





DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

a

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: lelivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



EPICTETO

Uma nova interpretação de Sharon Lebell

A ARTE DE VIVER

O manual clássico da Virtude, Felicidade e Sabedoria

PRÓLOGO

Parte do duradouro apelo e da ampla influência de Epicteto deve-se ao fato de ele não ter feito distinção entre filósofos profissionais e pessoas comuns. Expressava sua mensagem com clareza e dedicação a todos os que estivessem interessados em viver uma vida moralmente consciente.

Mesmo assim, Epicteto acreditava firmemente na necessidade de treinamento para o refinamento gradual do caráter e do comportamento individuais. O progresso moral não é um privilégio natural das elites nem é adquirido por acaso ou por sorte, mas através do trabalho de si mesmo - diariamente.

Epicteto teria demonstrado pouca paciência com as agressivas tomadas de posição, defesas e piruetas verbais que infelizmente às vezes passam por se "fazer" filosofia nas universidades de hoje. Um mestre das explicações sucintas, teria igualmente desconfiado da obscura verborragia que encontramos em escritos acadêmicos, filosóficos e outros textos áridos. Pelo fato de condenar enfaticamente a exibição gratuita de inteligência e conhecimentos, fazia questão de falar, sem ares de superioridade ou condescendência, sobre ideias úteis para se viver bem. Considerava-se bem-sucedido quando suas ideias eram rapidamente apreendidas e postas em uso na vida real por alguém, quando podiam efetivamente fazer algum bem ao enobrecer o caráter daquela pessoa.

Procurando manter-se fiel ao espírito democrático e despojado da doutrina de Epicteto, este livro resume as idéias-chave do grande filósofo do Estoicismo e utiliza linguagem e imagens simples apropriadas aos dias de hoje. Para apresentar os ensinamentos de Epicteto da maneira mais direta e proveitosa possível, sele-cionei, interpretei e improvisei a partir das ideias contidas no Enchiridion e nos Discursos, os únicos documentos ainda existentes que resumem a filosofia de Epicteto. Meu objetivo foi transmitir o espírito autêntico - e não necessariamente o texto literal - de Epicteto. Para tanto, consulte as diversas traduções de seus ensinamentos e em seguida dei livre expressão ao que acho que ele teria dito hoje.

Epicteto compreendia muito bem o valor da eloquência da ação. Exortava seus alunos a deixarem de lado a mera teorização inteligente em favor de aplicar seus ensinamentos de maneira ativa às circunstâncias concretas da vida de todos os dias. Da mesma forma, procurei expressar a essência do pensamento de Epicteto de uma forma instigante e moderna, capaz de inspirar nos leitores o desejo não só de refletir a respeito como de realizar as pequenas e sucessivas mudanças que culminam em dignidade pessoal e uma vida com significado, uma vida íntegra.

O espírito de Epicteto

Como viver uma vida plena e feliz? Como ser uma pessoa com qualidades morais?

Responder a essas duas perguntas fundamentais foi a única paixão de Epicteto, o grande filósofo do Estoicismo. Embora suas obras sejam menos conhecidas hoje em função do declínio do ensino da cultura clássica, tiveram enorme influência sobre as ideias dos principais pensadores da arte de viver durante quase dois mil anos.

Epicteto nasceu escravo por volta do ano 55 d.C. em Hierápolis, Frigia, no extremo oriental do Império Romano. Seu mestre foi Epafrodito, o secretário administrativo de Nero. Desde a mais tenra idade, Epicteto demonstrou um talento intelectual inco-mum, e Epafrodito ficou tão impressionado que mandou o jovem a Roma para estudar com o famoso professor estóico Gaio Musônio Rufo. As obras de Musônio Rufo, que, escritas em grego, ficaram preservadas, contêm argumentos a favor da educação igual para mulheres e homens e contra o critério moral que permitia mais liberdade sexual ao homem do que à mulher no casamento; e o famoso espírito igualitário de Epicteto pode ter sido alimentado pelas ideias de seu mestre naquele período. Epicteto tornou-se o mais aclamado de todos os alunos de Musônio Rufo e acabou sendo libertado da escravidão.

Epicteto ensinou em Roma até o ano 94 d.C., quando o imperador Domiciano, ameaçado pela crescente influência dos filósofos, banuiu-o de Roma. Passou o resto de sua vida no exílio em Nicópolis, na costa noroeste da Grécia. Ali, fundou uma escola filosófica e passou seus dias fazendo palestras sobre como viver com maior dignidade e tranquilidade. Entre seus mais ilustres alunos estava o jovem Marco Aurélio Antonino, que mais tarde governou o Império Romano e foi também o autor das famosas Meditações, cujas raízes estóicas vinham da doutrina moral de Epicteto.

Apesar de Epicteto ser um brilhante mestre da lógica e do debate, ele não alardeava suas excepcionais habilidades retóricas. Sua atitude era a de um professor sereno e humilde estimulando os alunos a encararem com muita seriedade a arte de viver com sabedoria. Epicteto praticava o que pregava: vivia modestamente numa pequena cabana e não tinha qualquer interesse em adquirir fama, fortuna ou poder. Morreu por volta de 135 d.C. em Nicópolis.

Epicteto acreditava que a meta principal da filosofia é ajudar as pessoas comuns a enfrentar positivamente os desafios cotidianos e a lidar com as inevitáveis grandes perdas, decepções e mágoas da vida. Seu estilo é revelado pelos ensinamentos morais despojados de sentimentalismo, falsa devoção religiosa ou mistificações metafóricas. O que resulta é o primeiro e o mais admirável manual escrito no Ocidente para se viver a melhor vida possível.

Quando muitos leitores começaram a se voltar para o Oriente em busca de rumos espirituais não-sectários, o Ocidente já possuía um tesouro clássico, vital, se bem que negligenciado, durante todo o tempo. Um dos mais brilhantes mestres que jamais existiram, Epicteto é o autor de ensinamentos que se equivalem aos contidos nas maiores obras de sabedoria que a civilização humana produziu. Os Discursos podem ser considerados a resposta do Ocidente ao Dhammapada budista ou ao Tão Te Ching de Lao Tzu. Os que acusam a filosofia ocidental de ser excessivamente cerebral, de tratar de forma inadequada as dimensões não-rationais da vida, provavelmente terão a surpresa de descobrir que A arte de viver é de fato uma filosofia de liberdade e de tranquilidade interiores, um modo de viver cujo propósito é tornar nossa alma mais leve.

Uma inesperada mistura de Oriente e Ocidente dá sabor a esta leitura. Por um lado, seu estilo é irrefutavelmente ocidental: exalta a razão e é repleto de sérias e rigorosas diretrizes morais. Por outro, uma suave brisa oriental parece soprar quando Epicteto discute a natureza do universo. Sua descrição da Realidade Suprema, por exemplo, que ele equipara à própria natureza, é notavelmente fluida e elusiva, lembrando o Tão de maneira surpreendente.

