



MEDITAÇÕES

LIÇÕES PARA A VIDA MODERNA

Marcus Aurelius



FARO
EDITORIAL

MEDITAÇÕES

LIÇÕES PARA A VIDA MODERNA

Marcus Aurelius

Tradução e Organização

EDUARDO LEVY



COPYRIGHT © EDUARDO LEVY, 2022

COPYRIGHT © FARO EDITORIAL, 2022

Todos os textos de Marcus Aurelius são de domínio público.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do editor.

Diretor editorial **PEDRO ALMEIDA**

Coordenação editorial **CARLA SACRATO**

Assessoria editorial **RENATA ALVES**

Tradução e organização **EDUARDO LEVY**

Preparação **3GB CONSULTING**

Revisão **FERNANDA FRANÇA E LÍVIA LEVINE**

Diagramação **ANNA YUE E FRANCISCO LAVORINI**

Capa **DIMITRY UZIEL**

Imagem de capa © **AD MESKENS. (BUSTO DE MARCUS AURELIUS NO METROPOLITAN MUSEUM OF ART, NOVA YORK, NY)**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Jéssica de Oliveira Molinari CRB-8/9852

Marcus Aurelius, Imperador de Roma, 121-180
Meditações / Marcus Aurelius ; tradução de Eduardo
Levy. –São Paulo : Faro Editorial, 2022.
160 p.

ISBN 978-65-5957-231-1

Título original: Meditations

1. Filosofia antiga 2. Estoicos I. Título II. Levy, Eduardo.

22-4394

CDD 188

Índice para catálogo sistemático:

1. Filosofia antiga



1ª edição brasileira: 2022

Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,
adquiridos por FARO EDITORIAL

Avenida Andrômeda, 885 – Sala 310

Alphaville – Barueri – SP – Brasil

CEP: 06473-000

www.faroeditorial.com.br

INTRODUÇÃO

Quem foram os imperadores romanos que antecederam e sucederam a Marcus Aurelius? Não se preocupe: quase ninguém sabe. Sabemos quem foi Marcus Aurelius não porque ele governou o império mais influente da Antiguidade, mas porque deu à humanidade um presente que governante nenhum pôde dar: o registro da rica vida interior de um homem nobre, sábio e bom no seu esforço diário para tornar-se mais nobre, mais sábio e melhor. As *Meditações* são um tesouro mais duradouro que qualquer império. Por isso que, séculos depois da morte do imperador, há pessoas em todos os cantos do mundo cuja existência Marcus Aurelius nem poderia imaginar lendo o que ele escreveu. Há milênios gerações de leitores recorrem às *Meditações* para descobrir como viver e morrer bem, suportar a dor e o sofrimento, ter resiliência, lidar com os desastres da vida, ser sincero, forte, nobre, sábio e bom.

Marcus Aurelius nasceu Marcus Annius Verus em 121 d.C. Embora nobre, ele não estava destinado ao trono pelo nascimento. Aos três anos, depois de perder o pai, passa a ser criado pelo avô, também Marcus Annius Verus, poderoso político romano. Em 137, o imperador Hadrian, que não tinha filhos, nomeia como sucessor o senador Antoninus, com a condição de que este, também sem filhos, adotasse Marcus Annius e Lucius Verus. É assim que Marcus Annius Verus torna-se Marcus Aurelius Antoninus. No ano seguinte, com a morte de Hadrian, Marcus Aurelius converte-se no primeiro na linha de sucessão. Em 145, aos 19 anos, é nomeado cônsul e casa-se com a filha de Antoninus, Faustina. Em 161, Antoninus morre e Marcus sobe ao trono com Lucius Verus, que, uma década mais novo, acaba se tornando uma espécie de “imperador júnior”. Pouco se sabe do dia a dia do reinado de Marcus Aurelius. Em 168, ele parte para o norte, na região correspondente à Romênia e à Hungria dos dias atuais, para guerrear contra os quadros, os marcomanos e os sármatas. O resto de seu reinado seria marcado por guerras intermitentes. No início de 169, Lucius Verus morre repentinamente, e Marcus torna-se o único imperador. Onze anos mais tarde, em 180, aos 58 anos, Marcus Aurelius morre em campanha militar na região norte.

