UNE ✦ SACRA

Grécia Antiga

Manual de Epicteto

✦ ✦ ✦

Epicteto (compilado por Arriano)

Tradução (edição 1.3)

Créditos

Autor	Epicteto (compilado por Arriano)
Data	c. 125 d.C.
Idioma original	Grego arcaico
Versão	Tradução (edição 1.3)
Tradução	Tradução popular, a partir da versão inglesa de Thomas W. Higginson
Fonte	Project Gutenberg
Licença	CC BY-NC-SA 4.0 · original: Domínio público

Sobre:

Resumo dos ensinamentos de Epicteto (c. 50–135 d.C.), filósofo estoico grego que nasceu escravo em Hierápolis, na Frígia, foi libertado em Roma e, expulso pelo imperador Domiciano com os demais filósofos, abriu uma escola em Nicópolis, no Épiro.

Epicteto não escreveu nada: o Manual (em grego, Enchirídion, "o que se tem à mão") foi compilado por seu discípulo Arriano a partir das lições que ele anotara, as Diatribes.

A primeira frase resume a obra: há coisas que dependem de nós (opinião, desejo, aversão) e coisas que não dependem (corpo, bens, fama, cargos).

A liberdade e a tranquilidade vêm de querer só o que depende de nós e de aceitar o resto como ele é. O livro inspirou Marco Aurélio e foi usado como regra de vida em mosteiros cristãos.

Fonte: https://www.gutenberg.org/ebooks/45109

Esta tradução popular e o desenho deste arquivo são da Une Sacra, sob a licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0): pode copiar e compartilhar citando "Une Sacra (unesacra.com)", sem uso comercial e com a mesma licença. O texto original segue a licença da fonte. Termos de uso: unesacra.com/#/legal/terms

Edição digital gerada em 26 de novembro de 2026 pela Une Sacra, biblioteca aberta de textos sagrados. · UneSacra.com

Manuscritos e imagens



Frontispício de uma edição de Arriano com o Manual de Epicteto (Amsterdã, 1683), gravado por Johannes van den Aveelen.

Johannes van den Aveelen, 1683 — Wikimedia Commons · Alta resolução

Sumário

I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX
X
XI
XII
XIII
XIV
XV
XVI
XVII
XVIII
XIX
XX
XXI
XXII
XXIII
XXIV
XXV
XXVI
XXVII
XXVIII
XXIX
XXX
XXXI
XXXII
XXXIII
XXXIV
XXXV
XXXVI
XXXVII
XXXVIII
XXXIX
XL
XLI
XLII
XLIII
XLIV
XLV
XLVI
XLVII
XLVIII
XLIX
L
LI

I

✦ ✦ ✦

Há coisas que estão em nosso poder e há coisas que estão além do nosso poder. Em nosso poder estão a opinião, o propósito, o desejo, a aversão e, em uma palavra, tudo o que diz respeito a nós mesmos. Além do nosso poder estão o corpo, os bens, a reputação, o cargo e, em uma palavra, tudo o que não diz respeito propriamente a nós mesmos.

Ora, as coisas que estão em nosso poder são, por natureza, livres, sem restrições nem impedimentos; mas as que estão além do nosso poder são frágeis, dependentes, sujeitas a restrições, alheias.

Lembre-se, então, de que, se você atribuir liberdade às coisas que por natureza são dependentes e tomar como seu o que pertence aos outros, encontrará impedimentos, se lamentará, ficará perturbado e culpará tanto os deuses quanto os homens.

Mas, se tomar como seu apenas o que é seu e enxergar o que pertence aos outros tal como realmente é, ninguém jamais o forçará, ninguém o restringirá; você não culpará ninguém, não

acusará ninguém, não fará nada contra a sua vontade; ninguém o ferirá, você não terá inimigos nem sofrerá dano algum.

Portanto, ao buscar coisas tão grandes, lembre-se de que não deve permitir a si mesmo nenhuma inclinação, por menor que seja, para alcançar as outras; deve abandonar inteiramente algumas delas e, por enquanto, adiar as demais. Mas, se quiser ter essas coisas e também possuir poder e riqueza, poderá deixar de alcançar estes últimos ao buscar as primeiras; e certamente não alcançará aquilo que, por si só, proporciona felicidade e liberdade.

Procure, portanto, desde já, ser capaz de dizer a toda aparência desagradável: "Você é apenas uma aparência e de modo algum a coisa real." Depois, examine-a segundo as regras que você tem; e, antes de tudo e sobretudo, segundo esta: se ela diz respeito às coisas que estão em nosso poder ou às que não estão; e, se disser respeito a algo além do nosso poder, esteja preparado para dizer que isso não lhe diz respeito.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

II

✦ ✦ ✦

Lembre-se de que o desejo exige alcançar aquilo que você deseja; e a aversão exige evitar aquilo a que você tem aversão; de que quem não alcança o objeto de seus desejos fica frustrado; e quem se depara com o objeto de sua aversão fica infeliz.

Por conseguinte, se você evitar apenas as coisas indesejáveis que pode controlar, nunca se deparará com nada que procura evitar; mas, se procurar evitar a doença, a morte ou a pobreza, correrá o risco de ser infeliz. Afaste, então, [o hábito da] aversão de todas as coisas que não estão em nosso poder e aplique-o às coisas indesejáveis que estão em nosso poder.

Mas, por enquanto, contenha inteiramente o desejo; pois, se desejar qualquer coisa que não esteja em nosso poder, você necessariamente ficará frustrado; e ainda não tem asseguradas aquelas que estão em nosso poder e, por isso, são objetos legítimos de desejo.