Para Epicteto, uma vida feliz e uma vida virtuosa são sinónimos. Felicidade e realização pessoal são consequências naturais de atitudes corretas. Ao contrário de muitos filósofos de sua época, ele estava menos preocupado em procurar compreender o mundo do que em identificar os passos específicos que são necessários para se chegar à excelência moral. Parte de sua genialidade é enfatizar mais o progresso moral do que a busca de perfeição moral. Com uma aguda percepção de quão facilmente nos desviamos de nossos princípios mais elevados no decorrer de nossas vidas, ele nos exorta a encarar a vida filosófica como uma progressão de etapas que gradualmente nos aproxima de nossos mais caros ideais.

Sua noção de uma boa vida, contudo, não é seguir uma lista de preceitos, mas levar nossas ações e desejos a se harmonizarem com a natureza. A questão não é agir bem para conquistar os favores dos deuses ou a admiração dos outros, mas adquirir serenidade interior e, conseqüentemente, uma liberdade pessoal duradoura. Excelência moral é um empreendimento com oportunidades iguais, disponível a todos em qualquer ocasião, ricos ou pobres, instruídos ou não. Não é território exclusivo dos "profissionais espirituais", como os monges, os santos e os ascetas.

Epicteto desenvolveu uma concepção de virtude que é simples, corriqueira e cotidiana em sua expressão. Era favorável a uma vida vivida firmemente de acordo com a vontade divina e não caracterizada por manifestações extraordinárias, flagrantes ou heróicas de bons sentimentos. Sua receita para uma boa vida concentrava-se em três temas principais: dominar os desejos, desempenhar as obrigações e aprender a pensar com clareza a respeito de si mesmo e de seu relacionamento com o restante da comunidade humana.

Epicteto admitia que a vida cotidiana é sempre repleta de dificuldades dos mais variados graus. Ele passou a própria vida delineando um caminho para a felicidade, a realização pessoal e a tranquilidade, qualquer que fosse a situação da pessoa que quisesse segui-lo. Seus ensinamentos, quando despojados de seus traços culturais antigos, têm uma relevância contemporânea incomum. Às vezes, sua filosofia soa como o que há de melhor na psicologia contemporânea. A Prece da Serenidade, que sintetiza o movimento de recuperação - "Concedei-me a serenidade para aceitar as

coisas que não posso mudar, a coragem para mudar o que posso e a sabedoria para reconhecer a diferença" -, poderia facilmente ser uma frase de seu livro. Na realidade, o pensamento de Epicteto é um dos fundamentos da moderna psicologia da autogerência.

Em outros aspectos importantes, contudo, Epicteto é muito tradicional e pouco contemporâneo. Ao mesmo tempo que nossa sociedade (na prática, se bem que nem sempre abertamente) encara a realização profissional, a riqueza, o poder e a fama como desejáveis e admiráveis, ele vê tudo isso como incidental e irrelevante para a verdadeira felicidade. O que importa de fato é o tipo de pessoa em que nos transformamos, o tipo de vida que vivemos.

**Um
manual
para a vida**

*Primeiro, diga a si mesmo
o que você deveria ser; depois, faça o que
tem de fazer.*

Introdução

Epicteto foi um conferencista que não deixou escritos filosóficos. Felizmente, os aspectos principais de sua filosofia foram preservados para as gerações futuras por um de seus dedicados alunos, o historiador Flávio Arriano. Arriano transcreveu meticulosamente em grego um número considerável de palestras de seu mestre para um amigo. Essas palestras, conhecidas como os Discursos (ou Diatribes), foram originalmente reunidas em oito livros, dos quais apenas quatro subsistiram até nossos dias. As palestras de Epicteto são uma das fontes mais importantes para compreendermos atualmente a filosofia estoíca romana.

O Manual de Epicteto (ou Enchiridion) é um vigoroso conjunto de trechos selecionados dos Discursos que forma um resumo conciso da essência dos ensinamentos de Epicteto. Foi de certa forma concebido de acordo com os manuais militares da época e por isso tem um pouco da simplicidade sem rodeios de clássicos como A arte da guerra. Na realidade, os soldados costumavam levar o Manual de Epicteto para as batalhas.

Através dos séculos e das culturas, grandes líderes, generais e pessoas comuns utilizaram o Manual como seu melhor guia na busca da serenidade individual e da orientação moral em meio às provações da vida.

1 - Saiba distinguir entre o que você pode controlar e o que não pode.

A felicidade e a liberdade começam com a clara compreensão de um princípio: **algumas coisas estão sob nosso controle e outras não estão**. Só depois de aceitar esta regra fundamental e aprender a distinguir entre o que podemos e o que não podemos controlar é que a tranquilidade interior e a eficácia exterior tornam-se possíveis.

Sob nosso controle estão as nossas opiniões, aspirações, desejos e as coisas que nos causam repulsa ou nos desagradam. Essas áreas são justificadamente da nossa conta porque estão sujeitas à nossa influência direta. Temos sempre a possibilidade de escolha quando se trata do conteúdo e da natureza de nossa vida interior.

Fora de nosso controle, entretanto, estão coisas como o tipo de corpo que temos, se nascemos ricos ou se tiramos a sorte grande e enriquecemos de repente, a maneira como somos vistos pelos outros ou qual é a nossa posição na sociedade. Devemos lembrar que estas coisas são externas e, portanto, não dependem de nós. Tentar controlar ou mudar o que não podemos só resulta em aflição e angústia.

Lembre-se: as coisas sob nosso poder estão naturalmente à nossa disposição, livres de qualquer restrição ou impedimento. As que não estão, porém, são frágeis, sujeitas a dependência ou determinadas pelos caprichos ou ações dos outros. Lembre-se também do seguinte: se você achar que tem domínio total sobre coisas que estão naturalmente fora de seu controle, ou se tentar assumir as questões de outros como se fossem suas, sua busca será distorcida e você se tornará uma pessoa frustrada, ansiosa e com tendência para criticar os outros.

2- Ocupe-se apenas do que você pode controlar.

Mantenha sua atenção inteiramente concentrada no que de fato lhe compete e tenha bem em mente que aquilo que pertence aos outros é problema deles e não seu. Se agir assim, estará imune a coações e ninguém o poderá reprimir. Será verdadeiramente livre e eficiente em suas ações, pois seus esforços estarão canalizados para boas atividades e não tola e desperdiçados em críticas ou confrontos com outras pessoas.

Tendo conhecimento e dando atenção ao que de fato lhe compete, não será obrigado a realizar qualquer coisa contra sua vontade. Os outros não

poderão feri-lo, você não fará inimigos ou será prejudicado.

Se o seu objetivo é viver de acordo com estes princípios, lembre-se de que não será fácil: você deverá abrir mão inteiramente de algumas coisas e adiar momentaneamente outras. É possível que até mesmo precise privar-se de riquezas e poder se quiser atingir a felicidade e a liberdade.

3 - Reconheça as aparências pelo que realmente são.

De agora em diante pratique dizendo para tudo o que parecer desagradável: "Isto é só aparência e de modo algum o que parece ser." E, então, examine cuidadosamente a questão de acordo com os princípios que acabamos de considerar. Em primeiro lugar: "Esta aparência se refere às coisas que estão sob meu controle ou às que não estão?" Se a questão estiver relacionada com qualquer coisa fora de seu controle, treine a si mesmo para não se preocupar com ela.

