

Marcus Aurelius

MEDITAÇÕES

LIÇÕES PARA A VIDA MODERNA



Veríssimo

MEDITAÇÕES

LIÇÕES PARA A VIDA MODERNA

Marcus Aurelius

Tradução e Organização

EDUARDO LEVY

Veríssimo

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 quados, 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.

LIVRO I DÍVIDAS E LIÇÕES¹

¹ Este subtítulo foi acrescentado por Gregory Hays na sua tradução das *Meditações* para o inglês. O Livro I, que trata exatamente das pessoas a quem Marcus é grato e com as quais aprendeu, tem formato diferente de todos os outros. Nele, em vez de extrair os mandamentos de cada meditação, como nos outros, faremos apenas um comentário geral ao final.

1. MEU AVÔ VERUS

e autocontrole.

2. MEU PAI (DAS MINHAS MEMÓRIAS E DE SUA REPUTAÇÃO)

Integridade e virilidade.

3. MINHA MÃE

Reverência pelo divino, generosidade, incapacidade não somente de fazer o mal, mas mesmo de pensar em fazê-lo. E a maneira simples como vivia — em nada semelhante à dos ricos.

4. MEU BISAVÔ

Evitar escolas públicas, contratar bons professores privados e aceitar os custos resultantes como dinheiro bem gasto.

5. MEU PRIMEIRO PROFESSOR

Não apoiar nenhum lado nas corridas de carruagens, nem este ou aquele gladiador nos jogos. Tolerar o desconforto e precisar de pouco. Trabalhar com as minhas próprias mãos, não me intrometer na vida alheia e não dar atenção a difamadores.

6. DIOGNETUS

Não perder tempo com bobagens. Não me deixar enganar pelas conversas de mágicos e feiticeiros sobre encantamentos e exorcismos e todo o resto. Não ficar obcecado com brigas de codornas e outros modismos similares. Escutar verdades inconvenientes. Praticar filosofia e estudar com Báquio e depois com Tandário e Marciano. Escrever diálogos quando estudante. Optar pelo estilo de vida grego — manto e cama de armar².

7. RUSTICUS

O reconhecimento de que eu precisava educar e disciplinar meu caráter.

Não me deixar dispersar pelo interesse em retórica. Não escrever tratados sobre questões abstratas nem proferir pequenos sermões moralistas nem compor descrições imaginárias da “Vida Simples” ou do “Homem que Vive para os Outros”. Passar longe da oratória, da poesia e da linguagem pretensiosa.

Não me arrumar para passear pela casa e coisas do tipo. Escrever cartas francas (como a que ele mandou para a minha mãe de Sinuessa). Ser conciliador quando aquele que nos irritou ou incomodou quiser fazer as pazes.

Ler com atenção — não me contentar só em “pegar a ideia geral”. Nem cair na lábria de qualquer bem-falante.

Ter me apresentado as palestras de Epictetus — das quais me emprestou sua própria cópia.

8. APOLLONIUS

Liberdade moral, a segurança de ignorar os acasos da fortuna e não ter nenhuma outra perspectiva, nem por um minuto, que não seja a da razão. Ser o mesmo em todas as circunstâncias — nos espasmos de dor, na perda de um filho, na doença crônica. E ver claramente, no seu exemplo, que o mesmo homem pode exibir tanto força quanto flexibilidade.

Paciência para ensinar. Ter visto um homem que claramente considerava a destreza e a experiência com que ensinava a menor das suas virtudes.

E ter aprendido como aceitar favores de amigos sem perder o respeito próprio nem parecer ingrato.

9. SEXTUS

Benevolência.

Um exemplo de autoridade paterna na casa. O que significa viver como a natureza exige.

Gravidade sem afetação.

Preocupação intuitiva com os amigos e tolerância com os amadores e as pessoas de opiniões vãs. A capacidade de dar-se bem com todos: estar na companhia dele era o maior dos elogios, e a oportunidade, uma honra para todos à sua volta.