Quando for necessário, na prática, buscar ou evitar alguma coisa, faça até mesmo isso com discernimento, suavidade e moderação.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

III

✦ ✦ ✦

Quanto a todos os objetos que agradam à mente, que têm alguma utilidade ou que são ternamente amados, lembre-se da natureza deles, começando pelas menores coisas: se você tem uma taça favorita, lembre-se de que é apenas uma taça aquilo de que gosta — pois assim, se ela se quebrar, você poderá suportar; se abraçar seu filho ou sua esposa, lembre-se de que abraça um mortal — e assim, se um deles morrer, você poderá suportar.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

IV

✦ ✦ ✦

Quando começar qualquer ação, lembre-se da natureza dessa ação. Se for tomar banho, imagine os acontecimentos comuns no banho — algumas pessoas saindo em grande número, outras empurrando para entrar, outras discutindo, outras furtando.

Assim, você realizará essa ação com mais segurança se disser a si mesmo: "Agora vou tomar banho e manter minha vontade em harmonia com a natureza." E faça o mesmo em relação a todas as outras ações.

Pois assim, se surgir algum impedimento durante o banho, você poderá dizer: "Eu não desejava apenas tomar banho, mas manter minha vontade em harmonia com a natureza; e não a manterei assim se ficar de mau humor com o que acontece."

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

V

✦ ✦ ✦

Os homens se perturbam não pelas coisas, mas pelas opiniões que têm sobre elas. Assim, a morte não é nada terrível, pois, se fosse, teria parecido assim a Sócrates. Mas o terror está em nossa ideia da morte, na ideia de que ela é terrível.

Portanto, quando encontrarmos impedimentos, ficarmos perturbados ou aflitos, nunca atribuamos isso aos outros, mas a nós mesmos — isto é, às nossas próprias opiniões. É próprio de uma pessoa sem instrução culpar os outros por seus próprios infortúnios; de quem começa a se instruir, culpar a si mesmo; e de quem está plenamente instruído, não culpar nem os outros nem a si mesmo.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

VI

✦ ✦ ✦

Não se orgulhe de nenhuma qualidade que não seja sua. Se um cavalo se orgulhasse e dissesse: “Sou belo”, isso poderia ser tolerável. Mas, quando você se orgulha e diz: “Tenho um belo cavalo”, saiba que está se orgulhando apenas do mérito do cavalo. O que, então, é seu? O uso dos fenômenos da existência. Assim, quando estiver em harmonia com a natureza nesse aspecto, você terá alguma razão para se orgulhar; pois estará se orgulhando de algum bem que é seu.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

VII

✦ ✦ ✦

Assim como numa viagem, quando o navio está ancorado, se você desembarcar para buscar água, poderá se divertir apanhando um marisco ou uma trufa pelo caminho, mas seus pensamentos devem estar voltados para o navio, e você deve ficar sempre atento, para o caso de o capitão chamar; então terá de deixar todas essas coisas, para não precisar ser levado a bordo da embarcação amarrado como uma ovelha; assim também na vida, se, em vez de uma trufa ou de um marisco, lhe for concedida uma esposa ou um filho, não há objeção; mas, se o capitão chamar, corra para o navio, deixe todas essas coisas e nunca olhe para trás. Mas, se você for velho, nunca se afaste muito do navio, para não estar ausente quando for chamado.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

VIII

✦ ✦ ✦

Não exija que os acontecimentos se deem como você deseja; deseje, porém, que aconteçam como de fato acontecem, e você seguirá bem.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

IX

A doença é um impedimento para o corpo, mas não para a vontade, a menos que ela própria assim queira. A dificuldade de andar é um impedimento para a perna, mas não para a vontade; diga isso a si mesmo a respeito de tudo o que acontece. Pois você descobrirá que isso é um impedimento para outra coisa, mas não verdadeiramente para você.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

X

✦ ✦ ✦

Diante de cada acontecimento, lembre-se de se voltar para si mesmo e perguntar que capacidade você tem para lidar com ele. Se encontrar uma pessoa bela, descobrirá que o domínio dos desejos é a capacidade necessária; se encontrar dor, a coragem; se encontrar insultos, a paciência. E, quando estiver assim habituado, os fenômenos da existência não o dominarão.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XI

✦ ✦ ✦

Nunca diga de coisa alguma: “Eu a perdi”, mas: “Eu a devolvi.” Seu filho morreu? Foi devolvido. Sua esposa morreu? Ela foi devolvida. Sua propriedade foi tomada? Ela também foi devolvida. “Mas foi um homem mau que a tomou.” Que lhe importa por quais mãos aquele que a deu a exigiu de volta? Enquanto ele permitir que você a possua, conserve-a como algo que não é seu, como fazem os viajantes numa hospedaria.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XII

✦ ✦ ✦

Se quiser melhorar, deixe de lado raciocínios como estes: “Se eu descuidar dos meus negócios, não terei como me sustentar; se eu não castigar meu servo, ele não servirá para nada.” Pois seria melhor morrer de fome, livre da aflição e do medo, do que viver na abundância com perturbação; e é melhor que seu servo seja mau do que você ser infeliz.

