



Instituto Nokhooja

---

## O MANUAL DE EPICTETO

**1)** - De todas as coisas existentes algumas estão sob o nosso poder e outras não. Debaixo do nosso poder estão o pensamento, o impulso, a vontade de adquirir e a vontade de evitar e, numa palavra, tudo que resulta das nossas ações. As coisas que não estão sob nosso poder incluem o corpo, a propriedade, a reputação, o cargo e, numa palavra, tudo aquilo que não resulta das nossas ações. As coisas sob nosso poder são, por natureza, livres, não encontram obstáculos à sua frente, não são por nada limitadas: as coisas que não estão debaixo do nosso poder são fracas, servis, sujeitas a limitações, dependentes de outros fatores. Lembre-se, que se você imagina que aquilo que é naturalmente escravo está livre e aquilo que naturalmente pertence a uma outra pessoa é propriedade sua, então você estará prejudicado, você irá lamentar e ser colocado em (um estado de) confusão, você irá culpar deuses e homens; mas se você pensa que somente aquilo que lhe próprio é que lhe pertence e aquilo que é próprio de outrem realmente pertence aquele outrem, ninguém jamais irá colocar imposições ou limitações sobre você, você não irá culpar a ninguém, não fará nada contra a sua própria vontade, não terá nenhum inimigo, pois nenhum mal pode alcançá-lo.

Objetivando, portanto, (alcançar) esses altos intuitos, você deve se recordar que adquiri-los exige mais do que um esforço ordinário; você terá de abandonar definitivamente certas coisas e outras apenas neste momento. E se você gostaria de também vir a possuir estes (elementos) - cargo e riqueza - pode ser que você não venha a alcançar os altos intentos, apenas pelo fato que o seu desejo está fixado nos primeiros e certamente falhará em alcançar aquelas coisas que trazem consigo a liberdade e a felicidade. Faça seu o estudo, portanto, de confrontar toda a impressão grosseira com as palavras : "Nada mais és que uma impressão e não representas aquilo que parece ser". Então teste-a com aquelas regras que você já possui; e somente com isso - o mais importante de todos os testes - "Ela se preocupa com aquilo que está debaixo do nosso poder ou com aquilo que não está debaixo do nosso poder?". Se ela estiver preocupada com aquilo que não está debaixo do nosso poder, esteja pronto com a resposta que ela nada representa para você.

**2)**-Lembre que a vontade de obter promete a aquisição daquilo que você deseja e que a vontade de evitar promete a fuga daquilo que você deseja evitar; e aquele que falha em obter aquilo que deseja é desafortunado e aquele que não escapa daquilo que deseja evitar fica miserável. Se então, você tenta apenas evitar aquilo que é não-natural que se encontra na região que se situa debaixo do seu controle, você então irá escapar de tudo aquilo que você deseja evitar; mas se você deseja evitar a doença ou a morte, você ficará miserável. Portanto, que a sua vontade em evitar não venha a se preocupar com aquilo que não se encontre debaixo do poder do homem; direcione-a apenas para as coisas situadas dentro do poder do homem e que são contrárias à natureza. Mas para o momento, você deve remover completamente a vontade de adquirir; porque se você deseja obter algo que não esteja debaixo do poder do homem, você inevitavelmente será desafortunado enquanto que nenhuma das coisas que se encontram debaixo do poder do homem, que você possa vir a desejar adquirir de forma honrada ainda está fora do seu alcance. O impulso para agir e não agir, esses são os pontos onde deve se concentrar a sua preocupação; ainda assim, exercite-os gentilmente, sem forçar, e provisoriamente.



## Instituto Nokhooja

---

**3)**-Quando qualquer coisas, desde a coisa mais ínfima para cima, é atraente ou útil, ou um objeto de afeição, lembre-se sempre de dizer para você mesmo, "Qual é a sua natureza?" Se um jarro lhe agrada, diga que você é que está contente com aquele jarro; então você não ficará perturbado se ele vier a se quebrar. Se você beija o seu filho ou a sua esposa, diga para você mesmo que você está beijando um ser humano, porque então, se a morte vier a ocorrer a algum deles ou a ambos, você não ficará perturbado.

**4)**-Quando você está a ponto de pegar algo na sua mão, recorde-se que tipo de coisas aquilo é. Se você vai tomar banho, coloque ante a sua mente o que acontece no banho - a água se despejando sobre alguns, outros sento atirados nela, outros resmungando, outros roubando; e você então estará atuando de forma mais segura se você se disser de chofre: "Eu desejo me banhar e quero manter a minha vontade em harmonia com a natureza", e assim com todas as coisas que você vier a fazer; desta forma, se algo vier a prejudicá-lo no decorrer do seu banho, você estará pronto para dizer, "Eu não queria apenas me banhar, mas manter a minha vontade em harmonia com a natureza e não serei capaz de fazer isso, se perder o meu controle emocional com isto que está acontecendo".

**5)**-O perturba a mente dos homens não são os eventos, mas os seus julgamentos sobre os eventos. Por exemplo, a morte não é nada horrível ou então Sócrates a teria considerado como tal. Não, a única coisa horrível sobre ela está no julgamento dos homens de que ela é horrível. E assim, quando estamos impotentes ou perturbados ou ansiosos, que nunca venhamos a colocar a culpa sobre os outros; mas sim nós próprios, ou seja, sobre os nossos próprios julgamentos. Acusar os outros das nossas desventuras é um sinal de falha de educação; se acusar a si próprio mostra que a educação daquele indivíduo teve início; acusar nem a si próprio nem aos demais mostra que a educação do indivíduo está completa.

