Índice

Livro 1 9

Livro 2 19

Livro 3 27

Livro 4 37

Livro 5 53

Livro 6 67

Livro 7 81

Livro 8 97

Livro 9 113

Livro 10 127

Livro 11 141

Livro 12 155

Livro I

1. Aprendi com o meu avô o carácter e a retidão.

2. Com a memória e a reputação que me foram legados pelo meu pai, aprendi a integridade e a força.

3. Com a minha mãe, aprendi a piedade, a generosidade e a abstenção não apenas da prática de maus atos, mas também de maus pensamentos; e ainda a simplicidade de vida, bem distante do modo de vida seguido pelos ricos.

4. Ao meu bisavô, devo o não ter frequentado as escolas públicas, o ter-me proporcionado bons professores em casa, e a crença de que as despesas com este fim são dinheiro bem gasto.

5. Com o meu tutor, a não apoiar o Verde nem o Azul[1], nem este lutador ou aquele nos jogos públicos. A aguentar a fadiga e a não fazer exigências. A trabalhar por mim mesmo, sem me sobrecarregar de tarefas excessivas, e a não desperdiçar tempo com boatos.

---

[1] As cores dos aurigários, indivíduos que guiavam os carros nas corridas, vestidos de quatro cores que simbolizavam as quatro estações do ano. Os vencedores tornavam-se ídolos do povo.

6. Com Diogneto[2], aprendi a não perder tempo com frivolidades; a não me deixar levar pelo que dizem os feiticeiros e os charlatães sobre encantamentos e formas de preservar os espíritos, e outras superstições do género; a não me obcecar com lutas de aves nem outras distrações semelhantes; a ouvir verdades inconvenientes; a praticar Filosofia, a estudar Báquio, e depois Tandásio e Marciano; a escrever diálogos, logo desde estudante; a escolher o estilo de vida grego – uma cama de acampamento, coberto apenas com um manto simples.

7. Devo a Rústico[3] a minha compreensão de que preciso formar o meu carácter e discipliná-lo continuamente; o não me deixar desviar pelo meu interesse pela retórica; o não compor tratados com base em questões especulativas, nem dar pequenos sermões moralizadores; não cair na tentação de tentar surpreender o público com ostentações ou beneficências; o ter renunciado à retórica, à poesia e aos estilos verbais. O não me passear por casa de toga, e outras vaidades cerimoniosas. O escrever as minhas cartas com clareza (à semelhança da que ele escreveu de Sinuessa). A comportar-me de uma forma conciliadora quando pessoas que me enfurecem ou ofendem estiverem dispostas a uma reconciliação. A ler com reflexão – sem me deixar satisfazer apenas com informações superficiais; e a não me deixar convencer facilmente por alguém bem-falante. E por me ter iniciado na leitura da obra de Epicteto, a qual ele me emprestou da sua biblioteca.

---

[2] Pintor e filósofo que iniciou Marco no estoicismo ainda durante a infância.
[3] Professor estoico. Também tutor e amigo de Marco.

8. Devo a Apolónio[4] a minha independência de espírito e a minha tomada de decisão sem hesitações; e o não prestar atenção a nada, não importa o quão insignificante, por outro princípio que não seja a Razão. A permanecer sempre igual a mim próprio, em qualquer circunstância – dores intensas, aquando da morte de um filho, nas doenças crónicas. A ver com clareza, pelo exemplo dele, que um homem pode demonstrar tanto força como flexibilidade. A sua paciência nas lições; e o ter visto nele alguém que claramente julgava as próprias qualidades e experiência enquanto professor como a mais humilde das virtudes. E o ter aprendido como aceitar os agrados dos amigos sem perder o respeito por si e sem parecer ingrato.

9. A Sexto[5], a benevolência. O modelo de figura paterna em casa; o significado de viver de acordo com a lei da natureza. A seriedade natural sem pompa. Mostrar preocupação para com os amigos; a tolerância para com os imprudentes e os estouvados; em suma, a sua capacidade de harmonia com todos: partilhar a companhia dele era a maior das lisonjas, e a oportunidade uma honra para aqueles que o rodeavam. A capacidade de estudar e analisar, com entendimento e lógica, os princípios essenciais pelos quais devemos viver. A não mostrar ira nem outras emoções tempestivas; a permanecer pacífico e, ao mesmo tempo, cheio de amor. A elogiar sem alarido; a mostrar erudição sem pretensões.