Comece, por conseguinte, pelas pequenas coisas. Derramou-se um pouco de azeite ou roubaram um pouco de vinho? Diga a si mesmo: “Esse é o preço que se paga pela paz e pela tranquilidade; e nada se obtém de graça.” E, quando chamar seu servo, considere que é possível que ele não venha ao seu chamado; ou, se vier, que não faça o que você deseja. Mas não é de modo algum desejável para ele, e é muito indesejável para você, que esteja em poder dele causar-lhe qualquer perturbação.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XIII

✦ ✦ ✦

Se quiser melhorar, contente-se em ser considerado tolo e obtuso quanto às coisas externas. Não deseje que pensem que você sabe alguma coisa; e, mesmo que pareça ser alguém importante aos olhos dos outros, desconfie de si mesmo. Pois tenha certeza de que não é fácil, ao mesmo tempo, manter sua vontade em harmonia com a natureza e garantir as coisas externas; enquanto estiver absorvido por uma dessas coisas, necessariamente terá de descuidar da outra.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XIV

✦ ✦ ✦

Se você deseja que seus filhos, sua esposa e seus amigos vivam para sempre, é tolo, pois deseja que estejam em seu poder coisas que não estão, e que seja seu o que pertence aos outros. Da mesma forma, se deseja que seu servo não tenha falhas, é tolo, pois deseja que o vício não seja vício, mas outra coisa. Mas, se deseja não se frustrar em seus desejos, isso está em seu poder.

Exercite, portanto, o que está em seu poder. O senhor de um homem é aquele que pode conceder ou retirar tudo o que esse homem busca ou evita. Portanto, quem quiser ser livre não deseje nem rejeite nada que dependa dos outros; caso contrário, necessariamente será escravo.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XV

✦ ✦ ✦

Lembre-se de que você deve se comportar como num banquete. Algo é trazido até você? Estenda a mão e pegue uma porção moderada. Passa por você? Não o detenha. Ainda não chegou? Não fique ansiando por isso, mas espere até que chegue até você. Faça assim com relação aos filhos, à esposa, ao cargo, às riquezas; e um dia você será digno de participar de um banquete com os deuses.

E, se você nem sequer pegar as coisas que lhe são postas à frente, mas for capaz até de abrir mão delas, então será digno não apenas de participar de um banquete com os deuses, mas também de governar com eles. Pois, agindo assim, Diógenes, Heráclito e outros como eles merecidamente se tornaram divinos e foram reconhecidos como tais.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XVI

✦ ✦ ✦

Quando você vir alguém chorando de tristeza, seja porque seu filho foi para o exterior, seja porque sofreu algum prejuízo em seus negócios, tome cuidado para não se deixar dominar pelo mal aparente, mas faça a distinção e esteja pronto para dizer: “O que fere este homem não é o próprio acontecimento — pois outro homem talvez não fosse ferido por ele —, mas a opinião que ele escolhe ter a respeito.”

No que diz respeito à conversa, porém, não se recuse a se adaptar a ele e, se for preciso, a gemer com ele. Tome cuidado, no entanto, para não gemer também por dentro.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XVII

✦ ✦ ✦

Lembre-se de que você é um ator num drama do tipo que o Autor escolher — se curto, num drama curto; se longo, num drama longo. Se for da vontade dele que você represente um pobre, uma pessoa com deficiência física, um governante ou um cidadão comum, cuide de representar bem. Pois esta é a sua tarefa — representar bem o papel recebido; mas escolhê-lo cabe a outro.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XVIII

✦ ✦ ✦

Quando acontecer de um corvo grasnar como sinal de mau agouro, não se deixe dominar pelas aparências, mas faça a distinção e diga: "Nada é pressagiado para mim, nem para meu pobre corpo, nem para meus bens, nem para minha reputação, nem para meus filhos, nem para minha esposa. Mas, para mim, todos os presságios são favoráveis, se eu assim quiser. Pois, aconteça o que acontecer, cabe a mim tirar proveito disso."

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XIX

✦ ✦ ✦

Você pode ser invencível se não entrar em nenhum combate em que vencer não esteja em seu próprio poder. Portanto, quando vir alguém que se destaca por suas honrarias ou seu poder, ou que é muito estimado por qualquer outro motivo, tome cuidado para não se deixar confundir pelas aparências e declará-lo feliz; pois, se a essência do bem consiste nas coisas que estão em nosso poder, não haverá lugar para inveja ou rivalidade.

Mas, quanto a você, não deseje ser general, senador ou cônsul, e sim ser livre; e o único caminho para isso é não dar importância às coisas que não estão em nosso poder.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XX

✦ ✦ ✦

Lembre-se de que não é quem insulta ou agride que ofende, mas a opinião que temos dessas coisas como ofensivas. Portanto, quando alguém o provocar, tenha certeza de que é sua própria opinião que o provoca. Procure, então, em primeiro lugar, não se deixar confundir pelas aparências. Pois, se conseguir ganhar tempo e uma pausa, você se dominará com mais facilidade.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXI

✦ ✦ ✦

Tenha todos os dias diante dos olhos a morte, o exílio e todas as outras coisas que parecem terríveis, mas principalmente a morte; e você nunca abrigará um pensamento indigno nem cobiçará coisa alguma com desejo excessivo.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXII

✦ ✦ ✦

Se você tem um desejo sincero de se dedicar à filosofia, prepare-se desde o início para que a multidão ria e zombe de você, dizendo: "Ele voltou para nós como filósofo de uma hora para outra"; e: "De onde vem esse ar de superioridade?"

De sua parte, não assuma de fato um ar de superioridade, mas mantenha-se firme naquilo que lhe parece melhor, como alguém designado por Deus para essa posição em particular. Pois lembre-se de que, se você persistir, as mesmas pessoas que a princípio o ridicularizaram depois o admirarão. Mas, se você se deixar vencer por elas, será duplamente ridicularizado.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXIII

✦ ✦ ✦

Se alguma vez você voltar sua atenção para as coisas externas a fim de agradar a alguém, tenha certeza de que arruinou seu projeto de vida. Contente-se, portanto, em tudo, em ser filósofo; e, se também quiser parecer filósofo a alguém, pareça assim a si mesmo, e isso lhe bastará.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXIV

✦ ✦ ✦

Não deixe que pensamentos como estes o aflijam: “Viverei em descrédito e não serei ninguém em lugar algum.” Pois, se o descrédito é um mal, você não pode ser levado ao mal por outra pessoa, assim como não pode ser levado à baixeza por ela. É responsabilidade sua, então, obter poder ou ser admitido em um banquete? De modo algum. Como, afinal, isso pode ser descrédito?