**6)**-Não se extasie frente a uma excelência que não seja a sua própria. Se o cavalo, no seu orgulho, viesse a dizer, "Eu sou belo", poderíamos aceitar isso. Mas quando você diz com orgulho, "Eu tenho um belo cavalo", saiba que aquele bom cavalo é a base do seu orgulho. Você então pergunta o que é que você pode chamar como seu. A resposta é - a maneira com a qual você lida com as impressões. Portanto, quando você lida com as suas impressões de acordo com a natureza, então você poderá realmente ficar orgulhoso, porque o seu orgulho estará num produto que lhe pertence.

**7)**-Quando você está numa viagem, e o seu navio está ancorado, e você desembarca para obter água fresca, você poderá vir a colher uma concha ou um objeto qualquer ao longo do seu caminho, mas você deve manter a sua atenção fixa no navio e ficar olhando na sua direção constantemente, para ver se o Timoneiro lhe chama; e se ele o faz, você tem de abandonar tudo, ou acabar tendo de ser içado a bordo com as pernas amarradas, como um carneiro. A mesma coisa acontece com a vida. Se você tem uma esposa ou filho que lhe são caros, eles são como a concha ou o objeto, eles estão seguindo os seus caminhos. Apenas que, se o Timoneiro chamar, corra de volta ao seu navio, abandona tudo o mais e sequer olhe para trás. E se você for velho, nunca se afaste demais do navio, para que quando você vier a ser chamado, não falhe em comparecer.



## Instituto Nokhooja

---

**8)**-Não questione se os eventos deveriam acontecer tal como você desejaria, mas deixe ser sua vontade que os eventos devam acontecer tal como eles ocorrem, e você terá paz.

**9)**-A doença é um obstáculo ao corpo, mas não à vontade, a menos que a vontade consinta. Ser manco é um obstáculo à perna, mas não à vontade. Diga isso para si mesmo em cada evento que aconteça, e você descobrirá que embora ele possa criar algum obstáculo para alguma parte do seu ser ele ainda assim não pode bloqueá-lo.

**10)**-Quando alguma coisa acontece a você, recorde sempre de se voltar para dentro de si próprio e pergunta com qual faculdade você tem de lidar. Se você vê um belo rapaz ou uma bela garota, você irá descobrir que a continência é a faculdade a ser exercida ali; se problemas lhe são colocados às costas, você irá encontrar a resignação; se grosseria e obscenidade, você irá encontrar a paciência. E se você vier a se treinar nesse hábito as suas impressões não irão arrastá-lo junto com elas.

**11)**-Nunca diga de algo: "Eu o perdi", mas diga, "Eu devolvi". O seu filho morreu? Foi devolvido. A sua esposa morreu? Ela foi devolvida. As suas propriedades lhe foram tomadas? Isto também não foi uma devolução? Mas você diz: "Aquele que me tomou (aquilo) é malvado". O que lhe importa através de quem (que agente) o Ofertante obteve a devolução? Enquanto Ele lhe dá algo, cuide daquilo, mas não como algo seu, trate-o como viajantes tratam uma hospedaria.

**12)**-Se você deseja progredir, abandone raciocínios deste tipo: "Se um abandonar os meus negócios, não terei nada para viver". "Se eu não punir o meu filho, ele será malvado". Porque é melhor morrer de fome, de tal maneira que você esteja livre da dor e livre do medo, do que viver na abundância e estar com a mente perturbada. É melhor que o seu filho cresça malvado do que você ficar miserável. Portanto, inicie com coisas pequenas. Uma gota do seu óleo derramou? A sua sopa foi roubada? Diga para si mesmo, "Este é o preço pago pela liberdade da paixão, este é o preço de uma mente quieta". Nada pode ser obtido sem um preço a pagar. Quando você chama o seu jovem escravo, reflita que ele poderá não ser capaz de ouvi-lo, e se ele vier a ouvi-lo, ele poderá não ser capaz de realizar nada que você queira. Mas ele não está tão bem que nele resida a capacidade de lhe conferir a paz da mente.

**13)**-Se você deseja progredir, você deve se contentar em parecer um tolo ou simplório no que concerne aos assuntos externos; não deseje que os homens venham a pensar que você sabe algo e se vier a pensar que é alguém, desconfie de si próprio. Porque saiba que não é fácil manter a sua mente em harmonia com a natureza e ao mesmo tempo manter o controle das coisas externas; se você dá atenção a uma, você necessariamente tem de negligenciar a outra.

**14)**- É uma tolice querer que os seus filhos, a sua esposa e seus amigos vivam para sempre, porque isso significa que você deseja que aquilo que não está debaixo do seu controle venha a ficar debaixo deste e que aquilo que não é seu passe a sê-lo. Do mesmo modo, se você quer que um serviçal seu não cometa erros, você é um tolo, porque no fundo você deseja que o vício não seja um vício, mas algo diferente. Mas se você não quer ser desapontado na sua vontade em obter, você pode vir a alcançar isso. Exercite-se então naquilo que está debaixo do seu poder.



## Instituto Nokhooja

---

O mestre de cada homem é o homem que possui autoridade sobre aquilo que ele deseja e não deseja, de se assegurar de um e de afastar o outro. Que aquele que deseja estar livre não venha a desejar por algo ou evitar algo que dependa de outros; ou então ele está fadado a ser um escravo.

**15)-** Lembre-se que você deve se comportar na vida como se estivesse num banquete. Um prato lhe é passado pelo círculo dos convivas até chegar a você; estenda a sua mão e polidamente o segure. Ele passa por você; não pare o seu movimento. Ele ainda não chegou até você, não seja impaciente para obtê-lo, mas espere até que chegue a sua vez. Contenha-se assim com relação às crianças, esposa, cargo, riquezas, até que um dia você venha a ser digno do banquete com os deuses. Mas se quando eles (todos esses elementos da vida) estiverem postados à sua frente, você não os considerar mas sim, desprezar, então você não somente irá compartilhar do banquete dos deuses mas também do seu poder. Foi assim fazendo que Diógenes e Heráclito e homens como eles foram chamados de divinos e mereceram esse título.