---

[4] Professor de Filosofia oriundo da Calcedónia. Consta que, quando foi chamado por Marco a Roma, disse: «O mestre não deveria ir ao encontro do aluno, mas o aluno ao encontro do mestre.»

[5] Neto de Plutarco. Foi um dos primeiros professores de Filosofia de Marco.

10. Aprendi com Alexandre[6], *o Gramático*, a não corrigir constantemente quem comete um erro gramatical ou qualquer má pronúncia; a apenas responder à questão que me foi colocada, proferindo a palavra correta sob a forma de resposta, ou com um novo exemplo, ou uma reflexão sobre o próprio tema (não sobre a sua gramática) ou fazendo qualquer outro contributo para a discussão – introduzindo expressões certas, subtilmente.

11. Com Frontão[7], a reconhecer a malícia, a inveja e a hipocrisia que o poder produz, e a malvadez muitas vezes demonstrada por pessoas de «boas famílias».

12. Com Alexandre[8], *o Platónico*, aprendi a não dizer constantemente – seja de viva voz, ou por escrito – que «estou muito ocupado», a não ser que realmente o esteja; assim como a não atirar os meus deveres para cima dos que me rodeiam por ter «muitos afazeres urgentes».

13. Com Catulo[9], a nunca menosprezar os ressentimentos dos amigos – mesmo quando infundados –, mas antes tentar restabelecer a relação de amizade. Mostrar respeito aos professores, como se conta que faziam Domício e Atenodoro; e aos meus filhos, amor sincero.

---

[6] Conhecido como «*o Gramático*», foi um aclamado erudito grego.
[7] Advogado e professor célebre que dava lições de retórica. Excelente orador. Foi responsável pela educação dos futuros coimperadores Marco Aurélio e Lúcio Vero. A sua correspondência revelou muito acerca do carácter e hábitos de Marco Aurélio.
[8] Secretário do imperador.
[9] Outro professor de Filosofia.

14. Com o meu irmão, Severo[10], aprendi a amar a minha família, a verdade e a justiça. Foi com ele que conheci Trásea, Helvídio, Catão, Dião e Brutus, e concebi a ideia de uma sociedade democrática, baseada na igualdade de tratamento e governada por um poder que respeita, acima de tudo, a liberdade dos seus súbditos. E também foi com ele que aprendi a ser perseverante e consistente no uso e valor da Filosofia; a ajudar os outros e a ser constantemente generoso, a não ser pessimista e a nunca duvidar do afeto dos meus amigos; e que quando desaprovava alguém, eles sabiam-no sempre; sem necessidade alguma de deixar os amigos a especular sobre aquilo que ele queria ou não queria: era sempre claro.

15. Máximo[11] foi o meu modelo de autocontrolo e de resistência às distrações. O otimismo na adversidade – especialmente na doença. Um carácter equilibrado, uma mistura admirável de dignidade e encanto. O cumprir o dever sem queixumes. A certeza dos outros que acreditavam que o que ele dizia era o que pensava e de que os seus atos eram feitos sem malícia. Nunca o conheci inseguro ou apreensivo; nunca apressado, nem hesitante; nunca perdido. Não se entregava ao desânimo, nem à agressividade ou paranoia. Era generoso, bondoso e honesto. A impressão que dava de *estar* no caminho da retidão

---

[10] Marco não tinha irmãos. A palavra poderá aludir a Cláudio Severo (cujo filho casou com uma das filhas de Marco), uma vez que Marco também se chamara originalmente Severo, e mais tarde eliminou o nome. Poderá ser erro do texto. Alguns editores preferem o nome Vero (Lúcio Vero) que, como Marco, foi adotado pelo imperador António Pio como seu filho; no entanto, o retrato lisonjeiro que aqui surge diverge do carácter que se conhece de Vero (consultar nota 13).

