

Universidade Federal Fluminense  
Instituto de Ciências Humanas e Filosofia  
Curso de Graduação em Filosofia

HENRIQUE CASTRO DE ALMEIDA

**ARTE DO VIVER E EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS  
EM EPICTETO E MARCO AURÉLIO**

Niterói

2015

HENRIQUE CASTRO DE ALMEIDA

**ARTE DO VIVER E EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS  
EM EPICTETO E MARCO AURÉLIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
à Universidade Federal Fluminense como  
requisito parcial para obtenção do título de  
Bacharel e Licenciado em Filosofia.

ORIENTADOR: PROF. DR. MARCUS REIS PINHEIRO

Banca examinadora

.....  
Prof. Dr. Marcus Reis Pinheiro – UFF – (orientador)

.....  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Martha D´Angelo Pinto– UFF

.....  
Prof. Dr. Luis Felipe Bellintani Ribeiro– UFF

Niterói

2015

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।  
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्व समत्वं योग उच्यते ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya |  
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate ॥

*Estabelecido no yoga, faça ações abandonando o apego,  
tendo a mesma atitude frente ao sucesso e ao fracasso.  
Ó Dhanañjaya [Arjuna], a atitude de equanimidade é chamada yoga.  
Bhagavadgītā. II. 48.*

## Agradecimentos

Aos meus pais, Claudio e Giselle, e à minha família, por terem me apoiado sempre, mesmo quando souberam que havia desistido do curso de desenho industrial já quase concluído e que havia resolvido entrar para o curso de filosofia.

A todos os amigos do grupo de estudos Áskesis e ao nosso professor e orientador Marcus Reis pela oportunidade de aprender a debater com rigor e alegria temas tão raros e valiosos. E também, por terem me apresentado, entre outras coisas, ao trabalho de Pierre Hadot e sua concepção da filosofia antiga vista a partir da perspectiva dos exercícios espirituais.

Aos amigos e familiares que se interessaram por ler o trabalho e me ajudaram na revisão do texto, em especial minha mãe Giselle.

A todos os professores e colegas da UFF que contribuíram para minha formação.

Aos mestres de vedānta e ao Vidya Mandir, centro de estudos de vedānta e sânscrito, que comecei a frequentar mais ou menos na mesma época em que entrei para a filosofia, por todo o apoio, fundamental no interesse e na escolha pelo tema deste trabalho.

## Resumo

Epicteto foi professor e filósofo estoico nascido no primeiro século de nossa era, cujos ensinamentos registrados por Arriano, nas *Diatribes* e no *Manual*, tiveram grande repercussão já em sua época. Um de seus conhecidos leitores foi Marco Aurélio, o imperador filósofo, do qual nos chegaram suas *Meditações* em que escreve para si mesmo exercitando-se nos princípios do estoicismo de Epicteto. Para compreendermos estes dois filósofos é importante levar em conta, na leitura de seus textos, a noção de exercício espiritual desenvolvida por Pierre Hadot como constituindo um aspecto essencial da filosofia antiga. Examinando a concepção desenvolvida pelo estoicismo da filosofia como uma arte do viver – uma arte que busca operar uma transformação na alma e no próprio modo de vida daquele que filosofa –, o objetivo deste trabalho, primeiramente, é apresentar a importância, dentro de tal concepção, da prática dos exercícios espirituais. Em seguida, o objetivo é analisar as formas em que estes exercícios se configuram em Epicteto e Marco Aurélio.

Palavras chave:

Exercícios espirituais, Epicteto, Marco Aurélio, arte do viver, estoicismo.

## Sumário

<b>Introdução.....</b>	<b>7</b>
<b>Primeira parte: estoicismo e a arte do viver.....</b>	<b>10</b>
- Origens do estoicismo e a filosofia como modo de vida.....	10
- Vida filosófica e discurso filosófico.....	13
- Epicteto e a arte do viver: <i>theōrēmata</i> e <i>askēsis</i> .....	17
- O que depende e o que não depende de nós.....	22
- Marco Aurélio e a escrita como exercício espiritual.....	26
<b>Segunda parte: exercícios espirituais.....</b>	<b>30</b>
- O termo “exercício espiritual” e as suas origens.....	30
- Diferentes maneiras de agrupar e descrever os exercícios espirituais.....	32
- Exercícios espirituais corporais e exercícios puramente espirituais.....	33
a) ascese: o domínio do corpo.....	34
b) exercícios do discurso interior e exercícios de ação.....	38
- Os três <i>topoi</i> do exercício espiritual em Epicteto e Marco Aurélio.....	44
a) lógica e a disciplina do assentimento.....	47
b) física e a disciplina do desejo .....	50
c) ética e a disciplina da ação.....	56
<b>Conclusão.....</b>	<b>63</b>
Referências bibliográficas.....	66