**16)-** Quando você vê um homem derramando lágrimas de tristeza por uma criança que está longe dele ou morta, ou por perda de propriedade, cuidado que você não seja levado pela impressão de que são os males externos que o tornam miserável. Mantenha este pensamento com você: "O que o incomoda não é o evento, porque isso não incomoda uma outra pessoa, mas sim o seu julgamento sobre o evento". Portanto, não hesite em simpatizar-se com ele enquanto as palavras forem válidas, e mesmo a chance, se assim for, chegando mesmo a gemer com ele; mas cuide-se que você não venha a também gemer no seu ser interno.

**17)-** Lembre-se que você é um ator numa peça teatral, e que o Ator escolheu a maneira que ela será encenada: se ele a deseja curta, ela é curta, se longa, ela será longa. Se ele quer que você encene um homem pobre, você deve atuar o seu papel com todos os seus poderes; da mesma maneira com um papel de aleijado ou de magistrado ou de um homem comum. O seu negócio é o de encenar o papel que lhe foi dado, e bem; a escolha do elenco pertence ao Outro.

**18)-** Quando um corvo grasna com maus presságios, não permita com que essa impressão o domine, mas corretamente a distinga na sua mente e diga: "Esses portentos nada significam para mim; mas somente para a minha porção de corpo ou a minha porção de propriedade ou nome, ou minhas crianças ou esposa. Mas para mim todos os portentos são favoráveis se eu quiser, porque, não importa qual seja o assunto, está em meu poder obter benefício dele."

**19)-** Você pode ser invencível, se você nunca entrar numa contenta onde a vitória não está sob o seu poder. Cuidado para que, quando você vê um homem erguido à fama ou à alta reputação, você não seja dominado por elas. Porque se a realidade do bem está naquilo que está debaixo do seu controle, então não há espaço para a inveja ou desconfiança. E você não irá desejar ser um pretor, ou prefeito ou cônsul, mas sim ser livre; e existe apenas um único caminho para a liberdade - desprezar aquilo que não está debaixo do seu poder.

**20)-** Lembre-se que más palavras ou golpes em si próprios não representam um ultraje, mas o seu julgamento que eles assim o são. Assim, quando alguém o torna irritado, saiba que é o seu próprio pensamento que o tornou irritado. Portanto, faça como sua primeira e principal tarefa não permitir com que as impressões lhe dominem. Porque quando você ganha um espaço e um retardamento (na reação), você irá notar que se torna mais fácil se controlar.



## Instituto Nokhooja

---

**21)-** Mantenha frente aos seus olhos, dia a dia, a morte e o exílio e todas as coisas que parecem terríveis, mas a morte é a maior delas, e então você nunca irá colocar os seus pensamentos naquilo que é baixo e nunca irá desejar nada além das suas medidas apropriadas.

**22)-** Se você coloca o seu desejo na filosofia, você deve imediatamente se preparar para se encontrar com o ridículo e com as risadas daqueles que irão dizer, "Aqui está ele novamente, se fazendo passar por filósofo. Onde é que ele adquiriu essa aparência orgulhosa?" Não, não assuma nenhuma aparência orgulhosa, mas se prenda àquilo que lhe parece melhor, confiando que Deus o colocou nesse lugar. E lembra-se que se você mora onde você está, aqueles que primeiro riam de você num outro dia irão admirá-lo, e que se você ceder caminho para eles, você será duplamente ridicularizado.

**23)-** Se vier a lhe acontecer ser conduzido para as coisas externas, de tal maneira que você deseje agradar uma outra pessoa, saiba que você perdeu o plano da sua vida. Conte-se então em ser apenas um filósofo; se você deseja ser considerado como um, então mostre a si próprio que você é um (filósofo) e você será capaz de alcançar essa meta.

**24)-** Não permita que reflexões como essas o aflijam: "Eu irei viver sem honra, e nunca terei alguma importância", porque se a falta de honra é um mal, ninguém a não ser você pode envolvê-lo no mal quanto na vergonha. É assunto seu obter um cargo ou ser convidado a participar de algum entretenimento? Certamente não. Onde então se encontra a desonra que você está se referindo? Como pode você ser "algo" em qualquer lugar, quando você deve realmente importante apenas naqueles assuntos que estão dentro do seu poder, onde você pode vir a alcançar o maior valor possível? "Mas meus amigos", diz você, "não irão me ajudar".

O que você quer dizer por "não ajudar"? Eles não terão dinheiro para lhe dar e você não os irá tornar em Cidadãos de Roma. Quem olhe disse que fazer este tipo de coisa está dentro do seu poder, e não dependendo de outras pessoas? Quem pode dar a alguém alguma coisa que não é sua? "Obtenha-as, então", diz ele, "para que ele as possa possuir".

Se eu as posso obter e manter o meu auto-respeito, honra, magnanimidade, mostre o caminho e eu as obterei. Mas se você me chama para que eu (no final) perca aquelas coisas que (realmente) são minhas, para que você possa ganhar coisas que não são boas, olhe o quão injusto e insensato você é. E o que você prefere? O dinheiro ou um amigo fiel e modesto? Portanto, ajude-me ao invés de manter aquelas qualidades, e não espere de mim as ações que irão fazer com que eu as perca. "Mas o meu país", diz ele, "irá precisar de ajuda, na medida em que estou em condições de ajudar".