E como pode ser verdade que você não será ninguém em lugar algum, quando deve ser alguém apenas naquilo que está em seu próprio poder, em que pode ter a maior importância?

“Mas meus amigos ficarão sem ajuda.” O que você quer dizer com “sem ajuda”? Eles não receberão dinheiro de você, nem você os tornará cidadãos romanos. Quem lhe disse, então, que essas coisas estão entre aquelas que estão em nosso próprio poder, e não entre os assuntos dos outros? E quem pode dar a outra pessoa aquilo que ele mesmo não tem?

“Pois bem, consiga essas coisas, então, para que nós também possamos ter uma parte.” Se eu puder consegui-las preservando

minha própria honra, fidelidade e respeito por mim mesmo, mostre-me o caminho, e eu as conseguirei; mas, se você exige que eu perca o bem que me é próprio para que você obtenha aquilo que não é um bem, considere como você é insensato e tolo.

Ademais, o que você preferiria ter: uma quantia em dinheiro ou um amigo fiel e honrado? Ajude-me, então, a adquirir esse caráter, em vez de exigir que eu faça aquilo que pode me levar a perdê-lo. Pois bem, você diz, mas minha pátria, no que depender de mim, ficará sem ajuda. Aqui, mais uma vez, de que ajuda você está falando?

Ela não terá pórticos nem banhos públicos fornecidos por você? E o que isso importa? Afinal, um ferreiro também não lhe fornece sapatos, nem um sapateiro lhe fornece armas. Basta que cada um cumpra plenamente a tarefa que lhe é própria. E, se você lhe proporcionasse mais um cidadão fiel e honrado, ele não lhe seria útil? Sim. Portanto, você também não é inútil a ela.

"Que lugar, então", você pergunta, "ocuparei no Estado?" Qualquer um que você possa ocupar preservando sua fidelidade e sua honra. Mas, se, pelo desejo de ser útil a ele, você perder essas qualidades, como poderá servir à sua pátria depois de se tornar desleal e sem vergonha?

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXV

✦ ✦ ✦

Alguém recebe preferência sobre você em um banquete, nas cortesias ou nas conversas confidenciais? Se essas coisas são boas, você deve se alegrar porque ele as tem; e, se são más, não se entristeça por não as ter. E lembre-se de que você não pode esperar rivalizar com os outros nas coisas externas sem usar os mesmos meios para obtê-las.

Pois como alguém que não frequenta a porta de um homem, não o acompanha nem o elogia pode ter uma parte igual à de quem faz essas coisas? Você é injusto, então, e insensato se não está disposto a pagar o preço pelo qual essas coisas são vendidas e quer tê-las de graça. Por quanto se vendem alfaces? Por um óbolo, por exemplo.

Se outra pessoa, então, paga um óbolo e leva as alfaces, e você, sem pagá-lo, fica sem elas, não imagine que ela tenha obtido alguma vantagem sobre você. Pois, assim como ela tem as alfaces, você tem o óbolo que não deu. Assim, no caso presente, você não foi convidado para o banquete de certa pessoa porque não lhe pagou o preço pelo qual um jantar é vendido.

Ele é vendido por elogios; é vendido pela companhia. Dê-lhe, então, o valor, se isso for vantajoso para você. Mas, se você quer ao mesmo tempo deixar de pagar uma coisa e ainda assim receber a outra, você é insensato e tolo. Você não tem nada, então, no lugar do jantar?

Sim, de fato, você tem: não precisar elogiar quem você não gosta de elogiar; não precisar suportar a insolência dos criados dele.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXVI

✦ ✦ ✦

A vontade da natureza pode ser aprendida a partir das coisas sobre as quais todos concordamos. Assim, quando o menino do nosso vizinho quebra uma taça ou algo semelhante, estamos prontos a dizer imediatamente: "São acidentes que acontecem"; tenha certeza, então, de que, quando sua própria taça também se quebrar, você deve reagir da mesma forma que reagiu quando a taça de outra pessoa se quebrou.

Agora aplique isso a coisas maiores. Morreu o filho ou a esposa de outra pessoa? Não há quem não diga: "Isso é uma ocorrência da condição mortal." Mas, se o próprio filho de alguém morre, imediatamente essa pessoa diz: "Ai de mim! Como sou infeliz!" Devemos sempre nos lembrar de como reagimos ao ouvir a mesma coisa a respeito dos outros.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXVII

✦ ✦ ✦

Assim como um alvo não é colocado para que se erre a pontaria, tampouco a natureza do mal existe no mundo.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXVIII

✦ ✦ ✦

Se alguém entregasse seu corpo a algum passante, você certamente ficaria indignado. E você não sente vergonha de entregar sua própria mente a qualquer pessoa que o insulte, para que ela fique perturbada e confusa?

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXIX

✦ ✦ ✦

Em toda atividade, considere o que vem antes e o que vem depois, e então a empreenda. Caso contrário, você começará com entusiasmo, sem se preocupar com as consequências, e, quando elas se manifestarem, desistirá vergonhosamente.

"Quero vencer nos Jogos Olímpicos." Mas considere o que vem antes e o que vem depois, e então, se for vantajoso para você, dedique-se a isso. Você deve seguir regras, submeter-se a uma dieta, abster-se de iguarias; exercitar seu corpo, queira ou não, em uma hora determinada, no calor e no frio; não deve beber água fria e, às vezes, nem vinho — em uma palavra, deve se entregar ao seu treinador como a um médico.