4 - Os desejos exigem sua própria realização.

Nossos desejos e aversões são déspotas impacientes. Exigem satisfação imediata. Os desejos ordenam que nos apressemos para obter o que queremos. E as aversões insistem que evitemos aquilo que nos causa repulsa.

Todas as vezes que não conseguimos o que queremos, ficamos desapontados. Quando recebemos o que não queremos, ficamos angustiados.

Se, portanto, você procurar evitar apenas as coisas indesejáveis e contrárias ao seu bem-estar natural que estão sob seu controle, não estará sujeito ao que de fato não deseja. Entretanto, se tentar evitar coisas inevitáveis, como doenças, morte ou infortúnios, sobre as quais você não tem nenhum controle verdadeiro, causará sofrimentos a si mesmo e aos que estão à sua volta.

Desejos e aversões, apesar de poderosos, não passam de hábitos. E podemos treinar para ter hábitos melhores. Reprima o hábito de sentir aversão por tudo aquilo que está fora de seu controle e, em vez disso, concentre-se em combater as coisas que estão ao seu alcance e que não são boas para você.

Faça o possível para ser dono de seus desejos. Porque, se você deseja algo que está fora de seu controle, sem dúvida o resultado será uma decepção. Enquanto isso, você poderá estar negligenciando as coisas que estão sob seu controle e que valem a pena desejar.

É claro que existem ocasiões em que, por questões práticas, você precisa correr atrás de alguma coisa e deixar outra de lado, mas faça isso com graça, finura e flexibilidade.

5 - Veja as coisas como elas são.

As circunstâncias não ocorrem para atender às nossas expectativas. Os fatos acontecem como têm de acontecer. As pessoas comportam-se de acordo com o que são. Acolha as coisas que de fato conseguir.

Abra os olhos: veja as coisas como elas são e preserve-se assim da dor causada pelos falsos apegos e os estragos evitáveis.

Pense no que lhe dá prazer: os instrumentos, sejam quais forem, de que você depende, as pessoas que lhe são caras. Mas lembre-se de que cada uma delas tem caráter próprio, separado, independentemente da maneira como as vemos.

Como exercício, pense nas menores coisas às quais você está ligado. Por exemplo, vamos supor que você tenha uma xícara favorita. É, afinal de contas, apenas uma xícara e, caso ela se quebre, você pode lidar com o fato. Em seguida, passe para coisas mais importantes - ou pessoas - às quais você se sente mais apegado.

Lembre-se sempre, por exemplo, quando abraçar seu filho, seu marido ou sua mulher, de que está abraçando um ser mortal. Assim, se um deles morrer, você será capaz de suportar a dor da perda com maior serenidade.

Quando algo acontece, a única coisa que está em seu poder é sua atitude com relação ao fato. Suas alternativas são a aceitação ou o ressentimento.

O que realmente nos assusta e desanima não são os acontecimentos externos em si, mas a maneira como pensamos a respeito deles. Não são as coisas que nos perturbam, mas a forma como interpretamos seu significado.

Pare de se atemorizar com noções irrefletidas, reações impulsivas e com suas impressões sobre como as coisas são!

As pessoas e as coisas não são como desejamos que sejam nem o que parecem ser. São aquilo que são.

6 - harmonize suas ações com a maneira como a vida é.

Não tente fazer suas próprias regras. Comporte-se, em todas as questões, grandes e públicas, pequenas e domésticas, de acordo com as leis da natureza. Harmonizar sua vontade com a natureza deveria ser o seu maior ideal.

Onde você pode praticar esse ideal? Nos detalhes de sua vida diária, com suas tarefas e deveres pessoais e específicos. Quando você realizar essas tarefas, tais como tomar banho, por exemplo, faça-o tanto quanto lhe for possível em harmonia com a natureza. Quando comer, tanto quanto lhe for possível, faça-o em harmonia com a natureza. E assim por diante.

O que fazemos é menos importante do que a maneira como o fazemos. Quando compreendemos realmente este princípio e vivemos de acordo com ele, embora as dificuldades continuem a surgir -já que também são parte da ordem divina -, ainda assim será possível se ter paz interior.

7 - Não são os acontecimentos que nos ferem, mas a visão que temos deles.

As coisas em si não nos ferem ou nos criam obstáculos. Nem as outras pessoas. A questão está na forma como as encaramos. São nossas atitudes e reações que nos criam problemas.

Sendo assim, até a morte deixa de ser tão importante. É a nossa noção da morte, a ideia que fazemos dela que é terrível, que nos aterroriza. Existem muitas maneiras de pensar na morte. Examine suas noções a respeito da morte - e também sobre tudo o mais. Essas noções são de fato verdadeiras? Fazem algum bem a você? Não tema a morte ou a dor, tema o medo da morte ou da dor.

Não podemos escolher as circunstâncias externas de nossa vida, mas sempre podemos escolher a maneira como reagimos a elas.

8 - Se não há vergonha, não há culpa.

Se são os nossos sentimentos sobre as coisas o que de fato nos atormenta e não as coisas em si, conclui-se que culpar os outros é tolice. Portanto, quando sofreremos reveses, perturbações ou desgostos, não culpemos jamais os outros, mas nossas próprias atitudes.

As pessoas mesquinhas geralmente atribuem aos outros a culpa por seus próprios sofrimentos. As pessoas comuns atribuem a culpa a si mesmas. Aquelas que se dedicam a viver uma vida de sabedoria compreendem que o impulso de atribuir culpa a alguém ou a alguma coisa não passa de tolice e que não se ganha nada culpando seja quem for, os outros ou nós mesmos.

Um dos sinais que indicam o início do progresso moral é a extinção gradual da culpa. Passamos a ver como é inútil fazer acusações. Quanto mais examinamos nossas atitudes e trabalhamos o nosso íntimo, menos estamos sujeitos a ser assolados por tempestuosas reações emocionais nas quais buscamos explicações fáceis para aquilo que nos acontece.

As coisas são simplesmente o que são. As outras pessoas que pensem o que quiserem, não é da nossa conta.

Se não há vergonha, não há culpa.

9 - Crie seu próprio mérito.

Nunca dependa da admiração dos outros. Não há força nisto. O mérito pessoal não pode derivar de uma fonte externa. Não é encontrado nos relacionamentos pessoais nem na consideração de outras pessoas. É um fato da vida que os outros, mesmo aqueles que o amam, não concordem necessariamente com suas ideias nem o compreendam ou partilhem seus motivos de entusiasmo. Cresça! Não é importante o que os outros pensam de você!

Crie o seu próprio mérito!

O mérito pessoal não pode ser adquirido pelo nosso relacionamento com pessoas de mérito. Você recebeu um papel a desempenhar e um trabalho a cumprir. Faça-o bem agora, dê o melhor de si e não se preocupe com quem o está observando.