2 Símbolos de uma vida ascética. Segundo a *História Augusta*, uma coleção de biografias de imperadores romanos, Marcus Aurelius dormia no chão.

Investigar e analisar, com compreensão e lógica, os princípios com base nos quais devemos viver. Não mostrar raiva nem outras emoções. Não ter paixões, mas estar cheio de amor. Louvar sem fanfarra; mostrar erudição sem presunção.

10. ALEXANDRE, O GRAMÁTICO

Não corrigir as pessoas o tempo todo, e em especial não as atacar toda vez que cometerem erros de vocabulário, sintaxe ou pronúncia, mas simplesmente responder às perguntas delas ou acrescentar outro exemplo ou debater a própria questão (a coisa, não sua expressão verbal) ou fazer alguma outra contribuição à discussão — e inserir a expressão correta discretamente.

11. FRONTO

Reconhecer a malícia, a ardileza e a hipocrisia que o poder produz e a singular desumanidade que em geral as pessoas de “boas famílias” demonstram.

12. ALEXANDRE, O PLATÔNICO

Não dizer (ou escrever) o tempo todo às pessoas que estou ocupado demais, a não ser que esteja de fato. Similarmente, não me esquivar o tempo todo das minhas responsabilidades com os outros alegando “questões urgentes”.

13. CATULUS

Não ignorar o ressentimento de um amigo — mesmo que injustificado —, mas tentar consertar as coisas.

Ter respeito absoluto pelos professores (a história de Domitius e Athenodotus) e amor genuíno pelos filhos.

14. [MEU IRMÃO] SEVERUS

Amar minha família, a verdade, a justiça. Foi por meio dele que encontrei Thræsea, Helvidius, Cato, Dion e Brutus e concebi uma sociedade com leis imparciais, governada pela equidade e a liberdade de expressão, e governantes que respeitam a liberdade dos súditos acima de tudo.

Vem dele também valorizar a filosofia com firmeza e consistência.

E ajudar os outros, compartilhar com entusiasmo, não ser pessimista e nunca duvidar da afeição dos amigos. Aqueles que ele desaprovava nunca tinham de perguntar o porquê, e seus amigos nunca tinham de tentar adivinhar o que se passava na mente dele: estava sempre claro.

15. MAXIMUS

Autocontrole e resistência a distrações.

Otimismo na adversidade — especialmente na doença.

Uma personalidade equilibrada: dignidade e graça juntas.

Fazer o que é preciso sem lamuriar.

A certeza dos outros de que o que dizia era o que pensava, e que o que fazia era feito sem malícia.

Nunca desconcertado nem apreensivo. Nunca precipitado nem hesitante — nem desorientado nem sem ação. Nada servil — mas também nada agressivo nem paranoico.

Generosidade, caridade, honestidade.

A impressão que dava de quem é do bom caminho, e não de quem se mantém nele.

Que nenhum homem jamais tenha sentido que ele o tratou como se lhe fosse superior — nem tenha se sentido capaz de tratá-lo como se fosse superior a ele.

Senso de humor.

16. MEU PAI ADOTIVO

Compaixão. Aderência inflexível às decisões tomadas, uma vez tomadas. Indiferença a honras superficiais. Trabalho duro. Persistência.

Dar ouvidos a qualquer um que pudesse contribuir para o bem público.

Determinação inabalável de tratar as pessoas como mereciam.

Saber quando pressionar e quando relaxar.

Pôr fim ao interesse por rapazes mais novos.

Altruísmo. Não exigir que os membros da corte estivessem sempre presentes no jantar nem que viajassem com ele (a não ser que quisessem). E aquele que tivesse de ficar para trás para resolver alguma questão sempre o encontrava da mesma forma quando ele retornava.

As perguntas minuciosas que fazia nas reuniões. Uma espécie quase de determinação de jamais se satisfazer com a primeira impressão nem encerrar as discussões prematuramente.

A fidelidade aos amigos — nunca se cansando deles nem escolhendo protegidos.