Mais uma vez pergunto, "Que tipo de ajuda você está querendo dizer? (O seu país) não irá ficar lhe devendo colunas ou banhos públicos. O que é aquilo? (A ajuda) não fica devendo os sapatos aos ferreiros ou as armas aos sapateiros; é suficiente que cada homem venha a desempenhar a sua própria função. Não seria bom (para a ajuda ao país) que você a confiasse para um outro cidadão (comprovadamente) fiel e modesto? "Sim".

Bem, então você não seria inútil frente a ela. "Que lugar então assumirei na cidade?" Seja o lugar que você possa manter o seu caráter pela honra e pelo auto-respeito. Mas se você corre o risco de perder essas qualidades ao tentar beneficiar a sua cidade, que benefício, pergunto eu, teria você realizado a ela quando você obtém a perfeição de ter perdido a honra e estar perdido à vergonha?



**25)**-Alguém o precedeu num entretenimento ou numa recepção de cerimônia, ou mesmo foi chamado a dar conselhos antes de você? Se essas coisas são boas, você deveria ficar contente que aquele que usufruiu delas as obteve; se elas são más, não fique irado que você não as obteve para si próprio. Lembre-se que se você deseja obter aquilo que não está debaixo do seu poder, você não pode obter a mesma recompensa que os outros a menos que você atue como eles. Como é possível para aquele que não corteja os grandes do mundo ter os mesmos quinhões daqueles que o fazem, ou que não participa dos seus cortejos frente aquele que está com eles; ou que não os honra com aqueles que o fazem? Você seria injusto então, e insaciável, se desejar obter esses privilégios por nada, sem pagar pelo seu preço. Qual é o preço da alface? Uma moeda, talvez. Então e se um homem paga a sua moeda e obtém as suas alfaces, e você não paga e não obtém as suas, então não pense que você foi enganado. Porque enquanto ele tem as suas alfaces, você possui a sua moeda, que você não trocou.

O mesmo princípio se encontra também na boa conduta. Você não foi convidado para a festa de alguém? Porque você não pagou ao hospedeiro o preço pelo qual ele vende o seu jantar. Ele o vende por cumprimentos, ele o vende pela atenções. Pague-lhe o preço, então se isto lhe vier a trazer algum ganho. Mas se você deseja obter um e não abandonar o outro, nada lhe poderá satisfazer na sua tolice. O quê!, diz você, você preferiria o nada ao invés do jantar?

Não, você não elogiou o homem que você não deseja elogiar, você não teve de suportar os insultos do degrau da sua porta.

**26)**- Está dentro do seu poder descobrir a vontade da Natureza a partir dos assuntos sobre os quais não temos diferenças de opinião. Por exemplo, quando o escravo de um homem quebrou a taça de vinho, estamos nós dois muito prontos para dizer imediatamente "Tais coisas devem acontecer".

Saiba então que quando a sua própria taça de vinho é quebrada, você deve se comportar do mesmo modo que quando a do seu vizinho foi quebrada. Aplique o mesmo princípio para assuntos superiores. O filho ou a esposa de uma outra pessoa está morto? Ninguém dentre nós deixaria de falar: "Tal é o destino do homem", mas quando um dos nossos morre, imediatamente gritamos "Ah! Como estou miserável". Mas temos de nos recordar o que são os nossos sentimentos quando os ouvimos de uma outra pessoa.

**27)**- Assim como um sinal é criado para que os homens não venham a desconsiderá-lo, da mesma maneira não existe nada intrinsecamente maligno no mundo.

**28)**- Se qualquer um confiasse o seu corpo ao primeiro homem que encontrar, você ficaria indignado, mas ainda assim você confia a sua mente ao primeiro transeunte casual e permite com que ela fique perturbada e confusa, se ele vier a lhe agredir verbalmente; você não se envergonha disso?

**29)**- Em tudo você leva em consideração aquilo que vem primeiro e o que se segue, e este é a maneira pela qual você se aproxima das coisas. De outra forma você irá delas se aproximar com um bom coração de início, porque você não refletiu sobre nenhuma das conseqüências, e depois, quando as dificuldades apareceram, você irá desistir, para sua vergonha.



## Instituto Nokhooja

---

Você deseja vencer em Olímpia (Jogos Olímpicos) Eu também, pelos deuses, porque é uma coisa boa. Mas considere os primeiros passos que conduzem a isto, e as conseqüências, e depois, mãos à obra. Você deve se submeter à disciplina, comer de acordo, não tocar em doces, treinar debaixo de rigores, numa hora fixa, no calor e frio, não beber água fria, nem vinho, a não ser quando receber a ordem de fazer isso; você deve se entregar completamente ao seu treinador assim como o faria para o seu médico e depois, quando chega a hora da competição, você deve se arriscar a se machucar e algumas vezes ter a sua mão deslocada, torcer o tornozelo, engolir um bocado de areia, algumas vezes ser batido, e junto com isso tudo, ser derrotado. Quando você considerou tudo isto muito bem, então ingresse numa trajetória de atleta, se você ainda o desejar. Se você atuar sem pensar, você estará se comportando como uma criança, aquela que um dia brinca de ser lutador, noutra dia de gladiador, agora toca a trombeta e logo em seguida se pavoneia no meio da arena. Como ela, você agora será um atleta e depois um gladiador, orador, depois filósofo, mas no fundo não será nada, frente a sua alma. Como um macaco, você imita cada gesto que vê e uma coisa depois da outra atrai o seu capricho. Quando você dá início a alguma coisa, você o faz casualmente e sem muita convicção, ao invés de considerá-la (seriamente), olhando para ela de todos os lados.