## Introdução

Considerar as obras filosóficas da antiguidade a partir da perspectiva dos exercícios espirituais é essencial para compreendê-las, nos diz Pierre Hadot. No prefácio de sua obra intitulada *Exercícios espirituais e filosofia antiga* somos lembrados de que sua descoberta da noção de exercício espiritual estava ligada inicialmente a uma questão literária: a busca por confrontar o tema insistente da pretensa incoerência dos filósofos antigos. Na sua apresentação à edição de 1993 desta mesma obra, Pierre Hadot explica isso melhor:

Nessas pesquisas, constatei que muitas das dificuldades que experimentamos para compreender as obras filosóficas dos Antigos frequentemente provinham do fato de que cometemos, ao interpretá-las, um duplo anacronismo: cremos que, como muitas obras modernas, elas são destinadas a comunicar informações referentes a um conteúdo conceitual determinado e que podemos também tirar diretamente delas informações claras sobre o pensamento e a psicologia de seus autores. De fato, porém, elas são muito frequentemente exercícios espirituais que o próprio autor pratica e faz seu leitor praticar. Elas são destinadas a formar as almas. Têm um valor psicagógico.<sup>1</sup>

É justamente esse valor psicagógico<sup>2</sup>, isto é, essa capacidade de produzir um efeito na alma do ouvinte ou do leitor, que encontramos nas obras dos dois filósofos que são tema do nosso presente estudo, Epicteto e Marco Aurélio, dois dos últimos grandes representantes da tradição filosófica do estoicismo. O *Manual* de Epiteto, e as *Meditações* de Marco Aurélio são textos que configuram em si mesmos exercícios espirituais e que, por isso, são frequentemente mal compreendidos, sobretudo pelo leitor contemporâneo. São obras que visam menos informar do que formar almas. Longe de querer expor a doutrina estoica e toda a sua arquitetura conceitual, o objetivo delas é produzir certo efeito e transformação na alma, seja por meio da leitura ou da escrita. Também as *Diatribes*, que constituem uma transcrição das palavras de Epicteto em momentos informais do seu ensino filosófico, só podem ser compreendidas corretamente entendendo-se o seu aspecto psicagógico. Isso se confirma pelo que o

---

<sup>1</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. Tradução: Flávio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira, 1ª edição, São Paulo, É Realizações, 2014, p. 15-16.

<sup>2</sup> O termo “psicagógico” etimologicamente deriva de *psychē* (alma) e do verbo *agein* (conduzir), significando então aquilo que conduz ou move as almas, tradicionalmente usado para se referir à arte da persuasão e ao encantamento da poesia.

próprio Arriano, discípulo que as transcreveu, adverte aos leitores na sua introdução as *Diatribes*:

Quando pronunciou estas [palavras] ele claramente não visava outra coisa senão incitar as mentes de seus ouvintes para as melhores coisas. Se, agora, estas suas palavras produzirem o mesmo efeito, acredito que terão tido o exato sucesso que as palavras dos filósofos devem ter. Mas se não, deixe aqueles que as lerem saibam isto, que quando o próprio Epicteto as pronunciava, o ouvinte não podia evitar sentir senão exatamente o que Epicteto queria que ele sentisse. Se, contudo, as palavras por si mesmas não produzirem este efeito, talvez eu esteja em falta, ou então, talvez não possa ser de outra maneira.<sup>3</sup>

Nas páginas que se seguem, nosso objetivo é apresentar Epicteto e Marco Aurélio sem perder de vista o efeito que suas palavras, na oralidade ou na escrita, buscavam obter. Para isso, consideraremos seus textos a partir da perspectiva dos exercícios espirituais, trazida por Pierre Hadot, tomando-os como um aspecto essencial da própria filosofia estoica.

Tais exercícios constituem um conjunto de práticas realizadas voluntariamente pelo filósofo com o objetivo de influenciar e transformar a si mesmo e a sua própria maneira de viver, de forma a aproximar-se do modelo paradigmático do sábio que é sempre igual a si mesmo, que vive livre de perturbações. São exercícios “espirituais” porque não envolvem apenas o intelecto, mas também o seu corpo, a imaginação e a sensibilidade, abarcando todo o psiquismo do indivíduo<sup>4</sup>.

