

A close-up, golden-toned marble bust of Marcus Aurelius, showing his curly hair and beard. The bust is positioned on the left side of the cover, with the text overlaid on the right.

AS  
MELHORES  
MEDITAÇÕES

DE

*Marco  
Aurélio*

nascente

## **NOTA DO EDITOR**

A presente edição selecionou metade dos livros (II a VII) da edição original, de onde foram extraídas as frases das cartas que a acompanham. A edição integral foi publicada em novembro de 2023 pela Penguin Clássicos.

## **NOTA DO TRADUTOR**

A presente tradução foi elaborada a partir do original grego, com base na edição de A. S. L. Farquharson (Oxford, Clarendon Press, 1968).

## LIVRO II



1. Logo pela manhã, começa por dizer a ti mesmo: «Vou encontrar-me com o indiscreto, com o ingrato, com o insolente, com o enganador, com o maldoso, com o insociável. Tudo isso lhes acontece pela sua ignorância do bem e do mal. Mas eu, que contemplei a natureza do bem e vi que é o belo, que contemplei a natureza do mal e vi que é o feio, que contemplei a natureza daquele que incorre no mal e vi que me é congénita, não porque partilha do mesmo sangue ou semente, mas da mesma razão e da mesma parte do divino, não posso ser prejudicado por nenhum deles, pois nenhum me lançará no mal, nem eu me posso zangar com o meu semelhante nem odiá-lo, pois nascemos para colaborar, tal como os pés, as mãos, as pálpebras, as fileiras dos dentes inferiores e superiores. Na verdade, agir uns contra os outros é contrário à natureza, e sentir ódio e repulsa é agir contra alguém.»

2. É isto o que sou: um pouco de carne, um breve sopro vital e a razão condutora. Despreza a carne: não é senão

sangue, ossos e uma rede entretecida de nervos, veias e artérias. Considera também o sopro vital, que tipo de coisa é: ar, e nem sempre o mesmo, mas a todo o instante é expelido e novamente inspirado. Em terceiro lugar, há a razão condutora. Deixa os livros. Não te distraias mais com eles. Não te é permitido. Mas, como já estás à beira da morte, pensa assim: és velho; não mais consintas que a tua razão condutora continue a ser escravizada; não mais te deixes manipular como marioneta por impulsos insociáveis; não mais fiques descontente com a sorte presente ou desconfies daquilo que o futuro te reserva.

**3.** As obras dos deuses estão cheias de Providência. As obras da Fortuna não existem sem a natureza ou o urdimento e o enlace dos acontecimentos governados pela Providência. Tudo flui a partir daí. Acrescentam-se ainda a necessidade e a conveniência com todo o cosmo, do qual és parte. Aquilo que a natureza do universo traz é bom para cada parcela da natureza, bem como aquilo que a preserva. Preservam o cosmo tanto as transformações dos elementos simples como as transformações dos elementos compostos. Que estes princípios te bastem. Sejam sempre as tuas doutrinas. Abandona a sede de livros, para

que não morras entre murmurações, mas de maneira verdadeiramente propícia e agradecido aos deuses, do fundo do coração.

**4.** Lembra-te de quantas vezes adiaste as tuas obrigações e de quantas vezes recebeste favores da parte dos deuses sem os teres usado. Mas agora é preciso que compreendas de que cosmo és parte, e de que governante do cosmo existes como emanação, e que há um limite definido para o tempo da tua vida e que, se não o aproveitares para te maneres sereno, o momento passará, tu passarás, e o mesmo não será possível novamente.

**5.** A toda a hora, pensa de modo firme, como romano e varão, em fazer o que tens entre mãos com uma dignidade genuína e singela, com afeto, liberdade e justiça. Dá a ti mesmo descanso de todas as demais preocupações. Darás, se realizares cada ação como se fosse a última da tua vida, livre de toda a irreflexão, do desvio apaixonado que se alheia ao poder da razão, livre da hipocrisia, do egoísmo e do descontentamento em relação ao destino que te coube. Vês como são poucos os preceitos que é preciso dominar, para alguém ser capaz de viver uma vida próspera

e temente aos deuses. Pois os deuses não exigem mais nada daquele que observa tais preceitos.

**6.** Maltratas-te, maltratas-te a ti mesma, ó alma! E não mais terás a oportunidade de te honrares. Breve é a vida para cada um. Mas para ti está quase a terminar, sem te respeitares a ti mesma, quando colocas a tua felicidade nas almas dos outros.