Da mesma forma algumas pessoas, quando elas vêm um filósofo e ouvem um homem falando como Euphrates (e realmente, quem consegue falar como ele?), desejam elas próprias ser filósofos. Homem, considera primeiro o que é que você está iniciando; depois olhe para os seus próprios poderes e veja se é capaz de suportar a tarefa. Você deseja competir no pentatlo ou nas lutar corpo-a-corpo? Olhe para os seus braços e coxas, veja o que se parece a sua cintura. Pois para diferentes homens nascem para diferentes tarefas. Você imagina que se fizer isso, você poderá viver como vivia até agora - comendo, bebendo como faz agora, se permitindo os prazeres e descontentamentos tal como antes? (Se você deseja ser um filósofo) você deve ficar sentado (estudando) até tarde, trabalhar duro, abandonar a sua própria gente, ser desrespeitado por um mero escravo, ser ridicularizado pelas pessoas que o encontram, obter o pior das coisas em tudo - na honra, no cargo, na justiça, em todas as coisas possíveis. Isto é o que você em de levar em conta: se você estiver disposto a pagar este preço para obter a paz da mente, liberdade e tranqüilidade.

Se não, não se aproxime, não seja como as crianças, primeiro um filósofo, depois um coletor de impostos, depois um orador e logo após um dos procuradores de César. Essas vocações não se harmonizam. Você deve ser um homem, bom ou mau; você deve ou desenvolver o seu Princípio Governante ou as suas características externas; você deve ou estudar o seu homem interno ou as coisas externas – numa palavras, você deve escolher a posição de um filósofo ou a de um mero espectador externo.

**30)**-Atos apropriadas são geralmente medidos pela relações com os quais eles se preocupam. "Ele é o seu pai". Isto significa que se espera que você cuide dele, dê precedência a ele em todas as coisas, suporte o seu mau gênio quando ele o ofende ou ataca. "Mas ele é um mau pai". Bem, você tem algum direito natural de exigir um bom pai? Não, somente de um pai. "O meu irmão me causa problemas". Então tome o cuidado de manter a relação que você estabeleceu com ele e não considere o que ele faz, mas o que você deve fazer se o seu propósito é o de manter-se conforme a natureza. Porque ninguém irá lhe causar mal sem o seu consentimento; você somente será atingido quando vier a pensar que está sendo prejudicado. Você somente irá descobrir que é apropriado esperar do seu vizinho, cidadão, ou pretor, se você criar o hábito de olhar para as relações implícitas por cada um deles.



**31)-** Por piedade em nome dos deuses, saiba que a coisa mais importante é esta: ter as opiniões corretas sobre eles - que eles existem, e que eles governam o universo bem e justamente - e que você concorda em obedecê-los, e aceitar tudo o que acontece, seguindo os eventos com uma mente livre, na crença de que eles estão preenchidos pela mais elevada das mentalidades. Porque assim você nunca irá culpar aos deuses, nem acusá-los de se esquecerem de você. Mas isto você não é capaz de alcançar, a menos que você aplique o seu conceito de bem e mal apenas naquelas coisas que se encontram debaixo do seu poder, e não naquelas que estão fora do seu poder. Porque se você vier a aplicar a sua noção de bem e mal a estas últimas (coisas), então, assim que você não conseguir obter aquilo que deseja ou em evitar aquilo que quer afastar, você certamente irá culpar e odiar aqueles que você considera responsáveis (pela situação). Cada criatura viva tem uma tendência natural para evitar e rejeitar aquilo que lhe parece nocivo e tudo que conduz a isto e em perseguir e admirar aquilo que é útil e tudo que conduz a isto.

Portanto não é possível para aquele que pensa que está sendo prejudicado, sentir prazer naquilo que pensa ser o autor do dano, mais do que tomar prazer no próprio dano. Este é o porque do pai ser vilipendiado pelo filho, quando ele não dá ao seu filho uma porção daquilo que o filho considerava ser boas coisas; assim Polycines e Eteocles desenvolveram uma inimizade mútua ao pensar que o trono de um rei era uma coisa boa. Este é o porquê do lavrador, do marinheiro, do mercador e todos aqueles que perdem esposa ou filho, acusam e vilipendiam os deuses. Porque a religião dos homens é mantida pelos seus interesses. Portanto, aquele que toma por preocupação o direcionamento correto da sua vontade em obter ou em evitar, está consequentemente fazendo da piedade a sua (mais importante) preocupação. Mas é apropriado, em cada ocasião oferecer libação (oferenda, geralmente na forma de vinho, p. ex. o "gole do santo") e sacrifício e oferecer os primeiros frutos de acordo com o costume dos nossos pais, com pureza e não numa maneira desmazelada e descuidada, sem avareza nem extravagância.

**32)-** Quando você faz uso da profecia, lembre-se que mesmo que não saiba qual será o resultado final e veio aprendê-lo do profeta, ainda assim você sabe, antes mesmo de chegar à frente dele, que tipo de coisa (ou situação) você tem em frente, se você é realmente um filósofo. Isto porque se o evento não está debaixo do seu controle, ele não pode nem ser bom nem mau. Portanto, não traga consigo, frente ao profeta, a vontade de obter ou a vontade de evitar, e não se aproxime dele tremendo, mas com a sua mente resoluto, que o assunto todo é indiferente e não lhe afeta e que, seja qual for o resultado, estará dentro das suas possibilidades fazer um bom uso dele e assim ninguém será capaz de distorcer isto. Com confiança, então, aproxime-se dos deuses como conselheiros e mais, quando o conselho lhe for dado, lembre-se de quem este conselho proveio e quem você estaria desconsiderando caso você venha a desobedecer. E consulte o oráculo, como pensava Sócrates que os homens deveriam fazer, somente quando a questão inteira se projeta em assuntos de eventos que nem a razão nem as artes do homem são capazes de prover oportunidades para a descoberta daquilo que está à sua frente. Portanto, quando for o seu dever arriscar a sua vida frente ao amigo ou ao país, não pergunte ao oráculo se você deve arriscar ou não a vida. Porque se o profeta lhe avisar que o sacrifício é desfavorável, já que é claro que isto (a situação que gerou a pergunta) implica na morte, exílio ou injúria a alguma parte do seu corpo, ainda assim a razão exige que mesmo este preço deve ser pago, que você esteja ao lado do seu amigo ou compartilhe dos riscos do seu país. Portanto, preste atenção ao maior dos profetas, Pythian Apollo, que atirou fora do seu templo o homem que não ajudou ao seu amigo, quando este estava sendo morto.