AS MEDITAÇÕES

Acredita-se que as *Meditações* tenham sido escritas na década de 170, período de grande dificuldade para o imperador. Além do constante estado de guerra, entre 169 e 179 aconteceram uma revolta civil, a morte de Verus e a morte de Faustina. É natural, pois, que Marcus Aurelius recorresse à filosofia para ordenar o caos da vida. Não sabemos por quem as *Meditações* foram preservadas, mas tudo indica que Marcus Aurelius não as concebeu como um livro para publicação nem imaginou que teriam outro leitor além dele mesmo. O próprio título, “meditações”, não é do autor, mas de editores posteriores. Além de não ter uma estrutura unitária, a obra está repleta de trechos pouco compreensíveis e referências crípticas, que só poderiam fazer sentido ao próprio autor. O interlocutor a quem ele se dirige não é um leitor anônimo, mas ele mesmo. E é ele mesmo que às vezes responde.

É notável nas *Meditações* o retorno circular dos mesmos problemas e das mesmas soluções. Ora, não é assim também na vida de cada um de nós? Durante anos somos assombrados pelos mesmos dilemas. Num instante o caminho se ilumina: nossa vida nos revela a sua significação; descobrimos quem somos, o que nos cabe, aonde devemos ir. Mas logo o universo volta a fechar-se: o que era solução converte-se em problema; a resposta não passa agora de matéria inerte, corpo sem alma incapaz de nos comover o coração ou despertar o espírito; caminhamos por uma trilha obscura onde tudo se torna obstáculo a nossos passos. Só depois de meses, às vezes anos mais tarde, a máquina do mundo volta a abrir-se a nós. Então, reformulada, redescoberta com o frescor da primeira vez em que a contemplamos, a mesma solução reaparece, viva e vivificante, dotando tudo de sentido.

É essa dança da vida interior que marca as *Meditações*, o que as torna mais preciosas que qualquer tratado formal de filosofia. Aqui temos não só as respostas lapidadas para publicação, mas todo o processo cognitivo, do drama existencial à solução luminosa. Temos acesso ao caderno de notas em que, em meio às dúvidas e hesitações da vida cotidiana, o imperador se bate com as grandes questões da existência de posse da adaga da filosofia. Nelas Marcus Aurelius realiza aquilo que o estudioso francês Pierre Hadot chamou de “exercícios espirituais”: a prática constante de relembrar, reformular e refinar as mesmas regras para a vida, de modo a sempre reconquistar a ordem perdida no caos do dia a dia e tomar posse mais uma vez da própria existência.

A FILOSOFIA DAS MEDITAÇÕES

A principal preocupação das *Meditações* é de natureza ética: como agir bem e como viver bem. Para os antigos, responder a questões desse tipo era a principal função da filosofia, que consistia numa espécie de ciência do bem viver destinada a transformar a alma do discípulo. Esperava-se que a especulação filosófica fornecesse respostas às principais questões práticas da existência humana: o que é o bem? O que é a justiça? Como fazer o que é certo? Como agir em relação ao próximo? Como lidar com a dor e o sofrimento? Como lidar com a certeza da morte? Como alcançar a felicidade? Em suma: como viver bem?

Entendida desse modo, a filosofia é, em grande medida, criação de Sócrates (470 a.C.- 399 a.C.). Da atividade dele surgiram várias escolas de pensamento, entre as quais aquela que mais influência exerceu em Marcus Aurelius, o estoicismo. O nome da escola vem de *stoa*, “pórtico”, pois seu fundador, Zenão de Cítio (332/3-262 a.C.), ensinava no chamado Pórtico das pinturas, em Atenas. As doutrinas de Zenão foram reformuladas e desenvolvidas pelos seus sucessores Cleantes de Assos (331-232 a.C.), Crísipo (280-206 a.C.) e, mais tarde, Sêneca (4 a.C.-65 d.C.) e Epictetus (55-135).

Os estoicos acreditam que o mundo é organizado de forma racional e coerente. Seu princípio, fundamento e direção é o *logos*. Embora seja traduzido por “razão”, *logos* tem significado mais amplo do que aquilo que em geral entendemos pelo termo correlato. *Logos* é o pensamento racional (o processo e o produto) que opera tanto nos indivíduos quanto no universo como um todo. É tanto a faculdade da razão quanto o princípio racional que organiza o universo. *Logos* é sinônimo de “natureza”, “providência” e “Deus”. Assim, Deus (ou, indiferentemente, “os deuses”) e o mundo identificam-se: Deus é reitor do mundo, mas é também substância, e o mundo inteiro é a substância de Deus. A natureza, uma vez que é regida pela razão, identifica-se com a divindade. É a lei divina universal que encadeia tudo. Quando fala em “viver como exige a natureza”, é isso que Marcus Aurelius entende por “natureza”. “Viver como exige a natureza” é “viver como exige a lei divina da razão universal”.