Autossuficiência sempre. E alegria.

A previdência em relação às questões maiores e a atenção judiciosa às menores, até os mínimos detalhes.

As restrições que impôs às aclamações — e a todas as tentativas de lisonjeá-lo.

A atenção permanente às necessidades e o cuidado com os recursos do império. A prontidão de assumir a responsabilidade — e a culpa — por ambas as posturas.

A atitude que tinha perante os deuses: sem superstições. E perante os homens: sem demagogia, sem desejo de aprovação, sem troca de favores. Sempre sóbrio, sempre sereno, nunca vulgar nem dado a modismos.

O modo como lidava com os confortos materiais que a fortuna lhe concedeu com tanta abundância — sem arrogância e sem constrangimento. Se estivessem presentes, desfrutava deles. Se estivessem ausentes, não sentia falta.

Ninguém nunca o considerou volúvel, despudorado nem pedante. As pessoas o viam como ele era: um homem competente, com experiência de vida, que não se deixava influenciar por lisonjas e era capaz de governar tanto si mesmo quanto os outros.

O apreço que tinha pelos filósofos genuínos. Mas sem censurar os outros — nem lhes dar ouvidos.

A capacidade que tinha de sentir-se à vontade com as pessoas — e fazer com que elas também ficassem à vontade, sem precisar insistir.

A razoabilidade no cuidado com o corpo. Sem vaidade nem hipocondria, mas também sem negligência, de modo que quase nunca precisava de cuidados médicos, remédios ou aplicações.

Especialmente isto: disposição de dar às pessoas entendidas — em oratória, direito, costumes ou qualquer outro tema — voz e vigoroso apoio para que alcançassem reconhecimento.

Que ele respeitasse as tradições sem precisar congratular-se o tempo inteiro por “preservar nossos valores tradicionais”.

Que não tivesse nenhuma propensão a sair pela tangente nem a deixar-se levar em todas as direções, mas tivesse apego aos mesmos lugares e às mesmas práticas.

O modo como ele conseguia retornar imediatamente ao que estava fazendo depois de uma das suas enxaquecas — revigorado e no máximo da sua capacidade.

Que ele tivesse tão poucos segredos — só segredos de Estado, em verdade, e mesmo desses nem tantos.

O modo como ele mantinha os projetos públicos — jogos, projetos de construção, doações de dinheiro etc. — dentro de limites razoáveis, porque tinha em vista o que precisava ser feito, não o crédito de fazê-lo.

Nada de banhos em horas estranhas, nada de projetos de construção espalhafatosos, nenhuma preocupação com comida, nem com corte e cor das roupas ou com a beleza dos escravos. (O manto vinha da sua fazenda em Lório; a maioria das coisas de Lanúvio; o modo como aceitou as desculpas do cobrador de impostos em Túsculo etc.)

Ele nunca era rude, nunca perdia o controle nem ficava violento. Ninguém nunca o viu suar. A tudo ele abordava de maneira lógica e cuidadosa, de modo calmo e organizado, mas decisivo, sem deixar pontas soltas.

Pode-se dizer dele o que se dizia de Sócrates: que era capaz de regular tanto a abstinência quanto o gozo naquilo de que a maioria é fraca demais para abster-se ou de que goza em excesso. Força de caráter — e resistência ou sobriedade conforme o caso: marcas de uma alma de prontidão — indomável.

(O que se provou durante a doença de Maximus.)

17. OS DEUSES

Que eu tenha tido bons avós, bons pais, uma boa irmã, bons professores, bons servos, bons parentes, bons amigos — quase sem exceção. E que eu nunca tenha me descontrolado com nenhum deles,

embora com a minha disposição isso pudesse facilmente ter acontecido. Mas graças aos deuses, nunca houve nenhuma conjunção de circunstâncias nas quais a minha fraqueza pudesse aparecer.

Que eu não tenha sido criado pela amante do meu avô por mais tempo do que fui. Que eu não tenha perdido a virgindade cedo demais, nem me tornado adulto antes do tempo — demorei até demais.