Esta transformação de si mesmo e de seu próprio modo de vida por meio dos exercícios espirituais corresponde à representação que a filosofia estoica fazia de si mesma como uma arte do viver (*technē peri ton bion*). Como em outras artes, o aprendizado dos princípios teóricos não basta por si mesmo na filosofia, mas é preciso um exercício prático para assimilar o que foi aprendido e transformar os princípios teóricos em uma vida filosófica concreta. Afinal, para os estoicos em geral, e, sobretudo para Epicteto e Marco Aurélio, falar sobre a filosofia não é suficiente, mas é preciso viver filosoficamente.

---

<sup>3</sup> *Diatribes*. Introdução.

As citações das *Diatribes* de Epicteto ao longo deste trabalho foram traduzidas para o português a partir da edição bilíngue inglês-grego em: EPICTETUS. *The discourses*. Tradução de W. A. Oldfather. Harvard University Press, 1998. Em casos de outras traduções a fonte será indicada.

<sup>4</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p. 20.

A primeira parte deste trabalho, portanto, se dedica a apresentar de que forma, para os estoicos de maneira geral e para Epicteto e Marco Aurélio, a filosofia era concebida como uma arte do viver, como algo inseparável de um modo de vida filosófico. Com isso, buscamos apontar a necessidade e a importância, em tal concepção de filosofia, da prática dos exercícios espirituais. A segunda e última parte busca mostrar como funcionavam e se configuravam estes exercícios nestes dois filósofos.

## Primeira parte: estoicismo e a arte do viver

### Origens do estoicismo e a filosofia como um modo de vida

No final do século IV a.C surge, em Atenas, uma nova escola de filosofia fundada por Zenão de Cítio e seus companheiros. Partindo da enriquecida e variada atmosfera filosófica do período helenístico, eles irão integrar uma busca socrática pela excelência e pelo bem viver, uma concepção heraclítica da Natureza e um estudo rigoroso da lógica num único e complexo sistema filosófico. Ficaram conhecidos como “estoicos” por se reunirem no pórtico pintado (*stoa poikilē*), espaço público no centro de Atenas que deu então origem ao nome da escola. Esta tradição continuaria viva por mais de quinhentos anos exercendo grande influência sobre o mundo antigo. Influência que perdura até os dias de hoje.

Sobre a origem do estoicismo há uma anedota<sup>5</sup> em Diógenes Laércio que pode nos servir para apresentar alguns de seus traços fundamentais e, principalmente, que nos permitirá apontar para uma filosofia que jamais se concebe dissociada de um modo de vida filosófico. Ela nos conta que Zenão, seu fundador, então com trinta anos, sofreu um naufrágio próximo ao Pireu quando vinha da Fenícia, sua terra natal, trazendo uma carga da valiosa púrpura. Depois do naufrágio vai para Atenas onde se senta com um vendedor de livros e lá se depara com a *Memorabilia* de Xenofonte, obra que exalta a excelência da alma e a liberdade do modo de vida de Sócrates. Nesta obra, seu discípulo descreve sua imperturbabilidade e autossuficiência:

De todos os homens era o que mais possuía domínio de si nos prazeres de Afrodite como nos prazeres da mesa, o mais endurecido contra o frio, o calor, as fadigas de toda espécie e tão sóbrio que lhe sobrestavam as poucas coisas que possuía.<sup>6</sup>

Além disso, Sócrates foi descrito como alguém que podia tornar também excelentes aqueles que com ele conviviam. E então, essa leitura obteve tal impacto em Zenão que o levou a buscar saber onde poderia encontrar pessoalmente homens como

---

<sup>5</sup> Diógenes Laércio. VII, I, 2.

<sup>6</sup> *Memorabilia*. Livro I, Capítulo II. *Ditos e feitos memoráveis de Sócrates*. Tradução de Líbero Rangel de Andrade. São Paulo. Abril Cultural, 1980. (Os Pensadores) p.37. Nesta passagem a tradução foi modificada a partir do texto original grego e da tradução em inglês em: Xenophon in Seven Volumes, 4. E. C. Marchant. Harvard University Press, Cambridge, MA; William Heinemann, Ltd., London. 1923.

aquele. Embora Sócrates já houvesse morrido há quase um século, os cínicos, famosos por levarem o modo de vida socrático às últimas consequências, ainda perambulavam por Atenas, dentre eles Crates, que foi recomendado pelo livreiro e seguido por Zenão tornando-se então seu primeiro mestre. Contando sobre a convivência entre os dois, outra anedota ilustra o que para Pierre Hadot<sup>7</sup> constituía um dos aspectos fundamentais da filosofia antiga, a relação entre mestre e discípulo dentro do fenômeno da direção espiritual:

