

MARCO AURÉLIO

# MEDITAÇÕES

# ÍNDICE

MARCO AURÉLIO NO SEU TEMPO.....	7
---------------------------------	---

## MEDITAÇÕES

LIVRO I.....	19
LIVRO II .....	31
LIVRO III .....	41
LIVRO IV .....	51
LIVRO V.....	71
LIVRO VI.....	89
LIVRO VII.....	109
LIVRO VIII .....	131
LIVRO IX .....	151
LIVRO X.....	169
LIVRO XI .....	187
LIVRO XII .....	203

# MARCO AURÉLIO NO SEU TEMPO

*Meditações*, de Marco Aurélio, é provavelmente uma das obras da Antiguidade clássica mais lidas e conhecidas no mundo ocidental. Embora o título e o nome do autor sejam conhecidos por largas franjas, o seu conteúdo é menos dominado hoje do que foi outrora. Alguns poderão questionar-se sobre o porquê de nos interessarmos pelas reflexões pessoais de um imperador romano que viveu há cerca de dois mil anos; outros poderão questionar-se sobre o porquê de Marco Aurélio continuar a ser associado à figura de um governante sábio e virtuoso; outros, ainda, poderão questionar-se sobre qual a pertinência das suas “meditações” no nosso mundo atual. As respostas encontram-se nos 12 livros que compõem esta edição, escritos pelo último dos *cinco bons imperadores* – designação atribuída por Maquiavel cerca de 13 séculos depois da sua morte.

Marco Aurélio foi o último imperador que conseguiu manter a *pax romana* e que não precisou de coortes pretorianas nem de legiões para o guardar, sendo antes defendido pela sua própria vida íntegra, pela sua boa vontade para com os seus súbditos e pela sua ligação harmoniosa com o senado.

Curiosamente, também foi um dos imperadores cuja imagem se perpetuou por todo o mundo romano e que chegou aos dias de hoje. Para além dos vários bustos presentes em diversos museus europeus, a sua estátua equestre e a gigantesca coluna erigida em sua honra continuam a ser marcantes em Roma, simbolizando as suas vitórias militares. A imagem de Marco Aurélio “viajou” por todo o mundo antigo através da numismática, com a representação do seu rosto liso e jovem nas coroas dos denários do imperador Antonino Pio, ou dos sestércios, onde surge representado a desposar Faustina, filha do imperador Antonino Pio, ou ainda nos seus próprios áureos, já imperador, nos quais surge de perfil, coroado de louros.

Enquanto imperador-filósofo, Marco Aurélio corporizou o ideal do governante preconizado por Platão no seu Livro V da *República* – o do soberano que une em si mesmo o poder político e a filosofia para pôr fim aos males da sociedade.

Marco Aurélio nasceu a 26 de abril de 121, em Célio, uma das sete colinas de Roma, no seio de uma família abastada, com o nome de Marco Ânio Vero, à semelhança do seu pai e do seu avô. Porém, cedo ficou órfão. Após a morte do pai, foi criado pela mãe, Domícia Lucila, *a Jovem*, e pelo avô paterno. Apesar do pouco tempo que passou com o pai e de dificilmente ter memórias suas, em *Meditações*, é na sua figura que Marco Aurélio reconhece o modelo de “modéstia e virilidade” (*Meditações*, I:2). Ao avô, agradece a aprendizagem das “boas maneiras” e os ensinamentos para “restringir a raiva” (*Meditações*, I:1). Já ao bisavô fica a dever “os bons e hábeis mestres” (*Meditações*, I:4).

Seguindo a tradição da época, como patrício, Marco Aurélio não frequentou a escola pública, tendo sido educado em casa por tutores, à luz dos ensinamentos de alguns dos maiores filósofos e pensadores gregos e latinos do seu tempo. Embora tenha aprendido retórica com Frontão, foi a filosofia estoica que mais o cativou. Esta corrente filosófica criada por Zenão, cerca de 300 anos antes de Cristo, surgiu num período de degradação da república grega e de desilusão com a política, que levou a uma maior atenção à moral e à ética, ao agir de forma correta e virtuosa e à procura de uma forma de fortalecer o indivíduo, tendo inspirado grandes figuras da Antiguidade, como Séneca, Epicteto e o próprio Marco Aurélio, considerado por muitos o último dos filósofos estoicos. O seu apreço e empenho na filosofia levou-o a envergar as vestes dos filósofos quando tinha apenas 12 anos.