Como todas as coisas são determinadas pelo *logos* ou razão, tudo já está programado de antemão e ocorre numa inexorável cadeia de causa e efeito, o destino. A lei da razão universal, que liga todas as coisas, é uma força essencialmente benévola. Tudo, mesmo o que parece mal, converge para o bem e promove o desígnio final da razão universal, que é bom. Embora essa

doutrina implique uma visão determinista, os estoicos consideram que certa parcela de liberdade humana está incluída no plano geral do destino. O homem tem, além disso, a liberdade de acomodar-se voluntariamente ao que já está determinado, aceitando tudo o que acontece. Assim, os homens são responsáveis pelas próprias escolhas e ações.

O bem supremo, para os estoicos, é a vida virtuosa. A virtude consiste em “viver como exige a natureza”. Como a natureza é racional, viver de acordo com ela é viver uma vida racional, na qual a nossa natureza está de acordo com a natureza do todo. O homem virtuoso amolda-se totalmente ao destino, conforma-se racionalmente à ordem das coisas, basta a si mesmo. Para isso, precisa despojar-se das paixões (*apatia*) e alcançar a imperturbabilidade (*ataraxia*). Só interessam a ele seu próprio caráter e suas próprias ações, pois é só sobre eles que tem controle racional. Deixar-se afetar pelos acontecimentos, pelas ações dos outros ou pelas próprias emoções é ter menos controle racional sobre si, portanto, deixar de “viver como exige a natureza” e ser menos virtuoso. Assim, o homem virtuoso é pleno senhor de si, não se deixa perturbar por nada, não está à mercê dos acontecimentos, pode ser feliz em meio às maiores dores e aos piores males. O homem virtuoso é também aquele que ama os seus semelhantes e coopera com eles. Como são dotados de razão, os homens participam da razão universal, constituindo entre si uma comunidade da razão, à qual Marcus Aurelius às vezes se refere como uma grande cidade. Assim, eles têm obrigação de cooperar uns com os outros, como cidadãos da mesma comunidade racional.

Uma descoberta de Pierre Hadot ilumina a filosofia estoica de Marcus Aurelius. O estudioso francês distinguiu nas *Meditações* três disciplinas de pensamento: a disciplina da percepção, a disciplina da ação e a disciplina da vontade.

A disciplina da *percepção* consiste em manter absoluta objetividade de pensamento: ver as coisas como são. Nosso intelecto processa e avalia os dados que recebemos dos sentidos. Os objetos e acontecimentos do mundo produzem em nós uma impressão mental a partir da qual a mente gera uma percepção. Idealmente, essa percepção será uma representação fiel e objetiva do original, mas pode não ser: a percepção pode estar borrada ou incluir outras imagens que distorcem a original. Entre as percepções errôneas que mais causam problemas estão os julgamentos de valor. A impressão de que a minha casa foi destruída por um terremoto é apenas isto: uma impressão que me é transmitida pelos sentidos sobre um acontecimento do mundo exterior. Mas a percepção de que isso é um desastre é uma interpretação

sobreposta à impressão inicial. Não é a única interpretação possível, e eu não sou obrigado a adotá-la; talvez seja melhor não o fazer. Nada no próprio fato nem na impressão gerada por ele garante que se trata de algo realmente ruim. Assim, o problema jamais são os acontecimentos ou objetos, mas a interpretação que fazemos deles. Devemos exercer controle estrito sobre a nossa faculdade de percepção para proteger a mente do erro.

A segunda disciplina é a da *ação*. Os seres humanos são animais sociais que têm razão e capacidade de usá-la. Assim, eles participam da razão. Como afirma Marcus Aurelius, o mundo regido pela razão é como uma cidade da qual todos os seres humanos são cidadãos, tendo, portanto, os deveres da cidadania. Como somos parte da natureza, que é racional, nosso dever é “viver como exige a natureza”, de acordo com a razão, realizando do melhor modo possível as funções que nos são atribuídas no grande plano da razão. Precisamos não somente aceitar tudo o que acontece, mas também cooperar com o mundo, o destino e os outros seres humanos. Assim, devemos agir para o bem do mundo como um todo e das outras pessoas em particular, cooperando com os outros e tratando-os como merecem.