Depois, na luta, você pode ser lançado em uma vala, deslocar o braço, torcer o tornozelo, engolir uma grande quantidade de poeira, receber açoites [por negligência] e, depois de tudo, perder a vitória. Quando tiver levado tudo isso em conta, se sua disposição permanecer, entre na luta.

Caso contrário, observe bem, você se comportará como as crianças que às vezes brincam de lutadores, às vezes de gladiadores, às vezes tocam uma trombeta e às vezes encenam uma tragédia, quando por acaso viram e admiraram esses espetáculos. Assim, você também será em um momento lutador, em outro gladiador; ora filósofo, ora orador; mas nada a sério.

Como um macaco, você imita tudo o que vê, e uma coisa após outra certamente lhe agrada, mas perde seu encanto assim que se torna familiar. Pois você nunca se dedicou a nada de maneira refletida, nem depois de examinar e pôr à prova toda a questão, mas de modo descuidado e com um empenho pela metade.

Assim, alguns, depois de verem um filósofo e ouvirem um homem falar como Eufrates — embora, de fato, quem possa falar como ele? —, também têm vontade de ser filósofos. Considere primeiro, homem, do que se trata e o que sua própria natureza é capaz de suportar.

Se quiser ser lutador, considere seus ombros, suas costas, suas coxas; pois pessoas diferentes são feitas para coisas diferentes. Você acha que pode agir como age e ser filósofo, que pode comer, beber, ficar com raiva e se mostrar descontente como faz agora?

Você deve passar noites em vigília, deve trabalhar, deve dominar certos apetites, deve deixar seus conhecidos, ser desprezado por seu

servo, ser alvo de riso daqueles que encontrar; sair-se pior do que os outros em tudo — nos cargos, nas honrarias, diante dos tribunais.

Depois de considerar plenamente todas essas coisas, aproxime-se, se quiser — isto é, se, ao abrir mão delas, você deseja adquirir serenidade, liberdade e tranquilidade. Caso contrário, não venha para cá; não seja, como as crianças, ora filósofo, depois cobrador de impostos, depois orador e depois um dos oficiais de César. Essas coisas não são compatíveis.

Você deve ser um só homem, bom ou mau. Deve cultivar sua própria razão ou as coisas externas; dedicar-se ao que está dentro ou fora de você — isto é, ser filósofo ou alguém da multidão.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXX

✦ ✦ ✦

Os deveres são sempre medidos pelas relações. Certo homem é seu pai? Isso implica cuidar dele, submeter-se a ele em tudo, receber com paciência suas censuras e sua correção. Mas ele é um mau pai. Seu vínculo natural, então, é com um bom pai? Não, mas com um pai. Um irmão é injusto? Pois bem, preserve a justiça de sua própria relação com ele.

Não considere o que ele faz, mas o que você deve fazer para manter sua própria vontade em conformidade com a natureza, pois outra pessoa não pode prejudicá-lo a menos que você queira. Você será prejudicado quando consentir em ser prejudicado.

Dessa maneira, portanto, se você se acostumar a contemplar as relações de vizinho, cidadão e comandante, poderá deduzir de cada uma os deveres correspondentes.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXI

✦ ✦ ✦

Tenha certeza de que a essência da piedade para com os deuses está nisto: formar opiniões corretas a respeito deles, reconhecendo que existem e governam o universo de maneira justa e boa.

E mantenha-se firme nesta resolução: obedecer a eles, ceder a eles e segui-los de boa vontade em meio a todos os acontecimentos, reconhecendo que estes são governados pela mais perfeita sabedoria. Pois assim você nunca censurará os deuses, nem os acusará de negligenciá-lo.

E não é possível alcançar isso de outra maneira senão afastando-se das coisas que não estão em nosso próprio poder e fazendo com que o bem e o mal consistam apenas naquelas que estão. Pois, se você considerar quaisquer outras coisas boas ou más, será inevitável que, quando não obtiver o que deseja ou encontrar aquilo que gostaria de evitar, censure e culpe seus autores.

Pois toda criatura é naturalmente constituída para fugir das coisas que parecem prejudiciais e odiá-las, assim como aquilo que as causa;

e para buscar e admirar as que parecem benéficas, assim como aquilo que as causa.

É impossível, então, que alguém que se julgue prejudicado se alegre com a pessoa que, segundo pensa, o prejudica, assim como é impossível se alegrar com o próprio prejuízo. Daí também um pai ser insultado pelo filho quando não lhe concede as coisas que parecem boas; e foi isso que tornou Polinices e Etéocles inimigos um do outro: o poder de governar parecia bom a ambos.

Por essa razão, o lavrador insulta os deuses; [e o mesmo fazem] o marinheiro, o comerciante ou aqueles que perderam a esposa ou um filho. Pois onde está nosso interesse, para lá também se dirige a piedade. Assim, quem cuida de regular seus desejos e aversões como deve, desse modo também passa a cuidar da piedade.

Mas também cabe a todos oferecer libações, sacrifícios e os primeiros frutos, segundo os costumes de sua pátria, com pureza, sem descuido nem negligência; sem avareza, mas também sem extravagância.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXII

✦ ✦ ✦

Quando recorrer à adivinhação, lembre-se de que você não sabe qual será o acontecimento e vai ao adivinho para saber; mas de que natureza ele é, você já sabia antes de ir, ao menos se tiver uma disposição filosófica. Pois, se ele está entre as coisas que não estão em nosso poder, de modo algum pode ser bom ou mau.

Portanto, não leve ao adivinho nem desejo nem aversão — caso contrário, você se aproximará dele tremendo —, mas primeiro compreenda claramente que todo acontecimento é indiferente e nada representa para você, seja ele qual for; pois estará em seu poder fazer bom uso dele, e ninguém poderá impedir isso.