Mais tarde, em 138, foi adotado pelo seu tio Antonino, casado com a irmã do pai, Faustina. Nessa altura, passou a usar o nome Marco Élio Aurélio Vero César e iniciou os estudos de direito. Antonino Pio, já enquanto imperador, introduziu Marco Aurélio nos atos públicos, com o intuito de o preparar para a governação dos assuntos de Estado. Nesse mesmo ano de 138, Marco Aurélio tornou-se questor e, dois anos mais tarde, cônsul. Depois de casar com Faustina, filha do imperador, em 145, foi agraciado com o poder tribunício e com o império proconsular.

Após a morte de Antonino Pio, em 161, Marco Aurélio assumiu-se, aos 40 anos de idade, como imperador, mas partilhou o poder e governou com o irmão adotivo, Lúcio Vero, que casou com Lucila (filha de Marco Aurélio). Esta foi uma inovação para a época, pois nunca na história de Roma se tinha assistido a uma governação imperial bicéfala. No entanto,

Esta obra, composta por 12 livros, apresenta-se como um conjunto de máximas do imperador, profundamente enraizadas no pensamento estoico. As suas reflexões revelam um homem de ação que procura a serenidade indispensável à eficácia, mas também um homem para quem os atos humanos possuem um valor profundo e duradouro.

Em *Meditações*, encontrará os pensamentos que, de tempos a tempos, afluíam à mente de Marco Aurélio, fruto de encontros pessoais, da reflexão sobre os mistérios da vida e da morte e da procura incessante do autoaperfeiçoamento. Esta obra é caracterizada como um texto filosófico, todavia, o leitor deve ter em mente que o conceito de filosofia na Antiguidade tinha uma maior abrangência do que o conceito atual. Embora os pensamentos de Marco Aurélio não possam ser descritos como textos sobre religião, é necessário ter em consideração que a religião romana não dava resposta às dúvidas e às questões primordiais relativamente à origem do Homem e ao seu destino após a morte. Eram os filósofos que procuravam dar respostas a estas questões; nesse sentido, o estoicismo era a corrente que mais ia ao seu encontro. Para fazer uma abordagem correta ao pensamento de Marco Aurélio, deve ter este aspeto em consideração, pois nesta obra o termo “filosofia” aproxima-se muito do que hoje atribuímos à religião.

Por outro lado, na obra de Marco Aurélio não encontramos um programa político explícito. Encontramos antes uma reflexão permanente sobre as ações do autor como homem e governante, num exercício de autoconsciência e na explicitação do seu entendimento sobre o indivíduo e sobre a sociedade à luz dos preceitos do estoicismo. A filosofia estoica perpassa todo o discurso de Marco Aurélio, que enaltece as virtudes do bom senso, da prudência, da justiça e da equidade,

da complacência, da coragem e da firmeza que deviam orientar a vida dos indivíduos, criticando, por oposição, os vícios do prazer, da inveja, do ciúme, do desgosto, da hesitação, da rivalidade e do ressentimento, considerados as “doenças da alma”, que deveriam ser evitadas.

Em última análise, podemos entender *Meditações* não como uma mera compilação de pensamentos filosóficos, mas antes como um guia de condutas que apela à reflexão sobre o nosso modo de vida e sobre a forma como nos relacionamos com os outros. Para Marco Aurélio, e para a filosofia estoica, a perfeição moral residia em viver cada dia como se fosse o último, evitando os vícios. Assim, na perspectiva do imperador filósofo, a atitude do Homem deveria ser orientada pela prática das virtudes, aconselhando “Não organizes a tua vida como se tivesses 10 mil anos para viver. O destino pende sobre ti. Enquanto vives, sê bom, enquanto ainda podes” (*Meditações*, IV:17). Esta era a visão de alguém que, no final da sua vida, reflete sobre o sentido da existência, certamente numa tentativa de anulação do sentimento de morte, de temor e medo, depois de perder os seus entes mais queridos – o irmão, a mulher, quatro dos cinco filhos – e de ter assistido a centenas de mortes nos campos de batalha.