Desde então tornou-se discípulo de Crates; seu espírito mostrou-se fortemente inclinado para a filosofia, porém era muito tímido para adaptar-se ao despudor cínico. Percebendo essa resistência e querendo superá-la (*therapeusai*), Crates deu-lhe uma panela cheia de sopa de lentilhas para levar ao longo do Cerameicô; vendo que ele estava envergonhado e tentava esconder a panela, Crates partiu-a com um golpe de seu bastão. Zenão começou a fugir, enquanto as lentilhas escorriam de suas pernas, e Crates disse-lhe: 'Por que foges, meu pequeno fenício? Nada te aconteceu de terrível.'<sup>8</sup>

O que podemos notar nestas anedotas sobre a origem do estoicismo, em primeiro lugar, é que a filosofia não se concebia apenas como um conhecimento obtido através de livros, mas também, e principalmente, consistia em escolher seguir um modo de vida filosófico. Não bastava ler sobre Sócrates, era preciso encontrar pessoas que vivessem como ele, e segui-las, conviver com elas.

Elas também nos permitem apontar outra coisa fundamental sobre o nascimento do estoicismo. Trata-se do seu vínculo com a figura de Sócrates, que irá determinar uma concepção de filosofia essencialmente compromissada com uma transformação na maneira de se viver. Pois, Sócrates e Crates representam a escolha por um modo de vida de total independência com relação aos objetos externos. Eles representam a figura do sábio que vive feliz independentemente das circunstâncias, mesmo na ausência de posses ou da satisfação de prazeres. Por isso Zenão, na anedota, depois de ter naufragado e perdido suas riquezas se entusiasma ao ler sobre Sócrates e se engaja no cinismo. De fato, podemos dizer que transformar sua própria maneira de viver com o

---

<sup>7</sup> HADOT, Pierre. *O que é a filosofia antiga?* Loyola 2004, p. 302.

<sup>8</sup> Diógenes Laércio. VII, 1, 3. Tradução de Mário da Gama Kury em: *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*, 2ª edição. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2008, p. 181. As páginas indicadas entre parênteses nas citações seguintes se referem a esta tradução.

objetivo de aproximar-se desse ideal do sábio, que de nada necessita, será o objetivo último da filosofia estoica.

Na *Memorabilia* de Xenofonte – que como já vimos foi o livro que teria inspirado Zenão a se engajar na filosofia – existem muitas passagens que explicitam esta inseparabilidade entre filosofia e modo de vida, e nas quais provavelmente poderiam ter se inspirado os cínicos como também os primeiros estoicos. Na seguinte passagem, por exemplo, temos o relato de uma conversa em que o sofista Antifão teria questionado o modo de vida simples de Sócrates como resultado de sua filosofia:

Eu pensava, Sócrates, que os que professam a filosofia, fossem mais felizes. Muito outro, porém, parece ser o fruto que colhes da filosofia. Vives de tal guisa que não há escravo que deseje viver sob tal senhor. Alimentas-te das viandas mais grosseiras, bebes as mais vis beberagens. Cobre-te um manto chamboado, que te serve no verão como no inverno. Não tens calçado nem túnica. Sem embargo, não aceitas nenhum oferecimento de dinheiro, por agradável que seja recebê-lo e muito embora proporcione vida mais independente e aprazível. Se, pois, como todos os mestres formas os teus discípulos à tua semelhança, podes considerar-te um professor de miséria<sup>9</sup>.

A essa crítica de Antifão sobre seu modo de vida Sócrates teria respondido:

Pareces, Antifão, colocar a felicidade (*eudaimonia*) nas delícias e na magnificência. De mim, penso que de nada necessita a divindade. Que quanto menos necessidades se tenha, mais nos aproximamos dela.<sup>10</sup>

Essa resposta poderia muito bem ser também a de Zenão, pois os estoicos, seguindo os cínicos e a tradição socrática, argumentam que para ser feliz uma pessoa não depende de riquezas, prazeres, nem qualquer circunstância externa, mas apenas do desenvolvimento de sua própria excelência (*aretē*), isto é, uma disposição harmoniosa da alma.<sup>11</sup> Em outras palavras, a excelência da alma alcançada pelo sábio é condição única e suficiente para a vida feliz; tudo o mais é dispensável. Portanto, a tarefa da filosofia estoica como a busca pela excelência da alma, coincide com a busca pela minimização de necessidades, que Sócrates associa à *eudaimonia* e à divindade. Na seguinte passagem em Diógenes Laércio sobre os cínicos, observamos, nesse sentido, que os estoicos eram vistos como semelhantes a eles ao se inspirarem nesta frugalidade