Então procure os deuses com confiança, como seus conselheiros; e depois, quando receber algum conselho, lembre-se de quem você escolheu como conselheiros e de quem estará desprezando o conselho se desobedecer.

Recorra à adivinhação como Sócrates recomendava, nos casos em que toda a questão diz respeito ao acontecimento e nos quais nem a

razão nem qualquer outra arte oferecem meios de descobrir o que se busca saber.

Portanto, quando for nosso dever compartilhar o perigo de um amigo ou de nossa pátria, não devemos consultar o oráculo para saber se devemos compartilhá-lo com eles ou não. Pois, mesmo que o adivinho avise que os presságios são desfavoráveis, isso significa apenas que se anuncia morte, mutilação ou exílio.

Mas temos a razão dentro de nós; e ela nos orienta, mesmo diante desses riscos, a permanecer ao lado de nosso amigo e de nossa pátria. Atenda, portanto, ao adivinho maior, o deus de Delfos, que certa vez expulsou do templo aquele que deixou de salvar seu amigo.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXIII

✦ ✦ ✦

Comece por estabelecer para si um caráter e uma maneira de se comportar que você possa manter tanto sozinho quanto em companhia.

Fique em silêncio na maior parte do tempo, ou diga apenas o necessário, em poucas palavras. Podemos, porém, participar de uma conversa de vez em quando, com moderação, quando a ocasião pedir; mas não deixe que ela gire em torno dos assuntos comuns, como gladiadores, corridas de cavalos, campeões de atletismo, comida ou bebida — os temas vulgares de conversa —, e sobretudo não fale das pessoas para censurá-las, elogiá-las ou fazer comparações.

Se puder, conduza, por meio de sua própria conversa, a de seus companheiros a assuntos apropriados; mas, se acontecer de você estar entre desconhecidos, fique em silêncio.

Não deixe que seu riso seja alto, frequente ou excessivo.

Evite por completo fazer juramentos, se possível; em todo caso, tanto quanto puder.

Evite divertimentos públicos e vulgares; mas, se alguma ocasião o levar a eles, mantenha a atenção redobrada, para não cair imperceptivelmente na vulgaridade. Pois tenha certeza de que, por mais pura que uma pessoa seja, se seu companheiro for corrompido, ela também se corromperá ao conviver com ele.

Providencie as coisas relativas ao corpo apenas até onde a necessidade absoluta exigir, como comida, bebida, roupas, casa e criados. Mas elimine tudo o que vise à ostentação e ao luxo.

Antes do casamento, evite com todas as suas forças as relações ilícitas com mulheres; mas não seja intolerante nem severo com aqueles que se deixam levar a isso, nem se vanglorie com frequência de agir de outro modo.

Se alguém lhe disser que certa pessoa fala mal de você, não procure se justificar pelo que dizem a seu respeito, mas responda: "Ele desconhecia meus outros defeitos, caso contrário não teria mencionado apenas esses."

Não é necessário que você compareça com frequência a espetáculos públicos; mas, se houver uma ocasião apropriada para estar lá, não demonstre mais preocupação com qualquer outra pessoa do que

consigo mesmo — isto é, deseje que as coisas sejam exatamente como são e que vença apenas o melhor; pois assim nada será contrário a você.

Mas abstenha-se completamente de aclamações, zombarias e emoções violentas. E, quando sair, não fale demais sobre o que aconteceu e que em nada contribui para seu próprio aperfeiçoamento. Pois tal conversa daria a impressão de que você ficou deslumbrado com o espetáculo.

Não se apresse nem se mostre ansioso para assistir a recitações particulares; mas, se comparecer, preserve sua seriedade e dignidade, evitando, contudo, tornar-se desagradável.

Quando for conversar com alguém, especialmente com alguém que pareça superior a você, imagine como Sócrates ou Zenão se comportariam nesse caso, e você saberá lidar adequadamente com o que ocorrer.

Quando for se apresentar a alguém que tenha poder, imagine que talvez não o encontre em casa, que talvez seja impedido de entrar, que as portas talvez não se abram para você, que ele talvez não lhe dê atenção. Se, apesar de tudo isso, for seu dever ir, suporte o que acontecer e nunca diga a si mesmo: “Não valia tanto esforço”; pois isso é vulgar e próprio de alguém desorientado pelas coisas externas.

Em companhia, evite mencionar com frequência e em excesso suas próprias ações e os perigos que enfrentou. Pois, por mais agradável que seja para você recordar os riscos que correu, não é igualmente agradável para os outros ouvir suas aventuras.

Evite também tentar provocar risos, pois isso pode facilmente levá-lo à vulgaridade e, ademais, diminuir a estima que seus conhecidos têm por você. Os primeiros passos em direção a uma conversa indecente também são perigosos.

Portanto, quando algo desse tipo acontecer, aproveite a primeira oportunidade adequada para repreender quem conduz a conversa nessa direção ou, ao menos, demonstre, pelo silêncio, pelo rubor e por uma expressão séria, que tal conversa lhe desagrada.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXIV

✦ ✦ ✦

Se você ficar deslumbrado com a aparência de algum prazer prometido, tome cuidado para não se deixar desorientar por ele; deixe o assunto esperar até que você tenha tempo e procure adiar um pouco.

Então traga à mente os dois momentos — aquele em que você desfrutará do prazer e aquele em que se arrependerá e se censurará depois de desfrutá-lo — e coloque diante de si, em oposição a eles, a alegria e a aprovação que sentirá por si mesmo se você se abstiver.