O leitor deverá ter em consideração que as máximas que compõem esta obra foram redigidas numa altura em que o império romano enfrentava graves problemas, não só causados pelas pressões dos povos bárbaros junto às fronteiras do império, mas também pela peste antonina, provavelmente vinda do Oriente pela Rota da Seda e responsável pela morte

de milhões de romanos. Estas adversidades abalaram as estruturas do império e, em certa medida, renunciaram o seu próprio fim.

O facto de Marco Aurélio ter escrito esta obra numa época de peste confere a *Meditações* um maior significado nos dias que correm. Então, como hoje, a pandemia alterou completamente a vida dos habitantes do império, e Marco Aurélio, assumindo o seu papel de líder, fez tudo ao seu alcance para atenuar os seus efeitos. Aconselhou-se junto de médicos, procurou fundos para combater a doença, diminuiu os gastos imperiais, reduziu os impostos, cancelou jogos e eventos desportivos, cessou atividades comerciais e enfrentou uma profunda crise económica. No auge da peste, morriam mais de duas mil pessoas por dia. Em 15 anos, a peste antonina matou mais de cinco milhões de pessoas no império. Marco Aurélio, que simultaneamente enfrentava os bárbaros nas fronteiras, viu as suas legiões reduzidas para cerca de metade por causa da peste, o que o levou a recrutar gladiadores e a negociar a liberdade com escravos em troca do seu alistamento no exército.

Este inimigo invisível e implacável fez emergir na população uma sensação de impotência perante a doença, mas o imperador, tendo em consideração os princípios do estoicismo, sempre soube que a melhor atitude era manter a calma e, sobretudo, inspirar a tranquilidade e a serenidade junto das pessoas, num momento de caos absoluto. Em *Meditações*, lembrava que “a corrupção da mente é uma peste muito maior do que qualquer distúrbio ou mudança pestilenta no ar que respiramos” (*Meditações*, IX: 2).



Por tudo isto, *Meditações* é uma obra de moral e de valores intelectuais, cuja leitura pode ser iniciada ou interrompida em qualquer ponto à escolha do leitor, que pode ler todas as frases ou apenas aquelas que deseje, constituindo-se, assim, um ótimo livro de mesa de cabeceira, de conselhos capazes de desenvolver a resiliência mental, a sabedoria, a paciência e a autodisciplina.

há a fazer, pois não é o olho corpóreo, mas outro tipo de visão que deve discernir estas coisas.

## 16.

Temos corpo, alma e inteligência. Ao corpo pertencem os sentidos, à alma, as paixões, à inteligência, os princípios. Ser-se afetado pelas imagens dos sentidos é algo que pertence tanto aos animais do campo como a nós. Ser-se influenciado por ataques de paixão é algo que temos em comum com os animais selvagens, com os mais efeminados miseráveis, com Nero e com Fálaris. Além disso, a posse de uma mente capaz de nos guiar ao que parece adequado é algo que partilhamos com os ateus, com os traidores à sua pátria e com aqueles que fecham as portas para pecar. Se, tal como vimos, tudo o resto é comum, resta então ao homem bom esta excelência especial; receber com prazer tudo o que acontece ou é decretado, não profanar a divindade entronizada no seu seio, não a perturbar com uma imensidão de imagens, mas manter a sua tranquilidade e obedecer-lhe como a um deus: mostrar verdade em tudo aquilo que diz e justiça em cada ato. E, ainda que os outros possam não acreditar que vive assim, com simplicidade, modéstia e contentamento, não leva a mal esta descrença em ninguém nem abandona a estrada que conduz ao verdadeiro fim da vida, onde deve chegar puro, calmo, pronto para partir e livremente acomodado ao seu destino.

# LIVRO IV



## 1.

O poder que reina dentro de nós, quando o seu estado está de acordo com a natureza, age em cada acontecimento de modo a adaptar-se facilmente a todas as situações possíveis ou atuais. Não exige qualquer material definido com que trabalhar, mas, com as devidas reservas, necessita apenas do incentivo a prosseguir e faz de cada oposição matéria para as suas atividades. Ainda assim, o fogo domina aquilo que nele é lançado, e ainda que uma pequena chama tivesse sido extinta, a tua grande labareda torna rapidamente seu o combustível adicionado, consumindo-o e tornando-se mais possante a partir daí.