Que eu tenha tido alguém que — como governante e pai — me impediu de ser arrogante e me fez perceber que mesmo em um palácio se pode viver sem uma tropa de guarda-costas e um esplendor de roupas, candelabros, esculturas — o circo todo. Que é possível comportar-se quase como um cidadão comum sem parecer desleixado nem negligente como governante.

Que eu tenha tido um irmão tão bom, cujo caráter me estimulou a melhorar o meu e cujo amor e afeição enriqueceram a minha vida.

Que os meus filhos não tenham nascido debilitados física nem mentalmente.

Que eu não tenha feito maiores progressos na retórica, na poesia nem em outras atividades. Do contrário, talvez nunca as tivesse abandonado.

Que eu tenha conferido logo aos meus professores as honras que pareciam desejar em vez de protelar (uma vez que ainda eram jovens) com promessas de fazê-lo mais tarde.

Que eu tenha conhecido Apollonius, Rusticus e Maximus.

Que me tenha sido mostrado claramente, muitas vezes, o que é viver como exige a natureza. Os deuses fizeram tudo o que podiam — com seus dons, seu auxílio e sua inspiração — para que eu fosse capaz de viver como exige a natureza. Se não o sou, a culpa é só minha, que não prestei atenção ao que me disseram — ao que praticamente me ensinaram, passo a passo.

Que meu corpo tenha resistido até agora, considerando a vida que levo.

Que eu nunca tenha encostado um dedo em Benedita nem em Theodotus, e que mesmo mais tarde, quando a paixão me dominou, eu tenha me recuperado.

Que, embora tenha me irritado com Rusticus várias vezes, jamais tenha feito nada de que viesse a me arrepender depois.

Que, embora tenha morrido jovem, minha mãe tenha pelo menos passado seus últimos anos comigo.

Que ninguém nunca tenha tido de me dizer, quando eu quis ajudar alguém que estava sem dinheiro ou passava por alguma necessidade, que eu não tinha recursos para fazê-lo. E que eu mesmo nunca tenha estado nessa situação — de ter de receber algo dos outros.

Que minha mulher seja como é: obediente, amorosa e humilde.

Que meus filhos tenham tido professores competentes.

Que eu tenha recebido amparo em sonhos — quando eu estava escarrando sangue, por exemplo, e tendo acessos de vertigem. E aquele em Gaeta.

Que, quando passei a me interessar por filosofia, eu não tenha caído nas mãos de sofistas, nem me metido a escrever tratados, nem me perdido em miudezas de análise lógica, nem me ocupado de especulações cósmicas.

Todas essas coisas requerem “o auxílio dos deuses e a mão da fortuna”.

COMENTÁRIO: Antes de desenvolver qualquer ideia própria, Marcus Aurelius faz um levantamento da origem das próprias ideias e das dívidas, intelectuais e existenciais, que tem com os outros. É um modelo que todos podemos e devemos seguir. Sem isso, é impossível saber quem somos, de onde viemos, onde estamos e para onde estamos indo. É preciso perguntar: de onde me veio essa ideia? Com quem aprendi isso? Por que tenho essa característica ou me comporto desse modo? Das pessoas que me criaram e com as quais convivi, o que devo a cada uma?

LIVRO II ESCRITO ENTRE OS QUADOS, ÀS MARGENS DO RIO HRON³

1. Quando acordar de manhã, diga a si mesmo: hoje encontrarei pessoas intronéticas, ingratas, arrogantes, maliciosas e grosseiras. Elas são assim porque não sabem a diferença entre o bem e o mal. Mas eu vejo a beleza do bem e a feiura do mal e reconheço que o homem mau tem uma natureza aparentada à minha — embora não partilhemos o mesmo sangue nem a mesma semente, partilhamos a mesma mente, a mesma parcela do divino. Portanto, nenhuma dessas pessoas pode me fazer mal. Ninguém pode me infectar com os seus erros. Também não posso me irritar com meu parente nem o odiar. Nascemos para trabalhar juntos, como os pés, como as mãos, como os olhos, como os dentes superiores e os inferiores. Obstruir o outro é antinatural. Irritar-se com o outro e voltar-lhe as costas é obstruí-lo.

