totes les persones que van influir en la seva vida i el que après de cada una d'elles .

L'ESTOÏCISME

Marc Aureli practicava l'estoïcisme una corrent filosòfica que cerca eliminar el sofriment de les nostres vides.

Per aconseguir aquest objectiu practicaven exercicis mentals que buscaven que el seu estat d'ànim estigués sempre tranquil a pesar de tot el que pogués succeir, encara que fos horrible. Així doncs, un estoic no té preocupacions, ni pors, ni ansietats i tampoc no es queixa.

Com aconseguir el que proposa l'estoïcisme?

Els següents principis són fonamentals per aconseguir-ho:

- Has de descobrir l'existència d'una força en la natura que governi a tota cosa i bitxo vivent, tu inclòs.
- Accepta que hi ha situacions en la teva vida que no controles i no pots canviar.
- Deixa de queixar-te pel que et passa.
- Controla i elimina el desig.
- Elimina la preocupació de la teva ment. Si el que et preocupa té remei, per què et preocupes. I si el que et preocupa no té remei, per què et preocupes?

Activitat 2 : Pensa en alguna situació que t'hagi afectat i que no t'hagi permès estar en pau amb tu mateix/a. Describe aquesta situació i amb els principis que t'hem presentat de l'Estoïcisme describe la mateixa situació però des del punt de vista d'una persona estoïcista.