## 2.

Que nenhuma ação seja praticada ao acaso nem de outra forma que não em absoluta concordância com os princípios envolvidos.

## 3.

Os homens procuram afastar-se para o campo, para a costa, para as montanhas. Também tu anseias frequentemente por essas distrações, mas é, decerto, uma grande loucura, pois podes retirar-te para dentro de ti mesmo sempre que o desejares. Em lado algum pode o Homem encontrar um retiro mais tranquilo e sossegado do que na sua própria alma, principalmente quando tem no seu interior aquilo para que basta olhar para ficar imediatamente descansado. E o repouso, entendo eu, não é mais do que uma ordem perfeita na alma. Permite-te, pois, constantemente este retiro, para assim te renovares. Tem também à mão pensamentos breves e fundamentais, que prontamente possam surgir, suficientes para bloquear o clamor dissonante do mundo e para te enviar de volta, sem preocupações, à tarefa a que regressas. Pois com que te inquietas tu? Com a iniquidade da humanidade. Lembra-te da máxima que diz que todos os seres racionais são criados uns para os outros, que suportá-los faz parte da justiça e que eles não podem evitar o seu pecado. Lembra-te de quantos daqueles que viveram na inimizade, na desconfiança e no ódio, de punhais desembainhados, foram dispostos nas suas piras funerárias e transformados em cinzas. Lembra-te e para de te queixar. É o teu papel no destino do mundo que te mortifica? Tem calma e renova o teu conhecimento da alternativa, que ou a Providência comanda o mundo ou nada existe além de átomos sem rumo – e lembra-te das muitas provas de que o Universo é, por assim dizer, um estado. Têm os males do corpo ainda o poder de te tocar? Pensa que a mente, uma vez recolhida ao seu interior, uma vez consciente do seu próprio poder, não se preocupa com os movimentos, duros ou suaves, do corpo que respira. Lembra-te também de tudo o que ouviste e aceitaste sobre a dor e o prazer. Deixas-te distrair pela

pobre coisa a que chamam fama? Pensa em quão rapidamente todas as coisas são esquecidas. Contempla o caos da eternidade que nos assola de ambos os lados. Pensa em como é vazio o ruidoso eco da aclamação, em quão volúveis e falhos de discernimento são os que parecem elogiar-nos e quão estreitos os limites a que os seus louvores estão confinados. A Terra inteira é apenas um ponto no Universo; só um pequeno canto desse pouco é habitado e, mesmo aí, são poucos e de pouco valor aqueles que nos poderão louvar! Lembra-te, então, de que te resta sempre o retiro para o pequeno campo interior. E, acima de tudo, não te deixes perturbar nem te esforces demasiado. Agarra-te bem à tua liberdade: pondera todas as coisas enquanto homem de coragem, enquanto ser humano, enquanto cidadão e enquanto mortal. De entre todos os princípios a que atendes, sejam estes dois os mais prontos: primeiro, que as coisas exteriores não tocam a alma, mas permanecem impotentes no exterior, e todos os problemas vêm do que pensamos delas dentro de nós. Em segundo lugar, que todas as coisas visíveis mudam num instante e desaparecem para sempre. Lembra-te de todas as mudanças a que tu mesmo assististe. O mundo é uma série de mudanças: a vida não passa de pensamento.

#### 4.

Se a mente é comum a todos nós, também a razão em virtude da qual somos racionais é comum; o mesmo acontece com o poder que nos manda fazer ou não. Assim, temos todos uma lei comum; e se assim é, somos todos cidadãos e membros de um governo comum. O Universo deve então ser, de certo modo, um estado, pois a que outro governo comum pode toda a humanidade dizer que pertence? É, portanto, deste estado comum

que extraímos o nosso poder intelectual, o nosso raciocínio e a nossa lei; ou de onde os extraímos? Pois o que em mim em telúrico teve origem na Terra, a minha humidade veio de algum outro elemento, a minha respiração e o que em mim é quente ou fofoso vieram das suas devidas fontes. E assim, tal como nada pode surgir do nada ou a ele regressar, também a minha parte intelectual tem uma fonte.