**7.** Os acontecimentos externos distraem-te? Permite-te tempo livre para aprenderes algo bom e deixa de vaguear. Mas a partir de agora guarda-te de novas errâncias. Pois deliram, também nas suas ações, aqueles que se cansaram da vida e aqueles que não têm um objetivo para o qual possam dirigir toda a sua vontade e, numa palavra, todo o seu pensamento.

**8.** Não é facilmente que se vê alguém infeliz, por não examinar o que se passa na alma de outra pessoa. Mas aqueles que não seguem de perto os movimentos das próprias almas são necessariamente infelizes.

**9.** É preciso ter sempre presente isto: qual é a natureza do universo e qual é a minha natureza; de que modo esta

existe em relação àquela; que tipo de parte é do todo. E é também preciso ter em mente que não há ninguém que te impeça de fazer e de dizer sempre aquilo que está em conformidade com a natureza, da qual és parte.

**10.** O filósofo Teofrasto, ao comparar as faltas cometidas (como era muito comum fazer-se), diz que são mais graves as cometidas por desejo do que aquelas cometidas por ira. Pois aquele tomado pela ira parece desviar-se da razão, com uma certa dor e uma contração oculta; mas aquele que comete uma falta por desejo, uma vez que é dominado pelo prazer, parece ser, de algum modo, mais licencioso e mais fraco nas suas faltas. Foi, portanto, com retidão e de uma maneira digna da filosofia que Teofrasto disse que a falta cometida com prazer é mais censurável do que aquela cometida com dor. Em suma, um parece-se mais com alguém que foi antes vítima de injustiça e assim forçado à ira por causa da dor; enquanto o outro se lançou para a prática do mal por sua própria vontade, levado a fazer algo de acordo com o desejo.

**11.** Uma vez que é possível saíres desta vida neste mesmo instante, deves ter isso sempre presente em cada uma das

tuas ações, palavras e pensamentos. Mas partir de entre os homens, se os deuses existem, não é algo terrível, pois os deuses não te poderão lançar no mal. Se, porém, não existem ou se não se preocupam com os assuntos humanos, porque vivo eu num mundo vazio de deuses ou vazio de Providência? Mas eles existem e preocupam-se com os assuntos humanos e colocaram tudo ao alcance do homem, para que não sucumbisse aos males verdadeiros. De resto, se algum mal ainda persistisse, também isso os deuses teriam previsto, para que, em qualquer circunstância, o homem fosse capaz de não lhe sucumbir. (Aquilo que não torna o homem pior como poderia tornar pior a vida humana?) A natureza do universo não teria negligenciado tais males, nem por ignorância nem por, conhecendo-os, ser incapaz de prevenir ou de corrigir tais males. Nem tão-pouco teria cometido um erro tão grande, por incapacidade ou por inabilidade, para que as coisas boas e as coisas más acontecessem igualmente a pessoas boas e a pessoas más sem distinção. Contudo, morte e vida, glória e inglória, sofrimento e prazer, riqueza e pobreza, tudo isto acontece igualmente aos homens bons e aos homens maus, não sendo nem coisas belas nem feias. Portanto, essas coisas nem são boas nem más.



**12.** Como tudo rapidamente desaparece! Por um lado, os próprios corpos no cosmo, por outro, as suas memórias ao longo do tempo. O que são todas as coisas que percecionamos e sobretudo as que nos seduzem por prazer ou as que nos metem medo por causa do sofrimento ou as que são celebradas com orgulho vão. Como são todas inúteis, desprezíveis, imundas, perecíveis e mortas. Estas são questões para a faculdade intelectual examinar. Quem são aqueles cujas opiniões e vozes produzem boa fama e infâmia. O que é a morte? O facto é que, se alguém olhar para ela isoladamente e, mediante a análise das partes que formam o seu conceito, dissolver as fantasias que a envolvem, não chegará a nenhuma outra conclusão senão que a morte é uma função da natureza. E se alguém reçar uma função da natureza, é porque é uma mera criancinha. A morte, de facto, não é apenas uma função da natureza, mas também algo que lhe é útil. É o modo como um homem entra em contacto com Deus e por que parte de si mesmo, e é quando essa pequena parte do homem se acha disposta em tal estado.