Faça o seu próprio trabalho sem se importar com as honrarias ou a admiração que vêm dos outros. Não existe mérito indireto.

A excelência e os triunfos das outras pessoas pertencem a elas. Da mesma forma, as coisas que você possui podem ser excelentes, mas a sua excelência pessoal não deriva delas.

Pense nisto: o que é realmente seu, o que realmente lhe pertence? E o uso que você faz das ideias, recursos e oportunidades que cruzam o seu caminho. Você tem livros? Leia-os. Aprenda com eles. Aplique a sabedoria que está contida neles. Você possui conhecimentos especializados? Faça bom e pleno uso deles. Você tem ferramentas? Vá buscá-las e construa ou conserte coisas com elas. Você tem uma boa ideia? Persiga-a e leve-a até o fim. Tire o maior proveito possível daquilo que você tem, do que é seu de verdade.

Você ficará merecidamente feliz e à vontade consigo mesmo quando harmonizar suas ações com a natureza reconhecendo o que é verdadeiramente seu.

10 - Concentre-se em sua principal obrigação.

Existe tempo e lugar certos para diversão e distração, mas você nunca deve permitir que elas passem por cima dos seus verdadeiros objetivos pessoais. Se você estivesse viajando e o navio ancorasse em uma enseada, você poderia ir a terra em busca de água e no caminho parar para pegar uma concha ou colher uma planta. Mas precisaria ter cuidado e ouvir o chamado do capitão, manter-se atento ao navio. Distrair-se com bobagens é a coisa

mais fácil do mundo. Se o capitão chamasse, você teria de estar pronto para deixar de lado essas distrações e voltar correndo, talvez até sem tempo de olhar para trás.

Se você não for jovem, não se afaste muito do navio ou poderá não ter tempo de chegar lá quando o chamarem.

11 - Aceite os acontecimentos à medida que ocorrem.

Não exija ou espere que os acontecimentos ocorram à medida que você deseja que eles ocorram. Aceite os acontecimentos quando eles realmente ocorrerem. Dessa forma, a paz torna-se possível.

12 - Sua vontade está sempre sob seu poder.

Nada pode de fato fazê-lo parar. Nada pode realmente impedi-lo de prosseguir. Porque a sua vontade está sempre sob seu controle.

A doença pode desafiar seu corpo. Mas será que você é só um corpo? Suas pernas podem estar incapazes de andar. Mas você não é somente um par de pernas. Sua vontade é maior do que as suas pernas.

Sua vontade não precisa necessariamente ser afetada por algum incidente, a menos que você permita. Lembre-se disso com relação a tudo o que acontece com você.

13 - Utilize integralmente o que acontece com você.

Cada dificuldade na vida nos oferece uma oportunidade para nos voltarmos para dentro de nós mesmos e recorrermos aos nossos recursos interiores escondidos ou mesmo desconhecidos. As provações que suportamos podem e devem nos revelar quais são as nossas forças.

As pessoas prudentes enxergam além do incidente em si e procuram criar o hábito de utilizá-lo da maneira mais saudável.

Quando houver um acontecimento imprevisto, não reaja impensadamente: volte-se para seu íntimo e pergunte a si mesmo de que recursos dispõe para lidar com aquilo. Mergulhe fundo. Você possui forças que provavelmente desconhece. Encontre a que necessita nesse momento. Use-a.

Se está diante de uma pessoa sedutora, o recurso necessário é o autodomínio. Se o momento é de dor ou fraqueza, use a sua capacidade de resistência. Se você sofreu uma agressão verbal, recorra à paciência.

Com o passar do tempo e a consolidação do hábito de combinar o recurso interno adequado com cada incidente, a sua tendência para ser levado pelas aparências da vida pouco a pouco vai desaparecer. Desaparecerá a sensação de estar sendo dominado, oprimido pelos fatos o tempo todo.

14 - Cuide daquilo que você tem agora.

Nada pode ser realmente tomado de nós. Não há nada a perder. A paz interior começa quando, em vez de dizer a respeito das coisas "Perdi isto", começamos a afirmar "Isto voltou para o lugar de onde veio". Seus filhos morreram? Eles voltaram para o lugar de onde vieram. Sua companheira morreu, seu companheiro morreu? Eles voltaram para o lugar de onde

vieram. Seus bens e propriedades foram tirados de você? Isso também voltou para o lugar de onde veio.

Talvez você esteja aborrecido porque uma pessoa mal-intencionada levou o que lhe pertencia. Entretanto, por que sofrer quando o que você recebeu do mundo está sendo devolvido a ele?

O importante é ter grande cuidado com o que você possui enquanto o mundo permite que o tenha, do mesmo modo como o viajante cuida do que está dentro do quarto que ocupa numa hospedaria.

15 - A boa vida é a vida com serenidade interior.

O indício mais seguro de uma vida superior é a serenidade. O progresso moral resulta do fato de você ver-se livre do tumulto interior. Você deixa de se impacientar com cada coisa que acontece.

Se você busca uma vida superior, abstenha-se de padrões comuns de pensamento tais como: "Se eu não trabalhar com mais empenho, nunca terei uma renda razoável, ninguém me respeitará, não serei ninguém na vida." Ou: "Se eu não repreender meu empregado, ele se aproveitará de minha boa vontade."

É preferível morrer de fome mas livre de desgostos e medos a viver na abundância acossado por preocupações, temores, desconfianças e desejos incontroláveis.

Inicie de imediato um programa de autodomínio. Mas comece com moderação, com as pequenas coisas que o incomodam. Seu filho derramou alguma coisa no chão? Você não encontrou a sua carteira? Diga a si mesmo: "Lidar calmamente com este aborrecimento é o preço que pago para ter minha serenidade interior, para livrar-me de perturbações. Não se consegue nada de graça."

Quando você chamar seu filho, prepare-se para não ser ouvido ou, se for, para constatar que ele não fez o que você queria. Se isso acontecer, ficar agitado não ajuda seu filho em nada. Ele não deveria ter o poder de lhe causar qualquer perturbação.

16 - Não faça caso do que não é da sua conta.

O progresso espiritual exige que ressaltemos o que é essencial e deixemos de lado todas as outras coisas como ocupações banais que não merecem a nossa atenção. Além disso, é até bom ser considerado tolo ou ingênuo com relação às coisas que não nos competem. Não se preocupe com a opinião das outras pessoas a seu respeito. Elas estão fascinadas e iludidas pelas aparências. Mantenha-se firme em seu propósito. Só isso poderá fortalecer a sua vontade e dar coerência à sua vida.

Evite tentar conquistar a aprovação e admiração de outras pessoas. Lembre-se de que você está em busca de um caminho mais elevado. Não deseje que os outros o vejam como uma pessoa sofisticada, incomparável ou sábia. Na realidade, desconfie se for visto pelos outros como alguém especial. Fique alerta para não adquirir um falso sentimento de auto-importância.

Manter sua vontade em harmonia com a verdade e preocupar-se com o que está além de seu controle são princípios mutuamente exclusivos. Enquanto estiver absorvido por um deles, você irá obrigatoriamente negligenciar o outro.