[11] Cláudio Máximo, filósofo estoico muito admirado por Marco. A sua coragem na doença é recordada com gratidão (I,16) e a sua morte, bem como a da esposa, Secunda, recordadas com pesar (VIII, 25).

que lhe era inata, e não de ser *mantido* nele. Nunca foi condescendente com ninguém – nem se colocou em posição de ninguém o ser com ele. Possuidor de um agradável sentido de humor.

16. Com o meu pai[12] adotivo, a compaixão. A sua firmeza nas decisões depois de tomadas. A completa indiferença às honras superficiais. O trabalho árduo. A perseverança. A vontade de ouvir atentamente qualquer pessoa que pudesse contribuir para o bem comum. Uma determinação inabalável para tratar as pessoas como merecem. O instinto de saber sempre quando puxar ou soltar as rédeas.

O seu altruísmo. O não esperar que os amigos o mantivessem entretido à sua mesa ou o acompanhassem nas suas viagens (a não ser que o desejassem). E se alguém tinha de ficar para trás a tratar de afazeres, ele era sempre o mesmo aquando do seu regresso. As suas questões pertinentes nas reuniões; uma espécie de mente *una,* nunca satisfeito com primeiras impressões apressadas nem em terminar discussões de forma prematura. As suas amizades duradouras – nunca se fartando delas, nem mostrando preferências. Sempre autoconfiante e alegre. O seu planeamento antecipado (bem em avanço) e a atenção discreta para com o mais pequeno dos pormenores. As suas restrições às reverências – e a todas as tentativas de o elogiarem. A sua devoção constante às necessidades do império. O cuidado para com os recursos do tesouro. A sua boa vontade em tomar responsabilidade – e culpa – por ambos. A sua atitude perante os deuses: sem superstição; e a sua atitude perante os homens: sem demagogia, sem favores, sem bajulices.

---

[12] Imperador António Pio.

Sempre sóbrio, sempre firme, nunca vulgar ou vítima de ostentações. A forma como lidava com os confortos dos bens materiais que a sorte lhe dera em tanta abundância – sem arrogância e sem desculpas. Se estavam lá, aproveitava-os; se não estavam, não sentia a falta deles.

Nunca poderiam chamar-lhe desavergonhado, ou pedante; todos o viam por aquilo que era: um homem testado pela vida, realizado, intocável pela lisonja, perfeitamente capaz de se governar a si e a eles.

O grande respeito que tinha por quem praticava Filosofia – pelo menos, aqueles que eram sinceros a praticá-la; mas sem nunca denegrir os outros – e passar sem a orientação destes. A sua capacidade de estar à vontade com os outros, mas mantendo cada um no seu devido lugar, sem ser exigente.

Os cuidados que dispensava a si próprio; sem hipocondria nem obsessões com a sua aparência, contudo sem a ignorar. Em resultado disso, raramente precisava de cuidados médicos ou de medicamentos, unguentos ou elixires.

Isto em particular: a sua boa vontade em dar espaço aos peritos – em oratória, no domínio da lei, psicologia ou qualquer outro – e em os apoiar com entusiasmo, para que cada pessoa tivesse a oportunidade de alcançar o seu máximo potencial.

O seu respeito pela tradição, sem a necessidade de se congratular constantemente por respeitar os valores da tradição.

Não tinha inclinação para se envolver em aventuras, ou deixar-se levar para todo o lado, preferindo manter-se fiel aos mesmos velhos lugares de sempre e às mesmas coisas velhas de sempre.

A forma como, depois de uma das suas enxaquecas, ele conseguia voltar logo aos seus afazeres sem perda de tempo – como novo e no auge das suas capacidades.

O ter tão poucos segredos – na verdade, apenas segredos de Estado, e mesmo assim eram escassos.

A forma como mantinha eventos públicos dentro de limites razoáveis – jogos, projetos de construção, distribuição de dinheiro, etc. –, porque tinha sempre em mente o que era necessário fazer e não os créditos que eles poderiam trazer.