2. O que quer que seja, este não-sei-quê que eu sou é carne, um pouquinho de espírito (sopro vital ou respiração) e uma mente. Largue os livros; eles não fazem parte de você. Chega de distrações. Tenha pela carne o mesmo desprezo que teria se estivesse morrendo neste exato momento. Ela não passa de um emaranhado de sangue e pedaços de ossos, uma meada retorcida de nervos, veias, artérias. Considere o que é o espírito: ar, e nunca o mesmo, mas ar vomitado e tragado de novo a cada instante. Por fim, a mente. Pense assim: você está velho. Não permita mais que a sua mente seja escravizada, sacolejada por impulsos egoístas, esperneando contra o destino e o passado e desconfiando do futuro.

MANDAMENTO: Não permita que a carne afete a mente.

COMENTÁRIO: A parte de nós que é mais intimamente nossa e sobre a qual mais temos controle é a nossa mente ou inteligência. Nosso corpo, ao qual tudo afeta, opera de maneiras que nos são desconhecidas e sobre as quais temos pouco controle. Para controlar nossas ações e nossa vida, devemos viver de modo tal que o corpo tenha a menor influência possível sobre a mente. Assim, a fome, o sono, a sede, a doença, as perturbações emocionais – tudo o que é efeito do corpo – terão pouco poder sobre nós. Como fazer isso? Com a prática persistente e constante de exercícios que contrariam o corpo por determinação da mente. Podemos, por exemplo, tomar banhos frios, com a intenção explícita de suportar o desconforto do corpo para fortalecer a mente. Podemos adotar uma disciplina de jejum, evitar certos alimentos precisamente porque gostamos deles, dormir no chão, suportar o frio sem nos agasalhar e o calor sem nos refrescar, executar tarefas que são desagradáveis, mas têm bons resultados. Tudo isso fortalece a mente e enfraquece o corpo. Aquele que se acostuma ao desconforto de um banho frio não se deixará abalar pelos desconfortos que é preciso suportar para conquistar qualquer coisa de valor na vida. Nada o deterá.

3. O que é divino está repleto de Providência. Nem mesmo o acaso está divorciado da natureza, das tramas e urdiduras das coisas governadas pela Providência. Tudo procede dela. E há ainda o necessário e o benéfico para o mundo inteiro, do qual você é parte. O que quer que a natureza do todo faça, e o que quer que contribua para sustentá-la, é bom para todas as partes da natureza. O mundo é preservado pela mudança — nos elementos e nas coisas que eles compõem. Faça disso um axioma; que ele lhe baste.

³ Não se sabe se a anotação se refere ao final do Livro I ou ao início do II. O consenso contemporâneo é que se refira ao Livro II. O Hron é um tributário do Danúbio. Os quados eram uma das tribos contra as quais Marcus Aurelius lutou nos anos 170.

Abandone a fome de livros, de modo a morrer não na amargura, mas na alegria e na verdade, grato aos deuses do fundo do seu coração.

MANDAMENTO: Aceite tudo o que acontece.

4. Lembre há quanto tempo você está protelando isso e quantas prorrogações os deuses lhe deram que você não usou. Passou da hora de você entender o mundo de que é parte e o poder que governa esse mundo do qual você emana; e que o tempo que lhe foi concedido é limitado e que, se você não o usar para se libertar, ele acabará e jamais voltará.

MANDAMENTO: Lembre-se de que a vida está acabando e faça o que é necessário enquanto é tempo.