17 - Adapte seus desejos à realidade.

Seja isso bom ou ruim, a vida e a natureza são governadas por leis que não podemos mudar. Quanto mais cedo aceitarmos esse fato, mais tranquilos

seremos. Seria tolice desejar que seus filhos, ou seu marido, ou sua mulher, vivessem para sempre. Eles são mortais, assim como você, e a lei da mortalidade está completamente fora de nossas mãos.

Da mesma forma, é tolice desejar que um empregado, um parente ou um amigo não tenha defeitos. Isso é desejar controlar algo que você indiscutivelmente não é capaz.

Está dentro de nossa área de controle não sermos desapontados por nossos desejos se lidarmos com eles de acordo com os fatos, em vez de sermos levados de roldão por eles.

Em última análise, somos controlados por aquilo que concede o que buscamos ou remove o que não queremos. Se é liberdade o que você procura, então não deseje nada e rejeite_tudo o que depende dos outros. Caso contrário, será sempre um escravo indefeso.

Procure compreender o que é realmente a liberdade e como ela é conseguida. A liberdade não é o direito ou a capacidade de fazer o que se quer. A liberdade vem da compreensão dos limites de nosso próprio poder e dos limites naturais estabelecidos pela providência divina. Ao aceitar os limites e inevitabilidades da vida e ao trabalhar com eles, em vez de lutar contra eles, nos tornamos livres. Se, por outro lado, sucumbimos a nossos desejos passageiros por coisas que não estão sob nosso controle, a liberdade está perdida.

18 - Encare a vida como um banquete.

Pense em sua vida como se ela fosse um banquete em que você precisasse comportar-se com elegância. Quando as travessas forem passadas para você, estenda a mão e sirva-se de quantidades moderadas. Se uma travessa não lhe for passada, saboreie o que já está no seu prato. Ou, se a travessa ainda não lhe foi passada, espere pacientemente a sua vez.

Mantenha essa mesma atitude de contenção e gratidão delicadas no trato com seus filhos, cônjuge, carreira e finanças. Não há necessidade de ansiar por alguma coisa, invejar ou apoderar-se seja do que for. Você receberá sua devida porção quando chegar a sua vez.

Diógenes e Heráclito foram modelos impecáveis de pessoas que viveram de acordo com esses princípios, em vez de se deixarem levar por impulsos desprezíveis. Tenha como objetivo imitar o valioso exemplo deles.

19 - Evite adotar os pontos de vista negativos de outras pessoas.

Os pontos de vista e os problemas das outras pessoas podem ser contagiosos. Não pratique uma sabotagem contra si próprio adotando inconscientemente atitudes negativas e improdutivas pelo seu contato com os outros.

Se você encontrar um amigo deprimido, um parente angustiado ou um colega de trabalho que passou por uma repentina mudança de sorte, tenha cuidado para não se sobrecarregar com o aparente infortúnio. Lembre-se de que você deve saber distinguir entre os acontecimentos e a sua interpretação desses acontecimentos. Pense assim: "O que faz essa pessoa sofrer não é o acontecimento em si, pois outra pessoa poderia não ser nem um pouco afetada por essa situação. O que a faz sofrer é a maneira de reagir que ela irrefletidamente adotou."

Acompanhar as pessoas que estimamos em obstinadas manifestações de sentimentos negativos não é uma demonstração de bondade ou amizade. Prestamos melhor serviço a nós mesmos e aos outros mantendo-nos desapegados e evitando reações melodramáticas.

Ainda assim, quando você estiver conversando com alguém que esteja deprimido, magoado ou frustrado, demonstre-lhe bondade e gentileza e

ouça com simpatia seu desabafo. Só não se deixe levar também pela depressão.

20 - Desempenhe bem o papel que lhe foi dado.

Somos como atores em uma peça de teatro. A vontade divina designou um papel para cada um de nós sem nos consultar. Alguns atuarão em peças curtas, outros em longas. Podemos ser chamados a desempenhar o papel de uma pessoa pobre, de um deficiente físico, de uma eminente celebridade, de um líder político ou o de um simples cidadão comum.

Apesar de não estar sob nosso controle determinar o tipo de papel que nos é atribuído, cabe-nos representar a nossa parte da melhor maneira possível e procurar não reclamar dela. Onde quer que você esteja e quaisquer que sejam as circunstâncias, procure apresentar um desempenho impecável.

Se o seu papel é de leitor, leia. Se é de escritor, escreva.

21 - Tudo tem um bom motivo para acontecer.

Você se torna aquilo que você pensa. Evite atribuir supersticiosamente aos acontecimentos poderes ou significados que eles não possuem. Mantenha a cabeça firme. Nossas mentes ocupadas estão sempre tirando conclusões, inventando e interpretando sinais que não existem de fato.

Assuma, ao invés disso, que tudo o que acontece com você tem um bom motivo para acontecer. Que, se você decidiu ter sorte, você tem sorte. Todos

os acontecimentos contêm algo vantajoso para você - se você quiser procurar!

22 - A felicidade só pode ser encontrada dentro de nós.

A liberdade é o único objetivo que tem valor na vida. Nós a conquistamos deixando de lado as coisas que estão fora de nosso controle. Não podemos ter o coração leve se nossas mentes são um poço lastimável de medos e ambições.

Você quer ser invencível? Então não lute com as coisas sobre as quais você não tem verdadeiro controle. Sua felicidade depende de três coisas que estão todas sob seu poder: sua vontade, suas ideias a respeito do acontecimento em que está envolvido e o uso que você faz de suas ideias.

A autêntica felicidade é sempre independente de condições externas. Pratique com o maior zelo a indiferença às condições externas. Sua felicidade só pode ser encontrada internamente.

Como é fácil ficarmos deslumbrados e sermos iludidos pela eloquência, pelos altos cargos e pelos títulos acadêmicos, pelas grandes honrarias, pelos objetos elegantes, pelas roupas caras e pelas atitudes envolventes! Não cometa o erro de supor que as celebridades, as figuras públicas, os líderes políticos, os ricos ou as pessoas com grandes dotes intelectuais ou artísticos são necessariamente felizes. Supor tal coisa seria estar desnorteado pelas aparências e o levaria a duvidar de si mesmo.

Lembre-se: a verdadeira essência do bem só pode ser encontrada nas coisas que estão sob seu controle. Se você tiver sempre isto em mente, ficará muito menos vulnerável à falsa inveja ou à sensação de abandono comparando-se desprezivelmente aos outros e às suas realizações.

Pare de aspirar a ser outra coisa além do melhor de você mesmo. Porque isso está sob seu controle.

23 - Ninguém pode ferir você.

As pessoas não têm o poder de ferir você. Mesmo que alguém o agrida verbal ou fisicamente, mesmo que seja insultado, você pode escolher encarar o que está acontecendo como insulto ou não. Se alguém o irrita, a única coisa capaz de irritá-lo é a sua própria reação. Portanto, quando aparentemente alguém estiver provocando você, lembre-se de que é apenas sua própria avaliação do incidente que causa essa sensação. Não deixe que suas emoções sejam desencadeadas por meras aparências.