Não se banhava a horas inconvenientes; não tinha projetos de construção descabidos; não se preocupava com a alimentação, nem com o corte ou a cor das suas roupas, nem em ter escravos atrativos. As suas roupas eram da sua casa de campo em Lorium, e a maior parte das suas coisas eram de Lanuvium, a maneira como ele aceitou o pedido de desculpas de um inspetor em Tusculum, etc…

Nunca exibia rudeza, perda de controlo, nem se tornava violento. Nunca foi visto a transpirar. Tudo era abordado com lógica e com a análise devida, de forma calma e metódica, mas decisiva e sem pontas soltas.

E poderia ser dito sobre ele (como se diz de Sócrates): que sabia como desfrutar e se privar de indulgências das quais a maioria das pessoas é incapaz de prescindir pelos seus prazeres fáceis. A sua força, no final, a sua perseverança, e o autocontrolo num e noutro caso, são a marca de um homem que possui um espírito bem preparado e indómito – como ele o demonstrou na doença que o levou à morte.

17. Aos deuses devo o ter bons avós, uma boa mãe e um bom pai, uma boa irmã, bons professores, bons servos, familiares, amigos – todos eles bons, quase sem exceção; e o facto de nunca ter perdido a calma com nenhum deles, apesar de ter em mim um temperamento que poderia levar-me a isso, facilmente, mas graças aos deuses, nunca fui colocado nessa circunstância, e assim escapei à provação.

Devo-lhes o não ter sido educado pela amante do meu avô por mais tempo do que o fui. O não ter perdido a minha

inocência demasiado cedo; e não ter entrado na vida adulta antes do tempo.

O ter tido alguém – como imperador e pai – que me impediu de ser arrogante e me fez perceber que até a vida na corte pode ser vivida sem uma escolta de guardas, mantos majestosos, candeeiros, estátuas – tudo e mais alguma coisa. Que é possível comportar-me quase como um cidadão comum, sem parecer fraco ou descuidado enquanto governante ou quando em cumprimento de obrigações de Estado.

O ter tido o irmão[13] que tive, cujo carácter me desafiou a melhorar o meu, cujo amor e afeição enriqueceu a minha vida.

Não ter tido filhos intelectualmente diminuídos, nem fisicamente deformados.

O facto de eu não ser mais talentoso na retórica, na poesia e outras áreas que poderiam ter-me tomado tempo se tivesse sentido que estava a progredir.

O ter confiado nas pessoas que me criaram com as honras que pensava que mereciam, em vez de adiar a questão, com o pretexto da sua juventude e das suas expectativas de futuras promoções.

Aos deuses devo o conhecimento de Apolónio, Rústico e Máximo. A eles também devo a minha perceção vívida e frequente de como seria viver como dita a natureza. Os deuses fizeram tudo o que podiam – através das suas dádivas, ajudas e inspiração – para garantir que eu vivesse como a natureza exige;

---

[13] Lúcio Vero. Adotado por António Pio juntamente com Marco, com quem foi coimperador e com cuja filha, Lucila, casou. Inicialmente, um homem reto e capaz, acabou por se tornar um amante da boa vida. Na guerra parta, foi um comandante incapaz, que se salvou da desgraça graças à destreza dos seus generais. No seu regresso, as suas legiões trouxeram a peste que se propagou por todo o Império com consequências desastrosas. Consta que Vero morreu envenenado.

e se falhei, apenas eu sou o culpado; por não ter prestado atenção ao que me disseram – ao que me ensinaram, passo a passo.

Aos deuses devo pelo meu corpo ter aguentado tanto tempo, especialmente tendo em conta a vida que levo.

O nunca ter tocado em Benedita, nem Teódoto; e também que, mais tarde, quando tomado por paixão em outras relações, recuperei delas. Que embora eu e Rústico tivéssemos frequentemente as nossas diferenças, nunca fiz nada do qual pudesse arrepender-me mais tarde; e apesar de a minha mãe ter morrido jovem, pelo menos passou os seus últimos anos comigo.