5. Dedique cada minuto como romano — como homem — a fazer o que precisa ser feito, com seriedade genuína, com boa vontade, com justiça, serenamente. E a libertar-se de todas as outras distrações. Você consegue, sim, desde que faça tudo como se fosse a última coisa que faz na vida, e pare de vagar sem rumo, pare de deixar que as emoções sobrepujem o que a mente lhe diz, pare de ser hipócrita, aut centrado, irritável. Está vendo como são poucas as coisas que você tem de fazer para viver uma vida satisfatória e reverente? Se conseguir isso, nem sequer os deuses poderão lhe exigir mais.

MANDAMENTOS: Lembre-se de que a vida está acabando e faça o que é necessário enquanto é tempo.

Não permita que a carne afete a mente.

6. Continue assim, alma, nesta autodegradação. Mas logo logo passará a sua oportunidade de ter respeito próprio. Cada um tem uma vida só. A sua está quase no fim, e, em vez de tratar a si mesma com respeito, você confia a própria felicidade às almas alheias.

MANDAMENTOS: Lembre-se de que a vida está acabando e faça o que é necessário enquanto é tempo.

Não permita que o comportamento alheio determine o seu.

COMENTÁRIO: Confiar a própria felicidade aos outros é uma forma de autodegradação e desrespeito próprio porque nos deixa à mercê do que não controlamos. Se não controlo, não tenho responsabilidade; se não tenho responsabilidade, não posso ter mérito. Ora, a minha felicidade não pode depender de fatores alheios ao meu mérito. O único meio de fazer algo de valor enquanto ainda há tempo é confiar nossa felicidade àquilo que depende só de nós. As implicações dessa ideia são vastas. O sucesso, por exemplo, é algo que depende em grande medida dos outros. Os relacionamentos amorosos também dependem de outra pessoa. Condicionar a nossa felicidade a eles é condicioná-la a algo que não depende de nós. O que depende de mim? Minhas ações e meu caráter.

7. As coisas externas estão distraindo você? Então encontre tempo para aprender algo que valha a pena; pare de se deixar arrastar para todos os lados. Mas fique atento a um segundo tipo de dispersão. Aqueles que se esforçam a vida inteira, mas não têm nenhum propósito que dirige todos os seus impulsos e todos os seus pensamentos estão perdendo tempo — por mais que se esforcem.

MANDAMENTO: Tenha propósitos claros.

COMENTÁRIO: Nada mais fácil, hoje em dia, do que se deixar distrair. Podem-se perder dias inteiros nas redes sociais, assistindo a filmes ou seriados, vendo memes, participando de discussões vãs. Às vezes, as distrações podem até parecer úteis: cursos, artigos esclarecedores, notícias. Mas sua utilidade depende de que sirvam a algum propósito claro, pois quem caminha sem direção não chega a lugar nenhum. Nunca foi tão importante ter consciência clara do propósito de cada ação.

8. Ignorar o que se passa na alma das outras pessoas — ninguém jamais foi infeliz por fazê-lo. Mas, se não acompanhar o que se passa na sua própria alma, como você poderá não ser infeliz?

MANDAMENTO: Atenha-se ao essencial.

COMENTÁRIO: O que os outros sentem, pensam, dizem e fazem não depende nós; mas o que nós sentimos, pensamos, dizemos e fazemos, sim. É sobre nossa própria alma que podemos agir, portanto é nela que devemos prestar atenção.

9. Sempre lembrar destas coisas:

A natureza do mundo.

Minha natureza.

Minha relação com o mundo.

A proporção dele que eu componho.

Que ninguém pode impedi-lo de sempre falar e agir em harmonia com a natureza, da qual você é parte.

10. Ao comparar pecados (como as pessoas fazem), Theophratus afirma que aqueles cometidos por desejo são piores do que aqueles cometidos por raiva: isso é filosofia das boas. O homem enfurecido parece dar as costas à razão por uma espécie de dor e espasmo interior, ao passo que os pecados do homem motivado pelo desejo, que cede ao prazer, parecem de algum modo mais autocomplacentes e menos viris. Theophratus está certo (e faz boa filosofia) quando diz que o pecado cometido sob influência do prazer merece crítica mais severa que aquele cometido sob influência da dor. O homem enfurecido está mais para a vítima de um mal, provocado à raiva pela dor. Já o outro é compelido ao erro por conta própria, levado à ação pelo desejo.