A terceira disciplina é a da *vontade*. Se a disciplina da ação rege nossa atitude em relação às coisas sobre as quais temos controle, a da vontade nos diz o que fazer em relação às coisas que não estão sob nosso controle: aquelas que nos acontecem e que são feitas a nós pelos outros. Se agimos mal, fazemos mal a nós mesmos, corrompendo nosso caráter, mas isso não afeta nem os outros nem a razão universal. Do mesmo modo, aquilo que não está sob nosso controle não é capaz de nos fazer mal. Os atos maus dos outros prejudicam aqueles que os realizam, não as vítimas. Por outro lado, as coisas que nos acontecem, como as doenças e a morte, não podem ser más em si mesmas, pois são produto da natureza, que é benévola. Elas só podem nos fazer mal se escolhermos vê-las como más. Se o fizermos, questionamos a benevolência da razão universal, degradando a nossa própria razão. Assim, devemos ver as coisas como são (*disciplina da percepção*) e aceitá-las (*disciplina da vontade*), confiando que são boas. Se tudo o que acontece é parte do plano da razão universal e se esse plano é bom, o que quer que nos aconteça, por pior que pareça, é, em última análise, para o bem.

A distinção das três disciplinas aparece com muita clareza, entre outros lugares, em 7.54:

Sempre e em cada momento, você tem a opção de:

- aceitar este acontecimento com humildade;

- tratar esta pessoa como deve ser tratada;
- abordar esse pensamento com cuidado, de modo que nada irracional passe despercebido.

E 9.6:

Julgamento objetivo, agora, neste exato momento.

Ação abnegada, agora, neste exato momento.

Pronta aceitação — agora, neste exato momento — de todos os acontecimentos externos.

É só disso que você precisa.

SOBRE ESTA EDIÇÃO

Esta tradução das *Meditações* foi feita a partir da tradução para o inglês de Gregory Hays (*Meditations*, The Modern Library, Nova York, 2002). Também foram consultadas as traduções de Martin Hammond, David e Scot Hicks e George Long. Procuramos manter o tom coloquial e a linguagem limpa da tradução de Hays, tornando a obra o mais acessível possível aos leitores do século XXI que buscam as regras para a vida de um homem sábio, bem-sucedido e bom. O Marcus Aurelius que fala aqui, esperamos, é tão vivo e atual que poderia compartilhar suas meditações nas redes sociais.

O mesmo espírito anima os “mandamentos” e os comentários acrescidos ao original de Marcus Aurelius. Como esta é uma obra eminentemente prática, que ao mesmo tempo tem uma estrutura circular, voltando sempre aos mesmos temas e comandos, procuramos extrair uma série de mandamentos práticos que a permeiam, de modo que a leitura possa se tornar o mais produtiva possível.

Os mandamentos não são exaustivos nem definitivos: poderiam ser mais numerosos e poderiam ter outras formulações. Transformamos em “mandamentos” os comandos que aparecem com maior frequência nas *Meditações* e que têm mais importância para o leitor contemporâneo, formulando-os na linguagem mais compreensível possível. Certos comandos que poderiam ter sido transformados em mandamentos, como “viva de acordo com a razão”, foram deixados de fora porque são antes princípios gerais sobre os quais se fundamentam os outros mandamentos. Outros, como “faça o que é certo”, talvez sejam abstratos demais, mas foram incluídos porque têm uma utilidade clara. Há ainda outros, como “ame o próximo”, cuja formulação

pareceria estranha ao autor, mas é a mais compreensível para o leitor contemporâneo. Os mandamentos são ferramentas mnemônicas: esclarecem o conteúdo, sintetizam-no e o tornam facilmente memorizável e recordável.

O objetivo principal dos comentários não é explicar o texto das *Meditações*, que é bastante claro, mas ajudar o leitor a aplicar na própria vida aquilo que a obra ensina. Para esse fim, relacionamos ao mundo contemporâneo observações de Marcus Aurelius sobre o contexto romano, recorremos a outras filosofias, sugerimos práticas ascéticas tradicionais, mencionamos técnicas desenvolvidas pela psicologia moderna. Esperamos, com isso, que o leitor possa colher do tesouro que são as *Meditações* os maiores dividendos possíveis para a sua vida.

MANDAMENTOS

- Não permita que o comportamento alheio determine o seu.
- Não permita que a carne afete a mente.
- Aceite tudo o que acontece.
- Lembre-se de que a vida está acabando e faça o que é necessário enquanto é tempo.
- Tenha propósitos claros.
- Veja as coisas como são.
- Atenha-se ao essencial.
- Viva no presente.
- Seja sincero.
- Ame o próximo.
- Preserve o seu espírito.
- Não tema a morte.
- Faça o que é certo.
- Transforme os obstáculos em instrumento.

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

www.faroeditorial.com.br



CAMPANHA



Há um grande número de pessoas vivendo
com HIV e hepatites virais que não se trata.
Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e
hepatite é mais rápido do que ler um livro.
FAÇA O TESTE. NÃO FIQUE NA DÚVIDA!



ESTA OBRA FOI IMPRESSA
EM SETEMBRO DE 2022