5.

A morte, tal como o nascimento, é um mistério da natureza, sendo um deles uma combinação de elementos e o outro uma dissolução nos mesmos. Em nenhum deles existe seja o que for de vergonhoso ou de contrário à natureza do animal racional ou à lei da sua constituição.

6.

Quer o destino que determinadas ações venham de determinados homens. Aquele que gostaria que fosse de outro modo gostaria de ter figos sem sumo. Também disto te debes recordar: dentro de muito pouco tempo, tanto tu como ele estarão mortos, e, pouco depois, nem o nome de nenhum de vós restará.

7.

Reprime o pensamento e o grito de *Estou ferido!* desaparece. Elimina o grito de *Estou ferido!* e eliminarás o ferimento.

**8.**

O que não torna um homem pior do que era não agrava a sua vida nem o fere por fora ou por dentro.

**9.**

A lei da utilidade deve atuar como tal.

**10.**

Tudo o que acontece, acontece bem; vê-lo-ás se observares com atenção. Não me refiro apenas à conformidade com uma lei natural, mas também com a nossa ideia de justiça e como que por ação de alguém que distribui consoante o mérito. Continua, pois, a praticar isto tal como quando começaste e, faças o que fizeres, que o teu objetivo seja a bondade, tal como é corretamente entendida. Cinge-te a isto em todas as ações.

**11.**

Não penses como aquele que te insulta pensa ou deseja que penses, mas vê as coisas como elas realmente são.

**12.**

Está sempre preparado para duas coisas: primeiro, para fazeres só aquilo que a razão, faculdade soberana e legisladora, sugere para o bem da humanidade; segundo, para mudares de rumo ao encontrares alguém que possa corrigir e alterar a tua opinião. Mas que a mudança aconteça porque acreditas

realmente ser no interesse da justiça e do bem público, ou similares, e não com vista a qualquer prazer ou glória para ti mesmo.

**13.**

Tens razão? Tenho. Porque não a usas, então? Quando cumpre as devidas funções, de que mais necessitas?

**14.**

Existes como parte de um todo. Voltarás a desaparecer naquilo que te produziu, ou antes, transformar-te-ás e regressarás de novo à inteligência produtiva.

**15.**

Muitos grãos de olíbano são colocados sobre o mesmo altar. Um cai mais cedo, outro mais tarde. Não faz diferença.

**16.**

Dentro de 10 dias, se regressares ao cumprimento dos princípios morais e ao culto da razão, parecerás um deus àqueles que hoje te consideram um animal selvagem ou um macaco.

**17.**

Não organizes a tua vida como se tivesses 10 mil anos para viver. O destino pende sobre ti. Enquanto vives, sê bom, enquanto ainda podes.



**18.**

Como ganha em paz aquele que não presta atenção ao que os vizinhos dizem, fazem ou pretendem fazer, mas considera apenas de que forma as suas próprias ações podem ser justas e corretas, sem olhar, como diz Agatão, ao exemplo moral dos outros, mas seguindo um caminho reto sem nunca dele se desviar.

**19.**

Aquele que se perturba e preocupa com a fama que viverá depois de si não tem em conta que cada um daqueles que o recordam morrerá também muito em breve, tal como a geração seguinte, até quaisquer memórias suas, transmitidas por admiradores entusiasmados e efémeros, desaparecerem por completo. Admitamos que a tua memória era imortal, e imortais aqueles que a preservassem: o que significaria isso para ti, ainda assim? Não pergunto que importância tem para os mortos, mas qual é, para os vivos, o benefício do louvor, exceto nalguma comodidade que possa trazer? E abandonas agora o que a Natureza colocou em teu poder para depositares as tuas esperanças no parecer dos outros.

**20.**

O que é de todo belo é belo em si mesmo. A sua beleza acaba aí e os louvores não têm nisso qualquer papel. Nada é melhor ou pior por ser elogiado, e isto aplica-se também ao que é belo na perspetiva comum: às formas materiais e obras de arte. Assim, a verdadeira beleza não precisa de mais nada além de si mesma, além da lei, da verdade, da bondade ou da honra. Nenhuma