11. Você pode deixar a vida a qualquer momento. Que isso determine o que você faz e diz e pensa. Se os deuses existem, então não há por que temer abandonar o mundo dos homens; os deuses jamais o sujeitariam a nenhum mal. E se não existem, ou se não se importam com o que nos acontece, de que me serve viver num mundo sem deuses e sem Providência? Mas eles existem, sim, e se importam com o que nos acontece, sim, e colocaram no nosso interior tudo de que precisamos para evitar o verdadeiro mal. Se houvesse alguma coisa maléfica do outro lado da morte, eles com certeza teriam posto no seu interior a capacidade de evitar cair nela. Se a morte não prejudica o seu caráter, como poderia prejudicar a sua vida? A natureza não se descuidaria de perigos desse tipo nem por não conseguir percebê-los nem por, percebendo-os, ser impotente para evitá-los ou corrigi-los. Ela também não erraria, em nenhuma hipótese, ao ponto de deixar, ou por incapacidade ou por incompetência, coisas boas e más acontecerem indiscriminadamente aos bons e aos maus. Mas a morte e a vida, o sucesso e o fracasso, a dor e o prazer, a riqueza e a pobreza, tudo isso acontece tanto aos bons quanto aos maus, e não é nem nobre nem vergonhoso — portanto, nem bom nem mau.

MANDAMENTOS: Lembre-se de que a vida está acabando e faça o que é necessário enquanto é tempo.

Aceite tudo o que acontece.

12. Todas as coisas desaparecem com rapidez — os objetos do mundo e a memória deles no tempo. E a verdadeira natureza dos objetos que nossos sentidos experimentam, especialmente aqueles que nos seduzem pelo prazer, nos amedrontam pela dor ou são trombeteados pelo orgulho. É para entender essas coisas — como são estúpidas, desprezíveis, ordinárias, putrefatas e mortas — que servem as nossas faculdades intelectuais. E para entender o que valem de fato essas pessoas cujas opiniões e vozes constituem a fama. E o que é a morte — e que, se olhar para ela em abstrato e decompuser pela análise lógica as imagens que lhe são associadas, você concluirá que ela não é nada mais que um processo da natureza, do qual só crianças podem ter medo. (E não somente um processo da natureza, mas um processo necessário.) E como o homem apreende Deus, com que parte de si o faz e quando essa parte está em que tipo de disposição.

MANDAMENTO: Veja as coisas como são.

13. Nada é mais patético do que as pessoas que estão sempre de cá para lá, “sondando o que está oculto” e investigando as almas daqueles à sua volta, sem jamais perceber que basta prestar atenção ao guia interior e reverenciá-lo com sinceridade. Reverenciá-lo é impedir que seja turvado por agitações e fique sem propósito e se torne insatisfeito com a natureza — divina e humana. O que é divino merece nosso respeito porque é bom; o que é humano merece nossa afeição porque é como nós. E às vezes também nossa pena, por sua incapacidade de distinguir o bem do mal — uma cegueira tão terrível quanto aquela que não consegue diferenciar a luz da escuridão.

MANDAMENTO: Atenha-se ao essencial.

COMENTÁRIO: Quantas vezes não nos preocupamos com a vida alheia só para fugir de nós mesmos? Até a preocupação com a política não raro serve a isso. As redes sociais, a tempestade de notícias e a sobrecarga de divertimentos disponíveis permitem que, se quisermos, jamais prestemos atenção no nosso próprio “guia interior”, o centro da nossa consciência, que é a única parte de nós capaz de prestar atenção na moralidade das nossas ações, em Deus e no próximo. Mas isso é não alcançar nada e não ser nada, é viver como um animal. Precisamos ter paciência com os desvios inevitáveis e, toda vez que os notar, sem culpa, sem censura, voltar ao centro.