Que, sempre que penso ajudar alguém que tem pouco dinheiro, ou outras carências, nunca me é dito que não tenho os meios necessários para o fazer; e também por eu nunca ter estado nessa situação – de ter de aceitar algo de outra pessoa.

O ter a mulher que tenho: obediente, carinhosa e tão humilde.

Por os meus filhos terem professores competentes.

Pelos remédios que me foram dados em sonhos – quando tossia sangue e tinha ataques de vertigens, como aconteceu em Gaeta.

O facto de, quando ganhei interesse pela Filosofia, não ter caído nas mãos de charlatães e não ter passado o meu tempo agarrado a exercícios de escrita, ou absorvido em análises de lógica ou preocupado com o estudo da Física. Todas as coisas pelas quais «precisamos da ajuda e bênção dos deuses»[14].

[14] Citação, cuja fonte não foi encontrada.

Livro 2

No rio Hron, entre os Quados

1. Ao acordar pela manhã, diz a ti próprio: Hoje, vou deparar-me com intromissões, ingratidão, arrogância, desonestidade, inveja e avareza – tudo isto por parte de quem não sabe distinguir entre o bem e o mal. Mas eu já vi a beleza do bem e o horror do mal, e percebi que a natureza de quem pratica esse mal é semelhante à minha – não do mesmo sangue ou berço, mas com a mesma mente e dotado de uma parcela do divino; e assim sendo, nenhuma destas coisas pode ferir-me, ninguém pode envolver-me no que é feio. Nem eu posso ficar zangado com o meu semelhante ou odiá-lo, porque nascemos para trabalhar juntos, tal como os pés, as mãos e os olhos, como as duas fileiras de dentes, os de cima e os de baixo. Criar dificuldades uns aos outros é contra as leis da natureza. Estar aborrecido com alguém, voltar-lhe as costas: estas são obstruções.

2. O que quer que eu seja, é carne e osso, um pouco de espírito e uma Razão. Deixa de lado os teus livros; não te deixes distrair. Como se estivesses à beira da morte, não penses no teu corpo – no sangue pegajoso, nos bocados de ossos, na teia de nervos e veias e artérias. Considera o que é o espírito: ar, mas nunca o mesmo ar, sempre diferente a cada inspiração e

expiração, a cada instante. Por fim, a Razão. Pensa nela desta forma: como se ela fosse um homem idoso. Não o deixes tornar-se num escravo, que seja manipulado por impulsos egoístas, que esperneie contra o destino e o presente, nem que desconfie do futuro.

3. Tudo o que é divino está impregnado de Providência. Nem sequer os caprichos do acaso estão separados da natureza, isto é, do intricado tecido das disposições da Providência. Tudo origina dela; e depois existe a Necessidade e as exigências do Universo, do qual tu és parte. Quaisquer que sejam os feitos da natureza do Todo, e o que sirva para a ajudar a existir, é bom para todas as partes. É a Mudança que mantém a existência do mundo – nos elementos e nas coisas que estes compõem. Isto deveria ser suficiente para ti; considera-os como um axioma. Esquece a tua sede de livros, para que, quando a morte chegar, não estejas amargurado, mas alegre e verdadeiro, grato aos deuses do fundo do teu coração.

4. Lembra-te há quanto tempo andas a adiar isto, quantas oportunidades os deuses te concederam e que não aproveitaste. Em alguma altura terás de te dar conta do mundo a que pertences; o poder que o governa e de que material és feito; que existe um limite no tempo que te foi concedido, e que se não o usares para te libertares, ele vai acabar e nunca mais voltará.

5. Dedica cada minuto – enquanto romano e enquanto homem – a fazer aquilo que está à tua frente com uma dignidade precisa e genuína, com humanidade, vontade e justiça. Libertando-te de todas as outras distrações. Sim, poderás fazê-lo – se fizeres tudo como se fosse a última coisa que fosses fazer na vida, se

parares de te deixar ir sem rumo, parares de deixar as emoções sobreporem-se ao que a Razão te diz, de ser demasiado autocrítico, egocêntrico e facilmente irritável. Consegues ver o pouco que precisas de fazer para viver uma vida satisfatória e reverente? Se conseguires fazer isto, os deuses não te pedirão mais.