E, mesmo que lhe pareça uma satisfação oportuna, tome cuidado para que seus atrativos, encantos e seduções não o dominem; coloque em oposição a isso o quanto é melhor ter consciência de ter alcançado uma vitória tão grande.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXV

✦ ✦ ✦

Quando fizer algo por julgar claramente que deve ser feito, nunca recue por receio de ser visto fazendo isso, mesmo que o mundo o interprete mal; pois, se você não está agindo corretamente, evite a própria ação; se está, por que temer aqueles que o censuram injustamente?

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXVI

✦ ✦ ✦

Assim como a proposição “ou é dia ou é noite” tem muita força em um argumento disjuntivo, mas nenhuma em um conjuntivo, também, num banquete, escolher a maior porção é muito adequado ao apetite do corpo, mas completamente contrário ao espírito de convivência da reunião. Portanto, quando comer com outra pessoa, lembre-se não apenas do valor que têm para o corpo as coisas postas diante de você, mas também do valor da devida cortesia para com seu anfitrião.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXVII

✦ ✦ ✦

Se você assumiu algum papel além de suas forças, tanto se saiu mal nele quanto abandonou outro que poderia ter desempenhado.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXVIII

✦ ✦ ✦

Assim como, ao caminhar, você toma cuidado para não pisar em um prego nem torcer o pé, tome também cuidado para não prejudicar a faculdade que governa sua mente. E, se nos precavêssemos contra isso em cada ação, agiríamos com mais segurança.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XXXIX

✦ ✦ ✦

O corpo é, para cada um, a medida adequada de suas posses, assim como o pé é a medida do sapato. Portanto, se você parar nesse ponto, manterá a medida; mas, se for além, necessariamente será levado cada vez mais longe, como ao cair de um precipício. É como no caso de um sapato: se você ultrapassar o que é adequado ao pé, ele primeiro será dourado, depois púrpura e depois enfeitado com joias. Pois aquilo que uma vez ultrapassa a medida adequada não tem limite.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XL

A partir dos quatorze anos, as mulheres são lisonjeadas pelos homens com o título de senhoras. Por isso, percebendo que são consideradas aptas apenas a dar prazer aos homens, começam a se enfeitar e a depositar nisso todas as suas esperanças. Vale a pena, portanto, procurar fazer com que percebam que são honradas apenas na medida em que demonstram beleza em sua conduta e uma virtude modesta.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLI

✦ ✦ ✦

É sinal de falta de inteligência dedicar muito tempo às coisas relativas ao corpo, como exceder-se nos exercícios, no comer e beber e no cumprimento de outras funções animais. Essas coisas devem ser feitas de passagem, e nossa principal energia deve ser aplicada à razão.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLII

✦ ✦ ✦

Quando alguém lhe fizer mal ou falar mal de você, lembre-se de que age ou fala por ter a impressão de que é certo fazer isso. Ora, não é possível que essa pessoa siga o que parece certo a você, mas apenas o que parece certo a ela mesma. Portanto, se julga com base em falsas aparências, é ela quem sofre o dano, pois também é ela quem está enganada.

Pois, se alguém considera falsa uma proposição verdadeira, a proposição não sofre dano; apenas a pessoa se engana. Partindo, então, desses princípios, você suportará com serenidade quem o insultar, pois dirá em cada ocasião: “Assim lhe pareceu.”

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLIII

✦ ✦ ✦

Tudo tem duas alças: uma pela qual pode ser carregado, outra pela qual não pode. Se seu irmão agir injustamente, não pegue a questão pela alça da injustiça dele, pois por ela não é possível carregá-la, mas pela alça oposta: a de que ele é seu irmão, de que foi criado com você; e assim você a pegará pelo lado em que pode ser carregada.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLIV

✦ ✦ ✦

Estes raciocínios não têm conexão lógica: “Sou mais rico que você, portanto sou superior a você.” “Sou mais eloquente que você, por conseguinte sou superior a você.” A verdadeira conexão lógica é esta: “Sou mais rico que você, portanto minhas posses devem superar as suas.” “Sou mais eloquente que você, portanto meu estilo deve superar o seu.” Mas você, afinal, não se resume nem às suas posses nem ao seu estilo.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLV

✦ ✦ ✦

Alguém toma banho às pressas? Não diga que faz isso mal, mas que faz às pressas. Alguém bebe muito vinho? Não diga que age mal, mas que bebe muito. Pois, a menos que você compreenda perfeitamente os motivos dessa pessoa, como saberá se ela age mal? Assim você não correrá o risco de aceitar nenhuma aparência além daquelas que compreende plenamente.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLVI

✦ ✦ ✦

Nunca se proclame filósofo, nem fale muito de seus princípios entre os ignorantes, mas demonstre-os por suas ações. Assim, numa refeição, não discorra sobre como as pessoas devem comer, mas coma como deve. Pois lembre-se de que também Sócrates sempre evitava dessa maneira toda ostentação.

E, quando as pessoas o procuravam e pediam que as apresentasse a filósofos, ele as levava e as apresentava; tão bem suportava ser deixado de lado. Portanto, se alguma vez houver entre os ignorantes uma discussão sobre princípios, fique em silêncio na maior parte do tempo. Pois há grande perigo em expor precipitadamente o que ainda não foi digerido.

E, se alguém lhe disser que você nada sabe e você não se irritar com isso, então poderá ter certeza de que realmente começou seu trabalho. Pois as ovelhas não vomitam às pressas o capim para mostrar aos pastores quanto comeram; em vez disso, digerem o alimento por dentro e o produzem por fora em lã e leite.

Assim, também você não exiba seus princípios diante dos ignorantes, mas as ações que resultam da digestão deles.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLVII

✦ ✦ ✦

Quando tiver aprendido a alimentar seu corpo com simplicidade, não se envaideça disso; e, se beber água, não fique dizendo em toda ocasião: “Eu bebo água.” Mas primeiro considere o quanto os pobres vivem com mais simplicidade do que nós e o quanto suportam melhor as dificuldades.