14. Ainda que você viva mais três mil anos, ou dez vezes isso, lembre-se de que ninguém perde nenhuma outra vida além daquela que vive agora, nem vive nenhuma vida além daquela que perde. A vida mais longa e a mais curta estão na mesma situação. O presente é o mesmo para todos; a perda dele é a mesma para todos; e um breve instante, está claro, é tudo o que se perde. Pois você não pode perder nem o passado nem o futuro; como poderia perder o que não tem?

Lembre-se sempre destas duas coisas:

- i. Que tudo sempre foi igual e continua retornando, e não faz nenhuma diferença ver as mesmas coisas retornarem por cem anos, por duzentos anos ou por um período infinito;
- ii. Que aquele que tem a vida mais longa e o primeiro a morrer perdem a mesma coisa. Tudo o que podem perder é o presente, já que ele é tudo o que têm, e ninguém pode perder o que não tem.

MANDAMENTOS: Atenha-se ao essencial.

Veja as coisas como são.

Não tema a morte.

Viva no presente.

15. “Tudo é só uma impressão.” Monimus, o cínico. E a réplica é bastante óbvia. Mas a observação é útil, quando encarada dentro das devidas proporções.

16. A alma humana se degrada:

i. Antes de tudo, quando se torna (até onde consegue) um abscesso, uma espécie de tumor separado do mundo. Lamentar o que quer que aconteça é uma espécie de rebelião contra a Natureza, que inclui a natureza de todas as coisas.

ii. Quando dá as costas ao outro ou age para prejudicá-lo, como fazem as almas das pessoas com raiva.

iii. Quando cede ao prazer ou à dor.

iv. Quando veste uma máscara e faz ou diz algo artificial ou falso.

v. Quando, em vez de dirigir as ações e impulsos a um propósito, age ao acaso, sem atenção consciente: até a mais trivial das ações precisa ter um objetivo. Ora, o objetivo das criaturas racionais é obedecer à razão e à lei da mais venerável das comunidades.

MANDAMENTOS: Não permita que a carne afete a mente.

Aceite tudo o que acontece.

Tenha propósitos claros.

Ame o próximo.

Seja sincero. **COMENTÁRIO:** Degradar é privar de dignidade. Quando desobedece a um desses mandamentos, a alma humana priva a si mesma da dignidade natural que os seres humanos têm enquanto seres humanos, habitantes da “mais venerável das comunidades”, que é a comunidade dos seres racionais na razão. Em outras palavras, quem o faz comporta-se como um animal, o que deve sempre nos motivar a não o fazer.

17. Vida humana.

Duração: *transitória*. Natureza: *mutável*. Percepção: *nublada*. Condição corporal: *putrefata*. Alma: *giratória*. Destino: *imprevisível*. Reputação: *incerta*. Em suma: *O corpo e suas partes são um rio, a alma, um sonho e um nevoeiro, a vida é uma guerra e uma jornada em terra estrangeira, a única reputação duradoura é o esquecimento*.

Então o que pode nos orientar?

Só a filosofia.

Que consiste em manter o nosso guia interior ileso, resguardado de todo dano, superior ao prazer e à dor, sem fazer nada aleatório, desonesto nem falso, sem depender de que outros façam ou deixem de fazer nada. E em fazer com que aceite o que acontece e o que lhe é concedido, por vir do mesmo lugar de que ele veio. E, sobretudo, em fazer com que aceite a morte de bom grado, convencido de que não é nada mais que a dissolução dos elementos dos quais todas as coisas vivas se compõem. Se a transformação contínua de uns nos outros não danifica os elementos individuais, por que temer a transformação e a dissolução de todos eles? É algo natural. E nada natural é mau.

MANDAMENTOS: Não permita que a carne afete a mente.

Não permita que o comportamento alheio determine o seu.

Aceite tudo o que acontece.

Tenha propósitos claros.

Veja as coisas como são.

Não tema a morte.