6. Ó alma minha, sim, continua a denegrir-te; e muito em breve já não terás tempo para alcançar a dignidade. Todos temos apenas uma vida. A tua está quase no fim; contudo, em vez de te tratares com respeito, colocaste a tua felicidade na alma de outros.

7. As coisas externas distraem-te? Então, concede-te tempo para poderes aprender algo de valor; para de te deixar ser puxado para todas as direções. Mas certifica-te de que te proteges contra outros tipos de confusões. Pessoas que trabalham durante toda a sua vida sem ter um objetivo para o qual direcionar os seus pensamentos e esforços, estão a desperdiçar o seu tempo – mesmo quando trabalham arduamente.

8. Não há infelicidade que provenha de não saber o que vai na alma dos outros; mas se não prestamos atenção aos movimentos da *nossa* alma, a infelicidade é certa.

9. Nunca esquecer estas coisas:

– A natureza do mundo
– A tua natureza
– Como te identificas com o mundo
– Qual a fração dele que ocupas
– Que és parte da natureza e que ninguém pode impedir-te de falar e agir sempre em harmonia com ela.

10. Ao comparar os pecados (da forma como as pessoas costumam fazê-lo), Teofrasto diz que aqueles cometidos por desejo são piores do que aqueles cometidos por fúria. O homem em fúria parece voltar costas à Razão devido a algum género de dor e força interna. Mas o homem movido pelo desejo, que é dominado pelo prazer, parece de alguma maneira mais autoindulgente e menos másculo nos seus sentimentos. Teofrasto está certo e filosoficamente correto, ao dizer que um pecado cometido por prazer merece uma censura mais severa do que aquele cometido por sofrimento. O homem furioso é semelhante a uma vítima de injustiça, provocado pela dor que o leva à fúria. O outro homem precipita-se de sua vontade a agir incorretamente, levado à ação pelo desejo.

11. Podes deixar a vida neste instante. Deixa que essa verdade determine o que fazes, dizes e pensas. Se os deuses existem, não há nada a temer em deixar a humanidade para trás; os deuses nunca te fariam qualquer mal. Mas se eles não existem ou se não se preocupam com o que nos acontece, qual seria o sentido de viver num mundo desprovido de deuses ou Providência? Os deuses, contudo, existem e preocupam-se com o que acontece; eles deram-nos tudo aquilo de que precisamos para não cairmos em nenhum dos males que eles colocaram no mundo. Se houvesse verdadeiro mal no outro lado da morte, eles teriam garantido que a capacidade de o evitar também estivesse dentro de nós. Mas se prejudica o carácter, como poderá piorar a nossa vida? A natureza não pode ter ignorado tais riscos, ou, conhecendo-os, não ter sido capaz de os salvaguardar ou corrigir. Nem sequer por falta de capacidade ou de competência poderia a natureza cair no erro de permitir que o bem e o mal acontecessem indiscriminadamente e de forma igual ao justo e ao pecador. Contudo, a morte e a vida, o sucesso e o falhanço,

dor e prazer, riqueza e pobreza, e por aí adiante, acontecem tanto aos homens bons como aos maus e eles não se enobrecem nem se envergonham – e portanto, não são nem bons nem maus.

12. A rapidez com que todas estas coisas se desvanecem – os objetos no mundo e as lembranças destes no tempo. E a natureza verdadeira das coisas que os nossos sentidos experienciam – particularmente aqueles que nos enchem de prazer ou nos assustam com sofrimento, ou são clamorosamente impelidos pelo orgulho. O nosso poder intelectual é para entender essas coisas – a sua vulgaridade e vilania, sordidez, decadência e natureza perene. E para compreender o que essas pessoas pretendem alcançar, aqueles cuja palavra e opinião conferem reputação. E, também, a natureza da morte – e que se a olharmos de uma forma abstrata e dissecarmos as fantasias em relação a ela com uma análise lógica, apercebemo-nos de que ela não é mais do que um processo natural, do qual só as crianças podem ter receio. (E é não só um processo natural, como necessário.) Também podemos aprender como o homem tem contacto com Deus, com que parte de si o faz, e como essa parte está condicionada quando o faz.