Tente simplesmente não reagir no momento. Afaste-se da situação. Procure ter dela uma visão mais ampla. Recrie-se.

24 - Conquista-se o progresso espiritual enfrentando a morte e as calamidades.

Em vez de desviar os olhos dos acontecimentos dolorosos da vida, olhe para eles diretamente e contemple-os com frequência. Enfrentando as realidades da morte, das enfermidades, das perdas e decepções, você se liberta das ilusões e falsas esperanças e evita pensamentos mesquinhos de inveja.

25 - Implante em si mesmo os ideais que você deseja prezar.

Apegue-se ao que é espiritualmente superior sem fazer caso do que as outras pessoas pensem ou façam. Mantenha-se fiel às suas verdadeiras aspirações, não importa o que esteja acontecendo em torno de você.

26 - A busca da sabedoria atrai críticas.

Aqueles que buscam uma vida de sabedoria mais elevada, que procuram viver de acordo com princípios espirituais, devem estar preparados para serem ridicularizados e condenados.

Certas pessoas que progressivamente baixaram seus padrões pessoais tentando conquistar a aceitação social e as comodidades da vida sentem-se profundamente ameaçadas por aqueles que demonstram uma tendência filosófica, que se recusam a comprometer seus ideais espirituais e buscam um aprimoramento. Não deixe que essas almas pequenas sejam uma referência em sua vida. Tenha compaixão delas, mas se mantenha firme no que você sabe ser o seu bem.

Quando você iniciar seu programa de progresso espiritual, é possível que as pessoas mais próximas caçoem de você ou o acusem de estar sendo arrogante.

Cabe a você comportar-se com humildade e seguir com rigor e persistência seus ideais morais. Mantenha-se fiel ao que você sabe, no fundo de seu coração, ser o melhor. Se você se mostrar inabalável, as próprias pessoas que o ridicularizaram passarão a admirá-lo.

Se você permitir que as opiniões mesquinhas dos outros o influenciem a ponto de fazê-lo vacilar em seus propósitos, terá dois motivos para se envergonhar.

27 - Procurar agradar é uma armadilha perigosa.

Ao tentar agradar outras pessoas, corremos o risco de nos desviarmos para o que está fora de nossa esfera de influência. Agindo assim, perdemos o domínio sobre o propósito de nossa vida.

Contente-se em ser alguém que ama a sabedoria, que busca a verdade. Volte quantas vezes for necessário para o que é essencial e valioso.

Não tente parecer sábio aos olhos dos outros.

Se quer viver uma vida de sabedoria, viva de acordo com suas próprias condições e procure ser sábio a seus próprios olhos.

28 - Caráter é mais importante que reputação.

A preocupação e o medo são uma perda de tempo e não servem de bom exemplo para os outros. Isto é especialmente verdadeiro quando se trata de nossa influência e reputação. Por que viver com medo de coisas como não ser reconhecido publicamente em sua profissão ou em sua comunidade? Ou não conseguir obter as oportunidades e benefícios que os outros conseguiram?

Deixe de se incomodar com ideias como: "As pessoas pensam mal de mim" e "Não sou ninguém". Mesmo que sua reputação precisasse ser levada em conta, você não é responsável pelo que os outros pensam a seu respeito. Que diferença faz realmente para seu caráter e bem-estar se você tem uma posição importante ou se é convidado para festas elegantes? Nenhuma. Então, como pode haver algum descrédito em não ser um poderoso financista ou uma celebridade? E por que se preocupar em não ser alguém

famoso ou conhecido quando o que interessa é ser alguém nos setores da sua vida sobre os quais você tem controle, nos quais você pode realmente atuar?

"Mas sem renome nem poder não serei capaz de ajudar meus amigos", você poderia argumentar. E verdade que você não poderá facilitar-lhes o acesso ao dinheiro ou às ante-salas do poder. Mas quem é que realmente espera que você dê essa ajuda e não que ela venha de outros? Como se pode esperar que alguém dê algo que não possui? "Mesmo assim, seria ótimo ter dinheiro e poder para partilhá-los com meus amigos." "Se posso ficar rico e poderoso preservando ao mesmo tempo minha dignidade, a fidelidade à minha família, aos meus amigos, aos meus princípios, e mantendo o auto-respeito, mostre-me como fazê-lo e eu o farei. Porém, se tiver de sacrificar minha integridade pessoal, é estupidez e tolice insistir comigo." Além do mais, se você tivesse de escolher entre ter uma certa quantidade de dinheiro e um amigo leal e honrado, qual seria a sua escolha? "E melhor você me ajudar a ser uma boa pessoa do que me obrigar a fazer coisas que ameacem a integridade de meu caráter."

"E quanto às minhas obrigações para com o meu país?" O que você quer dizer com isso? Se você se refere a grandes doações para caridade, a construir prédios elegantes, será que realmente a questão é esta? Um carpinteiro não fabrica sapatos e um sapateiro não fabrica móveis. Já é suficiente que cada um faça bem-feito o seu próprio trabalho. "E se outra pessoa fizesse a mesma coisa que eu?" Seria ótimo. Isso não tornaria a sua contribuição menos valiosa. "Mas e quanto à minha posição na sociedade?", você poderia perguntar. Qualquer posição que você ocupe preservando sua honra e a fidelidade às suas obrigações estará ótima. Mas, se o seu desejo de contribuir para a sociedade comprometer sua responsabilidade moral, como poderá servir aos seus compatriotas sendo irresponsável e indigno?

E melhor ser uma pessoa de caráter que cumpre suas obrigações do que ter renome e poder.

29 - Todos os benefícios têm seu preço.

Alguém está desfrutando dos privilégios, oportunidades e honrarias que você almeja? Se os benefícios que a outra pessoa conseguiu são realmente valiosos, alegre-se por ela desfrutar deles. E a vez dela. Se, pelo contrário, os benefícios acabarem não se mostrando vantajosos, não se perturbe por não terem vindo para você. Lembre-se: você nunca receberá as mesmas recompensas que os outros recebem sem empregar os mesmos métodos que eles e fazer o mesmo investimento de tempo que fizeram. É insensato pensar que podemos receber recompensas sem estarmos dispostos a pagar o verdadeiro preço por elas. Aqueles que "ganharam" alguma coisa não têm de fato nenhuma vantagem sobre você porque tiveram de pagar um preço pela recompensa.

Cabe sempre a nós escolher se queremos ou não pagar o preço pelas recompensas da vida. E, muitas vezes, é melhor para nós não pagar esse preço, pois ele pode ser o da nossa integridade. Poderíamos ser obrigados a elogiar alguém que não respeitamos.

30 - Torne sua a vontade da natureza.

Aprenda sobre a vontade da natureza. Estude-a, preste atenção a ela e, então, torne-a sua.

As experiências diárias comuns a todas as pessoas nos ajudam a entender melhor o que é a vontade da natureza. Por exemplo, se uma criança da casa vizinha quebra uma xícara, dizemos prontamente "Essas coisas acontecem". Mas se uma xícara é quebrada em nossa casa, não reagimos da mesma maneira.