## Instituto Nokhooja

---

**33)-** Defina para si próprio, desde o início uma marca definida ou um estilo de conduta que você mantenha quando está sozinho e também quando na sociedade dos homens. Esteja em silêncio na maior parte do tempo, ou, se tiver de falar, fale apenas aquilo que é necessário e em poucas palavras. Fale, mas raramente, se a ocasião assim o exige, mas não fale de coisas ordinárias – de gladiadores, corridas de cavalo, ou atletas, ou de carnes ou bebidas - estes são tópicos que surgem em todos os lugares, mas acima de tudo, não fale dos homens seja em acusação ou elogios ou comparações. Se puder, conduza a conversação que ocorre na sua presença para algum assunto apropriado; e se você, por acaso se encontrar no meio de estranhos, permaneça em silêncio. Não ria muito, nem frente a muitas coisas, nem sem algum tipo de controle.

Recuse-se em fazer juramentos, sempre se possível, mas se não puder evitar, na medida em que as circunstâncias o permitirem. Recuse o entretenimento de estranhos e do vulgar. Mas se surgir a ocasião de aceitá-los, então tente intensamente evitar recair no estado do vulgar. Saiba que, se o seu camarada possui uma nódoa sobre ele, aquele que se associa com ele necessariamente compartilha da nódoa com ele, mesmo que de início esteja limpo.

Para o seu corpo tome apenas aquilo que as suas necessidades básicas exijam, tais como comida, bebida, vestuário, casa, empregados, mas corte fora tudo o que conduza ao luxo e ao exibicionismo. Evite a impureza ao máximo das suas capacidades antes do casamento e se você se abandonar à paixão, permita que ela se expresse de maneira correta. Mas não seja agressivo ou censorador contra aqueles que se envolvem (na paixão licenciosa), e não esteja sempre demonstrando a sua castidade. Se alguém lhe chama a atenção disso e fala mal de você, não se defenda contra o que ele lhe acusa, mas responda, "Ele não conhece as minhas outras faltas, ou então ele não teria mencionado apenas estas".

Não é necessário na maioria das vezes ir até os jogos (entretenimento); mas se você em algum ocasião deve ir, mostre que a sua primeira preocupação é para com você mesmo; ou seja, deseje que apenas venha a acontecer aquilo que acontece, e que vença aquela que deve vencer, porque assim você não irá sofrer qualquer tipo de angústia. Mas controle qualquer impulso para o aplauso, ou ridículo ou ao entusiasmo prolongado. E quando você for embora, não fale muito sobre o que ocorreu ali, exceto naquilo que permite o seu aperfeiçoamento (no controle dessas qualidades). Porque falar muito sobre isto ( e qualquer assunto) implica que o espetáculo excitou a sua imaginação.

Não vá a ouvir palestras com atitude superficial ou causal; mas se for, mantenha a sua seriedade e dignidade e não se torne um indivíduo ofensivo aos demais. Quando você vai encontrar-se com alguém, e particularmente com alguém de eminência reconhecida, coloque frente à sua mente o pensamento, "O que é que Sócrates e Zeno teriam feito? " e você não terá dificuldade em tirar o proveito apropriado da ocasião. Quando você vai visitar algum grande homem, prepare a sua mente ao pensar que talvez você não venha a encontrá-lo, e se o encontrar, que ele talvez seja atirado fora da sua casa, as portas lhe sejam fechadas violentamente contra o seu rosto, que ele não lhe dará nenhuma atenção. E se apesar de tudo, você ainda achar que deve ir até le, vá e suporte o que vier a acontecer, e nunca se diga internamente "Não valeu a pena", porque isso demonstra uma mente vulgar e uma pessoa em luta contra coisas externas.



## Instituto Nokhooja

---

Na sua conversação evite menções freqüentes e desproporcionadas das suas próprias atividades e aventuras; porque as outras pessoas não tem o mesmo prazer em ouvir as coisas que lhe aconteceram na mesma medida que você obtêm ao contá-las. Evite causar o riso dos homens, este é um vício que rapidamente recai na vulgaridade e serve muito bem para diminuir o respeito que os seus vizinhos lhe devotam. É também perigoso fazer uso de linguagem obscena; quando algo desse tipo acontecer, chame a atenção do ofensor, se a ocasião o permitir e se não, faça ficar claro para ele, pelo seu silêncio, ou então um ruborizar-se ou mesmo um franzir de testa, que você está irado pelas suas palavras.

**34)-** Quando você imagina algum prazer, cuidado que ele não o venha a carregar consigo, como outras imaginações. Espere um pouco, se dê uma pausa. Em seguida lembre-se de duas coisas: quanto tempo você irá apreciar aquele prazer e também por quanto tempo você irá depois se arrepender e se auto-acusar. E se coloque do outro lado do prazer e da auto-satisfação que você receberia se soubesse se controlar. E se o momento vier de realizar ( o prazer), tome providências que você não seja dominado pela provocante doçura e atração deste; coloque no outro prato da balança o pensamento do quanto melhor é a consciência de tê-lo conquistado.

**35)-** Quando você faz uma coisa porque você determinou que ela deve ser feita, nunca evite ser visto fazendo-a, mesmo se a opinião da multidão venha a condená-lo. Porque se a sua ação for errada, então evite em realizá-la, mas se for correta, porque temer aqueles que o irão acusar erradamente?