**13.** Não há nada mais lastimável do que aquele que percorre tudo em círculo e, como diz Píndaro, *explora as*

*profundezas da terra* e procura, baseado em conjeturas, o que se passa nas almas dos seus vizinhos, sem compreender, porém, que basta estar junto do único espírito divino que reside no interior de si mesmo e tratá-lo de modo genuíno. O tratamento desse espírito divino consiste em mantê-lo puro de paixão, de irreflexão e de descontentamento relativamente às coisas que procedem dos deuses e dos homens. Pois, por um lado, aquilo que procede dos deuses é-nos venerável pela sua virtude; por outro, aquilo que procede dos homens é-nos amável pelo nosso vínculo congénito, mas por vezes também, de certo modo, inspira a nossa compaixão pela sua ignorância do que é bom e do que é mau. Esta deficiência não é pior do que aquela que nos impede de distinguir o branco e o preto.

**14.** Mesmo que estivesses destinado a viver três vezes mil anos e outras tantas vezes dez mil anos, lembra-te todavia de que ninguém perde outra vida a não ser esta que vive, nem tão-pouco vive outra vida a não ser esta que perde. Assim, confluem para o mesmo ponto a vida mais longa e a mais breve. Por isso, o presente é igual para todos. Também o tempo que deixa de existir é igual, e o que se perde parece ser, deste modo, um instante apenas.

Pois ninguém poderia perder nem o passado nem o futuro. Como é que alguém poderia ver-se destituído daquilo que não tem? Portanto, lembra-te sempre destes dois pontos. Primeiro, que todas as coisas são as mesmas na eternidade, ocorrem em ciclos contínuos, e não faz diferença que alguém veja os mesmos acontecimentos, seja durante cem anos seja por duzentos ou durante um tempo infinito. Segundo, que aquele que viveu mais tempo e aquele que morrerá mais cedo sofrem uma perda igual. Pois o tempo presente é o único de que alguém pode ver-se destituído, se de facto isso é a única coisa que alguém possui, e o que não se possui ninguém o pode perder.

**15.** «Tudo é opinião.» Claras são as palavras dirigidas ao filósofo cínico Mónimo. Clara é também a utilidade do discurso, se alguém aceitar o seu valor intrínseco, desde que seja verdadeiro.

**16.** A alma do ser humano maltrata-se a si mesma sobretudo quando se torna, tanto quanto dela depende, um abcesso e uma espécie de tumor do cosmo. Pois descontinuar-se com algum acontecimento constitui uma separação da natureza, em cujas parcelas todas as restantes

naturezas particulares estão contidas. Em segundo lugar, a alma também se maltrata a si mesma quando se aparta de qualquer pessoa ou se lhe opõe para a prejudicar, tal como acontece com aqueles tomados pela cólera. Em terceiro lugar, maltrata-se a si mesma quando é dominada pelo prazer ou pelo sofrimento. Em quarto lugar, quando age com hipocrisia, e quando faz e diz algo com engano e falsidade. Em quinto lugar, quando não dirige nenhuma ação sua nem desejo seu para um fim, mas age de forma arbitrária e inconsequente, visto que até as ações mais insignificantes devem ser realizadas com vista a um fim. E a finalidade dos seres racionais é obedecer à razão e à lei da cidade e da constituição mais antiga.

**17.** O tempo da vida humana é um instante; a existência é um fluxo; a percepção é ténue; a composição do corpo, no seu conjunto, é facilmente putrescível; a alma é um turbilhão; a Fortuna é imprevisível; e a fama, indiscernível. Em suma: tudo o que pertence ao corpo é um rio; tudo o que pertence à alma é sonho e vapor; a vida é uma guerra e uma visita de estrangeiro; e a fama póstuma é esquecimento. O que é, portanto, capaz de nos acompanhar? Única e exclusivamente a filosofia. É ela que preserva

o nosso espírito divino no interior de nós, isento de violência e de dano, superior a prazeres e sofrimentos, nada deixando ao acaso, nem fazendo nada com falsidade ou hipocrisia, não tendo necessidade daquilo que outro fez ou não fez, aceitando ainda o que nos acontece e o que nos é atribuído como vindo tudo da mesma origem donde nós próprios também viemos, e sobretudo esperando a morte com mente propícia, visto que ela não é mais do que a dissolução dos elementos de que cada ser vivo é composto. Mas, se para os próprios elementos nada há de terrível em que cada um se transforme continuamente noutro, porque é que, então, alguém deverá olhar com receio a transformação e a dissolução de todos eles? Pois isto está de acordo com a natureza, e nenhum mal pode existir de acordo com a natureza.

Em Carnunto.



*Passa este breve tempo em conformidade  
com a natureza e chega alegremente ao fim  
da vida, tal como a azeitona, quando madura,  
cairia, louvando a terra que a carregou  
e agradecendo à árvore que a produziu.*