13. Nada é mais triste do que pessoas que correm em círculos, «esmiuçando o que está enterrado», e espreitando as almas das pessoas ao seu redor, sem perceber que tudo o que é necessário é estar atento ao espírito que reside dentro de nós e venerá-lo com sinceridade. Venerá-lo significa mantê-lo livre de tumulto, da falta de objetivos e da insatisfação com a natureza – divina e humana. O que é divino merece o nosso respeito pela sua excelência; o que é humano merece o nosso afeto porque é semelhante a nós próprios, e por vezes também, a nossa piedade,

pela sua incapacidade de distinguir o bem do mal – uma fraqueza tão grave como a incapacidade de distinguir o preto do branco.

14. Mesmo que vivesses mais três mil anos, ou até dez vezes isso, lembra-te: não podes perder outra vida a não ser a que estás a viver agora, nem podes viver qualquer outra a não ser aquela que estás a perder. Uma vida mais longa ou mais curta vai dar ao mesmo resultado. O presente é um bem igual para todos os homens; a sua perda é semelhante para todos os homens; e deve estar claro que um breve instante é tudo o que se pode perder, pois não é possível perder o que já passou, nem o que está ainda para vir – porque como podemos perder aquilo que não temos?

Lembra-te de duas coisas:

1 – Que tudo é como sempre foi, e que continua a repetir-se, de modo que não importa que o vejas a acontecer durante cem anos ou durante duzentos, ou para sempre.

2 – Que aqueles de nós que vivem mais tempo e aqueles que vivem menos tempo, perdem a mesma coisa. O presente é a única coisa que pode ser perdida, uma vez que ele é tudo o que possuímos, e ninguém pode perder o que não é seu.

15. «Tudo é apenas perceção», diz Mónimo, *o Cínico*. E a resposta é igualmente óbvia. Mas a observação é útil, se a considerarmos como uma verdade.

16. A alma humana degrada-se a si própria:

1– principalmente quando faz de tudo para se tornar uma espécie de tumor, uma espécie de massa que quer desligar-se do mundo. Distanciar-se de algo que acontece é uma espécie de rebelião contra a natureza – e a natureza inclui a natureza do Todo.

2 – quando volta costas a outra pessoa ou age para a prejudicar, como o faz a alma dos homens em fúria.

3 – quando é dominada pelo prazer ou pela dor.

4 – quando coloca uma máscara e age ou fala com artifícios ou falsidade.

5 – quando se entrega a atos e esforços sem um propósito determinado, quando é aleatória e desligada; porque até a mais pequena das atividades deve ter um objetivo – e para sermos dotados de razão, devemos seguir as regras e a lei dos Estados e Comunidades mais antigas.

17. Vida humana.

Duração: *momentânea*. Natureza: *em constante mudança*. Perceção: *débil*. Condição corporal: *em decadência*. Alma: *num turbilhão*. Destino: *imprevisível*. Memória que perdura: *incerta*. Em resumo: *O corpo e as suas partes são como água corrente; a alma, um sonho nebuloso; a vida é uma guerra e uma viagem longe de casa e a fama resulta no esquecimento*.

Então, o que poderá guiar-nos?

Apenas a Filosofia.

Isto é, garantir que o poder dentro de nós permanece em segurança e a salvo de ataques, superior a todo o prazer e a toda a dor, não agindo sem ter um objetivo, ou com falsidade ou dissimulação, sem depender das ações ou inações de outros. E certificando-se de que cada um aceita acontecimentos e ações como vindas da mesma Fonte de onde ele veio. Acima de tudo, que aceite a morte com dignidade, como sendo nada mais do que a simples dissolução dos elementos que compõem todos os organismos vivos. Se a incessante mudança desses elementos não os danifica, porquê olhar com receio a sua transformação? Trata-se apenas do curso da natureza. E nada na natureza contém mal algum.