Se em algum momento quiser se habituar, pelo exercício, ao esforço e à privação, faça isso por si mesmo e não para o público; não tente grandes proezas, mas, quando estiver com muita sede, apenas enxágue a boca com água e não conte a ninguém.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLVIII

✦ ✦ ✦

A condição e a característica de uma pessoa comum é que ela nunca espera de si mesma nem ajuda nem dano, mas apenas das coisas externas. A condição e a característica de um filósofo é que ele espera de si mesmo toda ajuda ou dano.

Os sinais de quem progride são estes: não censura ninguém, não elogia ninguém, não culpa ninguém, não acusa ninguém; nada diz de si mesmo como se fosse alguém importante ou soubesse alguma coisa. Quando, em qualquer situação, encontra impedimentos ou restrições, acusa a si mesmo; e, se é elogiado, sorri consigo mesmo de quem o elogia; e, se é censurado, não se defende.

Mas age com a cautela de um convalescente, cuidando para não interferir em nada que esteja indo bem, mas ainda não esteja inteiramente seguro. Contém o desejo; dirige sua aversão apenas àquelas coisas que impedem o uso adequado de nossa própria vontade; emprega suas energias com moderação em todas as

direções; se parece tolo ou ignorante, não se importa; e, em uma palavra, vigia a si mesmo como a um inimigo à espreita.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

XLIX

✦ ✦ ✦

Quando alguém se mostrar vaidoso por ser capaz de compreender e interpretar as obras de Crisipo, diga a si mesmo: "Se Crisipo não tivesse escrito de modo obscuro, esta pessoa não teria de que se envaidecer. Mas o que eu desejo? Compreender a natureza e segui-la. Pergunto, então, quem a interpreta; e, ao ouvir que Crisipo o faz, recorro a ele. Não compreendo seus escritos. Procuro, portanto, alguém que os interprete."

Até aqui, não há nada de que eu possa me orgulhar. E, quando encontro um intérprete, o que resta é pôr em prática suas instruções. Só isso tem valor. Mas, se admiro apenas a interpretação, em que me torno mais do que um gramático, em vez de um filósofo, a não ser pelo fato de que, em vez de Homero, interpreto Crisipo?

Portanto, quando alguém me pede que lhe leia Crisipo, sinto vergonha quando não consigo apresentar ações que estejam em harmonia e de acordo com seu discurso.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

L

✦ ✦ ✦

Quaisquer que sejam as regras que você adotou, siga-as como leis e como se fosse uma impiedade transgredi-las; e não dê importância ao que alguém diz de você, pois isso, afinal, não lhe diz respeito. Até quando, então, você vai adiar exigir de si mesmo os mais nobres progressos e não transgredir, em nenhuma situação, os juízos da razão?

Você recebeu os princípios filosóficos com os quais deveria estar familiarizado; e se familiarizou com eles. Por qual outro mestre, então, você espera como desculpa para essa demora em reformar a si mesmo? Você já não é um menino, mas um homem adulto.

Se, portanto, for negligente e preguiçoso, e sempre acrescentar adiamento a adiamento, propósito a propósito, e marcar dia após dia para cuidar de si mesmo, continuará, sem perceber, a nada realizar e, vivendo e morrendo, permanecerá com uma mentalidade comum. Neste instante, então, considere-se digno de viver como um homem adulto e alguém que progride.

Que tudo o que lhe parecer o melhor seja para você uma lei inviolável. E, se alguma situação de dor ou prazer, glória ou desonra se apresentar, lembre-se de que agora é o combate, agora começam os Jogos Olímpicos, e não é possível adiá-los; e de que, por um único fracasso e uma derrota, a honra pode ser perdida ou — conquistada.

Assim Sócrates se tornou perfeito, aperfeiçoando-se por meio de tudo, seguindo apenas a razão. E, embora você ainda não seja um Sócrates, deve, contudo, viver como alguém que procura ser um Sócrates.

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0

LI

✦ ✦ ✦

O primeiro e mais necessário tema da filosofia é a aplicação prática dos princípios, como: Não devemos mentir; o segundo é o das demonstrações, como: Por que não devemos mentir; o terceiro, aquele que dá força e conexão lógica aos outros dois, como: Por que isto é uma demonstração. Pois o que é uma demonstração? O que é uma consequência? O que é uma contradição?

O que é a verdade? O que é a falsidade? O terceiro ponto é, portanto, necessário por causa do segundo; e o segundo, por causa do primeiro. Mas o mais necessário, e aquele em que devemos nos apoiar, é o primeiro. Nós, porém, fazemos exatamente o contrário.

Pois gastamos todo o nosso tempo com o terceiro ponto e dedicamos a ele todo o nosso empenho, e negligenciamos inteiramente o primeiro. Por isso, ao mesmo tempo que mentimos, estamos sempre prontos para mostrar como se demonstra que mentir é errado.

Em todas as ocasiões devemos ter estas máximas à mão:

Conduzam-me, Zeus e você, ó Destino,

Aonde quer que seus decretos tenham fixado minha sorte.

Sigo com alegria; e, se não o fizesse,

Mau e infeliz, ainda assim teria de seguir.

Quem cede devidamente ao Destino é considerado

Sábio entre os homens e conhece as leis do Céu.

E esta terceira:

"Ó Críton, se assim agrada aos deuses, que assim seja."

"Ânito e Meleto podem de fato me matar; mas não podem me fazer mal."

Une Sacra · edição 1.3 · unesacra.com · CC BY-NC-SA 4.0