**36)-** As frases "É dia" e "É noite" significam muito quando consideradas isoladamente, mas não tem o mesmo significado quando combinadas. Da mesma maneira, escolher a porção maior num banquete poderá valer a pena para o seu corpo, mas se você deseja manter a decência social, é inútil. Portanto, quando você estiver numa refeição com outros, lembre-se não somente em levar em consideração o valor daquilo que lhe é colocado à frente em termos do seu corpo, mas também mantenha o seu auto-respeito frente ao seu hospedeiro.

**37)-** Se você tenta atuar um papel que se situa para além das suas capacidades, não somente você desgraça a si mesmo, mas também se esquece daquele papel que você poderia ter desempenhado com sucesso.

**38)-** Assim como no andar você toma o cuidado de não pisar num prego ou num alfinete ou torcer o seu tornozelo, da mesma maneira cuide-se para não causar danos ao seu Princípio Governante. E se guardarmos isso em tudo que fazemos, estaremos trabalhando com maior segurança.

**39)-** O corpo de cada homem é uma medida da sua propriedade, como o pé representa a medida do seu calçado. Se você se prender a esse limite, você manterá uma medida correta; se for além disso, você poderá ser conduzido para um precipício no final; assim como no calçado, se você for além do pé, o seu pé começa a colocar adereços dourados, depois púrpuras e bordados. Porque depois que você ultrapassou os limites, não mais existem limites.



**40)**-As mulheres a partir dos catorze anos de idade são chamadas de "Madame" pelos homens. A partir disso, quando elas percebem que a única vantagem que elas possuem (sobre os homens) é serem casadoiras, elas começam a ficar espertas e colocam todas as suas esperanças e projetos nisto. Temos então de nos esforçar para fazê-las compreender que elas na realidade são honradas por nada mais do que uma vida modesta e de decoro.

**41)**- É sinal de uma mente obtusa se envolver excessivamente nos cuidados do corpo, prolongar o exercício, comer, beber e outras funções corporais. Essas coisas acontecem de passagem; toda a sua atenção deve ser dada à mente.

**42)**- Quando um homem fala mal de você ou lhe faz mal, lembre-se que ele o faz porque pensa que isto é apropriado para você. Não é possível a ele seguir aquilo que parece bom para você, mas apenas aquilo que parece bom para ele, de tal maneira que se a opinião dele estiver errada, ele sofre, na medida em que ele foi vítima de um engano. Da mesma maneira, se um julgamento composto que é verdadeiro é considerado falso, não é o julgamento que sofre, mas o homem que se confundiu com ele. Se você atua neste princípio, você será gentil para aquele que o acusa, dizendo-se para si mesmo, em cada ocasião "Ele pensava estar certo".

**43)**- Tudo tem duas alças, uma que lhe permite carregar e a outra que não lhe permite carregar. Se o seu irmão lhe fez mal, não atue se apoiando nessa alça, a alça do mal que ele lhe causou, porque você não pode erguer o seu irmão por intermédio dessa alça, mas sim pela outra (alça) - de que ele é o seu irmão, criado junto com você, e assim você será capaz de erguê-lo pela alça que você pode levantar.

**44)**- É ilógico raciocinar da seguinte maneira "Eu sou mais rico do que você, portanto eu sou superior a você"; "Eu sou mais eloqüente do que você portanto sou superior a você". É mais lógico raciocinar "Eu sou mais rico do que você, portanto a minha propriedade é superior que a sua", "Eu sou mais eloqüente do que você, portanto a minha fala é superior à sua". Você é algo mais do que propriedade ou fala. (Obs: tentem analisar este trecho no reverso: "Eu sou mais pobre do que você, portanto sou inferior a você..." - nota do tradutor).

**45)**- Se um homem se lava rapidamente, não diga que ele se lava mal, mas que ele se lava rapidamente. Se um homem bebe muito vinho, não diga que ele não sabe beber, mas que ele bebe demais. Porque então você não tiver decidido que tipo de julgamentos conduzem tais homens, como você pode saber se eles agem de forma errada? Se você fizer o que lhe estou dizendo, você irá apenas aceitar as suas impressões compreendidas e a nada mais.

**46)**- Em nenhuma ocasião se apresente como filósofo, não fale demais sobre os seus princípios no meio da multidão, mas atue dentro dos seus princípios. Por exemplo, num banquete não diga como a pessoa deve comer, mas coma como deve ser. Recorde-se que Sócrates se livrou tão inteiramente do exibicionismo que quando a ele chegaram homens e solicitaram uma apresentação a um filósofo, ele os conduziu para um outro filósofo para apresentá-los a ele; tão negligente era ele. E se uma discussão surge na multidão sobre algum princípio, mantenha o seu silêncio pela maior parte do tempo porque você sempre corre o risco de emitir descuidadamente algum pensamento ainda não inteiramente digerido.



## Instituto Nokhooja

---

E quando uma pessoa lhe diz: "Você não sabe nada" e você não deixa que isto o provoque, então saiba que você está no caminho certo. Porque os carneiros não trazem grama aos seus pastores e lhes mostram o quanto eles comeram, mas eles digerem o seu pasto e então o apresentam na forma de lã e leite. Faça a mesma coisa: ao invés de anunciar os seus princípios à multidão, mostre-lhe os resultados dos princípios que você digeriu.

**47)-** Quando você adotou a vida simples, não se encha de orgulho por causa disso e se você é um bebedor de água não diga em todas as ocasiões "Eu sou um bebedor de água". E se você deseja trabalhar laboriosamente, mantenha isto para você e não faça demonstrações disto. SE você está com muita sede, tome um bom gole de água fria, e lave a sua boca, e não conte para ninguém.