Transfira essa compreensão para questões de maior significado emocional e importância temporal. O filho, cônjuge ou outro ente querido morreu? Nessas circunstâncias, ninguém diria: "É o ciclo da vida. A morte acontece. Algumas coisas são inevitáveis."

Se morre um filho nosso ou alguém que amamos, nossa tendência é nos lamentarmos: "Ai de mini! Que desgraça me aconteceu!"

Lembre-se do que você sente quando ouve outras pessoas dizerem a mesma coisa. Transfira esse sentimento para cada uma de suas circunstâncias do momento. Aprenda com as leis da natureza a aceitar os acontecimentos, até mesmo a morte, com inteligência.

31 - O autodomínio é a nossa verdadeira meta.

O mal não é um elemento natural no mundo, nos acontecimentos ou nas pessoas. O mal é um subproduto da negligência, da preguiça, da distração: surge quando perdemos de vista nossa verdadeira meta na vida.

Quando lembramos que nossa meta é o progresso espiritual, voltamos a nos empenhar por nosso aprimoramento pessoal e mantemos o mal à distância. E é assim que se conquista a felicidade.

32 - Preze a sua mente, cuide bem da sua razão, afeire-se ao seu propósito.

Não renuncie à integridade da sua mente. Se alguém desse o seu corpo para um passante qualquer, você naturalmente ficaria furioso. Por que, então, você não sente nenhuma vergonha em entregar sua preciosa mente a qualquer pessoa que queira influenciá-lo? Pense duas vezes antes de abrir mão da integridade de sua mente para alguém que talvez mais tarde venha a ofendê-lo, deixando-o confuso e perturbado.

33 - Examine o que vem primeiro, depois o que vem em seguida, e só então comece a agir.

Cultive o hábito de examinar e testar uma provável ação futura antes de realizá-la. Antes de proceder, recue e procure enxergar o quadro completo para evitar agir por impulso e arriscadamente. Determine o que acontecerá primeiro, considere aonde a primeira etapa o levará e então aja de acordo com o que você aprendeu.

Quando agimos sem ponderação, podemos até começar uma tarefa com grande entusiasmo. Seguem-se então consequências imprevistas ou indesejadas, e batemos vergonhosamente em retirada, enchendo-nos de remorsos: "Eu deveria ter feito isto, eu poderia ter feito aquilo, quem sabe se eu tivesse feito de outra maneira..."

Suponhamos que você queira ganhar uma medalha nos Jogos Olímpicos. É ótimo, mas pense muito bem em que você está se envolvendo. O que um desejo desses pressupõe? O que tem de acontecer primeiro? E em seguida? O que será exigido de você? E o que virá em consequência disso? Será que toda essa linha de ação vai ser realmente benéfica para você? Se a resposta for positiva, vá em frente.

Se você deseja uma vitória nos Jogos Olímpicos, para se preparar de forma adequada terá de seguir uma disciplina rigorosa que o levará aos limites de sua resistência. Terá de se submeter a regras severas, seguir uma dieta apropriada, exercitar-se intensamente em horários regulares sob frio ou calor, não beber, não fumar. Deverá seguir as instruções de seu treinador como se ele fosse seu médico. Então, quando estiver de fato competindo, haverá sempre o grande risco de ser eliminado. Poderá machucar um braço, ter uma distensão, cair com o rosto na terra. E, depois de passar por tudo isso, ainda poderá ser derrotado por outro atleta.

Depois de ter examinado todas essas possibilidades - consciente de tudo o que pode acontecer e de todas as consequências -, se sua resolução ainda se

mantiver forte, chegará o momento de exercer sua capacidade de julgamento. Se o quadro geral ainda lhe parecer vantajoso, então você deve mesmo participar dos Jogos Olímpicos - com todo o entusiasmo.

Ao analisar o panorama completo da situação, você se distingue do mero diletante, daquela pessoa que participa das coisas porque elas lhe parecem interessantes ou não exigem grande esforço. Não é uma atitude nobre. Analise bem as coisas, decida-se e então empenhe-se de corpo e alma! Senão você será sempre como uma criança, que às vezes finge ser um guerreiro, outras vezes um soldado, um músico, um ator representando uma tragédia, sempre brincando, sem levar nada a sério.

A menos que nos entreguemos de coração a nossos empreendimentos, nós nos tornamos pessoas vazias, superficiais e nunca desenvolvemos nossos talentos naturais. Todos conhecemos pessoas que, como macacos, imitam tudo o que parece ser novidade no momento, tudo o que chama a atenção. Mas logo seu entusiasmo e seus esforços esmorecem e elas abandonam seus projetos assim que eles viram rotina ou as exigências aumentam.

Um espírito indiferente não tem vigor. Esforços experimentais levam a resultados experimentais. As pessoas comuns mergulham de cabeça, sem cuidado, em seus projetos. Talvez um dia encontrem uma figura exemplar que os inspire a buscar a excelência. Buscar a excelência é sempre louvável, mas refuta primeiro sobre a natureza de suas aspirações e confronte-as com a sua capacidade.

Seja honesto consigo mesmo. Avalie claramente seus pontos fortes e seus pontos fracos. Você possui o que é preciso no momento para competir? Para ser um lutador, por exemplo, é necessário ter uma força extraordinária nos ombros, nas costas e nas coxas. Você tem aptidão física e agilidade para estar entre os melhores desse esporte? Uma coisa é desejar ser um campeão ou fazer algo com habilidade. Outra é fazê-lo realmente e com habilidade consumada. Pessoas diferentes são feitas para coisas diferentes.

Não só é preciso ter certas habilidades para obter sucesso em determinadas áreas como é preciso também fazer alguns sacrifícios. Se você deseja tornar-se competente na arte de viver com sabedoria, será que pensa que pode comer e beber em excesso? Pensa que pode continuar a se entregar à

raiva e aos seus acessos habituais de frustração e depressão? Não. Se o seu objetivo é a verdadeira sabedoria e você é sincero, terá um trabalho a fazer em você mesmo. Terá de superar muitos anseios pouco saudáveis e reações impulsivas. Terá de reavaliar as pessoas com quem você se relaciona. Será que seus amigos e sócios ou companheiros de trabalho são pessoas dignas? A influência deles - seus hábitos, valores e comportamento - faz você melhorar como pessoa ou estimula os maus hábitos dos quais você quer se livrar? Viver com sabedoria, como qualquer outra coisa, exige que se pague um preço. Ao procurar viver sabiamente, você pode ser ridicularizado e até mesmo levar a pior em vários aspectos de sua vida, incluindo sua carreira, sua posição social e sua situação perante a lei.

Uma vez tendo ponderado devidamente sobre todos os detalhes fundamentais que compõem o esforço de viver uma vida mais elevada, siga em frente com todo o seu empenho. Faça os sacrifícios necessários que são o preço do objetivo mais precioso: liberdade, equilíbrio da mente e tranquilidade. Se, todavia, ao analisar com honestidade seu ânimo e sua índole, você não se considerar apto ou preparado, procure não se iludir e estabeleça um rumo diferente e mais realista para a sua vida.

Se você tentar ser algo que não é ou lutar por algo completa-mente além de sua capacidade do momento, acabará como o patético diletante que tenta ser primeiro uma pessoa sábia, depois um burocrata, depois um político, depois um líder popular. Esses papéis são inconciliáveis. Não podemos ficar esvoaçando para várias direções, por mais atraentes que sejam, e ao mesmo tempo viver uma vida integral e proveitosa.

Só se pode ser uma única pessoa: ou boa ou ruim. Você tem duas opções básicas. Ou empenhar-se em desenvolver sua razão, manten-do-se fiel à verdade, ou ansiar por exterioridades. A escolha é sua e de ninguém mais. Pode aplicar suas habilidades em um trabalho interior ou perder-se nas aparências, o que vale dizer: ser uma pessoa plena de sabedoria ou seguir os caminhos comuns aos medíocres.

34 - Nossos deveres revelam-se através de nossas relações interpessoais.

Você não é uma entidade isolada, mas uma parte única e insubstituível do cosmo. Não se esqueça disso. Você é uma peça fundamental no quebra-cabeça da humanidade. Cada um de nós é uma porção da vasta, intrincada e perfeitamente ordenada comunidade humana. Porém, onde é que você se encaixa nessa teia da humanidade? A quem você está ligado?

Procure verificar quais são as outras pessoas a quem você está ligado e busque compreender as suas ligações com elas. Nós nos situamos corretamente dentro do esquema cósmico quando identificamos nossas relações naturais com os outros e a partir daí definimos os nossos deveres. Esses deveres emergem naturalmente dessas relações fundamentais, como as familiares, as entre vizinhos, as do local de trabalho e da cidade ou país em que vivemos. Desenvolva o hábito de examinar os papéis que você desempenha - de pai ou mãe, filho ou filha, vizinho, cidadão, líder - e os deveres naturais que se originam desses papéis. Ao saber quem você é e a quem está ligado, saberá o que fazer.

Se existe, por exemplo, um homem que é seu pai, algumas exigências práticas e emocionais resultam disso. O fato de ele ser seu pai implica uma ligação básica e duradoura entre os dois.

Você é naturalmente obrigado a sentir afeto por ele, ouvir seus conselhos, escutar com paciência os seus pontos de vista e respeitar sua orientação.

No entanto, vamos supor que ele não seja um bom pai. Talvez ele seja tolo e pretensioso, ignorante, grosseiro e tenha opiniões bem diferentes das suas. Será que a natureza dá a todo mundo um pai ideal, ou dá simplesmente um pai? Quando se trata de seu dever fundamental como filha ou filho, seja qual for o caráter de seu pai, sejam quais forem sua personalidade e seus hábitos, tudo isso é secundário. A ordem divina não designa pessoas ou circunstâncias de acordo com o nosso gosto ou a nossa preferência. Quer você o considere agradável ou não, esse homem, afinal de contas, é seu pai, e você deve seguir todas as suas obrigações filiais.

Suponhamos que tenha uma irmã ou um irmão que não trate você bem. Que diferença isto faz? Permanece o imperativo moral de reconhecer e manter seu dever fraterno fundamental para com ela ou ele. Concentre-se não no que ela ou ele faz, mas em seguir seus princípios pessoais mais elevados. Sua meta pessoal deve ser a de buscar a harmonia com a própria natureza. Este é o verdadeiro caminho para a liberdade. Deixe que os outros se comportem como quiserem, pois, seja como for, isto não está sob seu controle e, portanto, não é da sua conta. Compreenda que a natureza como um todo está ordenada de acordo com a razão, mas que nem tudo na natureza é razoável.

Quando procuramos agir fielmente como pessoas sensatas e decentes, procurando conformar nossos atos e intenções à vontade divina, não nos sentimos vitimados pelas palavras ou atitudes dos outros. Na pior das hipóteses, essas palavras ou atitudes nos parecem cômicas ou lamentáveis.

Exceto no caso de séria agressão física, as outras pessoas não podem ferir você, a menos que permita. E isto se aplica até mesmo quando o agressor é seu pai ou mãe, irmão, irmã, professor ou patrão. Não consinta em ser ferido e não o será - esta é uma opção que está sob seu controle.

A maioria das pessoas costuma iludir-se pensando que liberdade consiste em fazer o que é agradável ou o que proporciona conforto e facilidade. A verdade é que aqueles que subordinam a razão aos seus sentimentos do momento são na realidade escravos de seus desejos e aversões. Não estão preparados para agir de forma digna e eficaz quando ocorrem desafios inesperados, como é inevitável acontecer.

A liberdade autêntica impõe-nos certas exigências. Ao descobrir e assimilar nossas relações fundamentais com os outros e ao desempenhar com entusiasmo os nossos deveres, a liberdade verdadeira, que todos anseiam ter, torna-se realmente possível.

35 - A essência da fidelidade.

A essência da fidelidade está, antes de tudo, em manter opiniões e atitudes corretas com relação ao Supremo, ao Elementar. Lembre-se de que a ordem divina é inteligente e fundamentalmente boa. A vida não é uma série de episódios aleatórios e sem sentido, mas um todo ordenado e refinado que segue leis em última análise compreensíveis.

A vontade divina existe e dirige o universo com justiça e bondade. Embora isto não seja sempre aparente se olharmos apenas para a superfície das coisas, o universo que habitamos é o melhor dos universos.

Reafirme a sua resolução de contar com a justiça, a bondade e a ordem e elas lhe serão cada vez mais reveladas em todos os setores de sua vida. Confie na existência de uma inteligência divina cujas intenções dirigem o universo. Faça com que o seu objetivo máximo seja nortear sua vida de acordo com a vontade da ordem divina.

Quando procuramos adaptar nossas intenções e ações à ordem divina, não nos sentimos perseguidos, indefesos, confusos ou ressentidos diante das circunstâncias desagradáveis de nossas vidas. Nós nos sentimos cheios de força, determinação e segurança.

A fidelidade não supõe uma crença cega. Ela consiste em praticar com constância o princípio de se afastar das coisas que não estão sob nosso controle, deixando-as evoluírem de acordo com o sistema natural de responsabilidades. Pare de tentar antecipar-se aos acontecimentos ou controlá-los. Em vez disso, aceite-os com boa vontade e inteligência.

Será impossível manter-se fiel ao propósito estabelecido se você se deixar levar pela noção de que as coisas que estão fora de seu poder são inerentemente boas ou más. Quando isso acontece, cria-se inevitavelmente o hábito de atribuir aos fatores externos a culpa por nosso destino e ficamos perdidos em uma espiral negativa de inveja, rivalidade, desapontamento, raiva e recriminação. Porque, por natureza, todas as criaturas se afastam das coisas que acreditam lhes fazer mal e buscam e admiram as que lhes parecem boas e úteis.

O segundo aspecto da fidelidade é a importância de observar com prudência os costumes de sua família, de seu país e de sua comunidade. Desempenhe

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "A arte de viver"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).