**48)-** A posição e o caráter do homem ignorante são estes: ele nunca olha para si mesmo em busca de benefício ou dano, mas para o mundo fora dele. A posição e o caráter do filósofo é a de sempre olhar para si próprio, em busca de benefício ou dano. Os sinais de um que está fazendo progressos são: ele não culpa a ninguém, não elogia a ninguém, não se queixa de nada, não acusa nada, nunca fala de si próprio como se fosse alguém, ou se soubesse algo. Se qualquer um o cumprimenta, ele ri de si mesmo pelo cumprimento; e se alguém o acusa, ele não tenta se defender. Ele anda como se fosse um convalescente, preocupado em não perturbar a sua constituição (física) no caminho da recuperação; e a sua vontade em evitar não está mais dirigida para aquilo que está situado fora do seu poder mas somente naquilo que está debaixo da sua capacidade e que é contrária à natureza. Em todas as coisas ele exerce a sua vontade sem imposição. Se os homens o consideram tolo ou ignorante ele não presta atenção a isso. Numa palavra, ele mantém vigilância sobre si mesmo como se fosse o seu próprio inimigo, a espreita dele.

**49)-** Quando um homem fica orgulhoso de ser capaz de compreender e interpretar os livros de Chrysippus, diga a si mesmo, "Se Chrysippus não tivesse escrito de forma obscura esse homem não teria nada de que se orgulhar". Qual é o meu objeto? Compreender a Natureza e segui-la. Eu busco então por alguém que a interprete, e tendo ouvido falar que Chrysippus assim o faz, fui até ele. Mas eu não compreendo os seus escritos, e assim busco um intérprete deles. Até agora, nada há de que se orgulhar. Mas quando eu encontrei o intérprete, ainda assim permanece o fato de que eu tenho de agir de acordo com os seus preceitos; é isso e apenas disso que podemos nos orgulhar. Mas se eu admirar o mero poder expositivo, chegamos ao ponto de que eu me transformo num gramático ao invés de um filósofo, só que neste caso eu interpreto Chrysippus em lugar de Homero. Portanto, quando alguém diz para mim "Leia-me Chrysippus", quando eu não posso apontar para as ações que não estão em harmonia e correspondência com o seu ensinamento, então eu certamente me sentirei enrubescer ( de vergonha).

**50)-** Sejam quais forem os princípios que você colocou à sua frente, aprenda-se a eles como leis que seriam ímpias caso transgredidas. Mas não preste atenção a aquilo que qualquer um fala de você, porque é algo que está fora do seu próprio controle.

**51)-** Por quanto tempo você irá esperar até (chegar o momento em que você passe) a pensar merecedor do mais elevado e que não transgride em nada o claro pronunciamento da razão ? Você recebeu os preceitos que devia receber e você os aceitou.



## Instituto Nokhooja

---

Por que então você ainda espera por um mestre, para que você possa postergar a sua cura (e aperfeiçoamento) até que ele chegue? Você não é mais um jovem, agora é um homem feito. Se agora você é descuidado e indolente e está sempre postergando, fixando um dia depois do outro como limites, quando você irá dar início ao seu processo de cuidar de si mesmo, então, vivendo ou morrendo, você não terá feito nenhum progresso mas irá continuar inconsciente na sua ignorância. Portanto, decida na sua mente antes que seja tarde demais em viver como um que é maduro e proficiente, e deixe tudo que lhe parece melhor ser uma lei que você não pode transgredir. E se você encontra pela frente algo problemático ou agradável, glorioso ou inglório, lembre-se que a hora da luta chegou, o Tornei Olímpico está aqui e você não pode mais postergar, e que um dia e uma ação determinar se o progresso que você alcançou está perdido ou mantido. Este é o porquê de Sócrates ter alcançado a perfeição, não valorizando a nada a não ser a razão, em tudo que ele encontrava. E se você ainda não é Sócrates, ainda assim deveria viver como alguém que deseja vir a ser Sócrates.

52)- O primeiro e mais necessário setor da filosofia lida com a aplicação dos princípios; por exemplo, "não mentir". O segundo lida com demonstrações, por exemplo, "Como é que uma pessoa não deve mentir?". O terceiro está preocupado com o estabelecimento e análise desses processos, por exemplo, "Como posso ter a certeza que isto é uma demonstração?" O que é uma demonstração, o que é consequência, o que é contradição, o que é verdade, o que é falso? Se segue então que o terceiro setor é necessário devido ao segundo setor e que o segundo se deve ao primeiro. O primeiro é a parte mais necessária e naquilo onde devemos nos apoiar. Mas nos revertemos a ordem: nos preocupamos com o terceiro e nele colocamos a totalidade da nossa preocupação enquanto que negligenciamos completamente ao primeiro. É por isso que mentimos, mas estamos sempre prontos em demonstrar que o mentir é errado.

53)- Em todas as ocasiões, temos de ter sempre esses pensamentos à mão:

"Conduz-me, ó Zeus, e conduz-me, Destino, Seja qual for o lugar ordenado pelos teus decretos. Eu para ali irei, não duvidando, ou se com a minha vontade Covardemente eu ficar em falta, eu ainda assim para lá seguirei." [Cleantes]

"Aquele que corretamente satisfaz as necessidades Nas coisas divinas, nós o consideramos hábil e sábio". [Eurípedes, fragmento 965]

"Bem, Cristo, se isto é a vontade dos deuses, que seja". [Platão, Crito,43d]

"Anytus e Meletus tem poder de me conduzir à morte, mas não o de me causar mal". [Platão, Apologia,30c]

**Fonte: "The Stoic and Epicurean Philosophers" - The Modern Library - New York, 1957, pág: 468-484.**

**Tradução: NoKhooja**