---

<sup>9</sup> *Memorabilia*. Livro I, capítulo VI, 2. (Os pensadores p. 55). Vale notar a crítica muito semelhante feita por um comediante, sobre Zenão de Cítio em Diógenes Laércio VII, 26: “A filosofia desse homem é de fato original; ele ensina a ter fome e consegue discípulos. Apenas um pão, um figo como sobremesa, e água para beber.”

<sup>10</sup> *Memorabilia*. Livro I, capítulo VI, 10. (Os pensadores p. 56)

<sup>11</sup> Diógenes Laércio. VII, 103; VII, 89.

de Sócrates, neste valor absoluto pela excelência e na maneira em que concebiam a filosofia como inseparável de um modo de vida filosófico.

Sustentam [os cínicos] que o fim supremo é viver de conformidade com a excelência moral, como diz Antístenes no *Heraclés*, exatamente como os estoícos, pois há uma certa afinidade entre essas duas escolas. Por isso alguns autores definem o Cinismo como um caminho mais curto para a excelência. E assim viveu também Zenão de Cítio. Os cínicos afirmam que se deve viver frugalmente, comendo apenas os alimentos necessários à nutrição e vestindo um simples manto, e desprezando a riqueza, a fama e a nobreza de nascimento. Alguns deles, de fato, eram vegetarianos, e bebiam apenas água fria, contentando-se com qualquer espécie de abrigo – até um tonel, como Diógenes, que costumava dizer que era privilégio dos deuses não sentir necessidade de coisa alguma, e dos homens semelhantes aos deuses necessitar de pouco.<sup>12</sup>

Devido à sua origem socrática, fica claro, portanto, que a filosofia estoica era concebida sempre como um caminho para a excelência, e portanto, sempre inseparável de um modo de vida. Isso vale não apenas para o estoicismo, mas frequentemente para a filosofia antiga como um todo, ao menos desde Sócrates. Isto significa dizer que o estoicismo constitui-se essencialmente por um traço existencial, como uma forma de aproximar-se da excelência, transformando a si mesmo, e conseqüentemente a sua própria vida, tendo como modelo a vida livre dos sábios. Essa representação da filosofia se opõe totalmente à representação em que bastaria ter um domínio do discurso filosófico e dos problemas teóricos da filosofia para ser considerado um filósofo. Para os estoicos, como veremos a seguir, não basta saber demonstrar teoricamente que a excelência é suficiente para a felicidade, mas é preciso um trabalho sobre si, transformar o seu próprio modo de vida, e viver de acordo com a excelência para ser considerado um verdadeiro filósofo.

### **Vida filosófica e discurso filosófico**

Os estoicos tinham clara a distinção entre a filosofia enquanto vida filosófica e o discurso filosófico. Isso não quer dizer que o discurso filosófico e os princípios teóricos estejam em segundo plano no estoicismo, mas apenas que perdem seu sentido quando

---

<sup>12</sup> Diógenes Laércio. VI, 104. (p.179)

são analisados em si mesmos, independentes do modo de vida e da escolha de vida do filósofo que os produziu. Na verdade o discurso filosófico é inseparável da vida filosófica e será isso que fara a diferença, por exemplo, entre um modo de vida religioso tradicional e o modo de vida estoico. A importância do discurso filosófico na filosofia helenística fica clara quando vemos, por exemplo, que ele se faz presente até mesmo nos cínicos, donos da crítica mais severa ao domínio puramente teórico da filosofia. Se por um lado eles tinham-no reduzido ao mínimo, ainda sim orientavam seu modo de vida a partir de princípios racionais ligados a um discurso filosófico.<sup>13</sup>

Diferenciando-se do cinismo, nesse sentido, os estoicos aliaram esta mesma orientação prática e vital da filosofia socrática a um discurso filosófico altamente sistematizado e complexo. Além de uma tradição ética ligada a Sócrates através dos cínicos, pode-se dizer, portanto, que a tradição estoica nasceu da junção de mais outras duas tradições: a tradição física “materialista” de Heráclito, e a tradição lógica ou dialética através dos Megáricos e de Aristóteles.<sup>14</sup> Estas tradições irão se manifestar dentro do estoicismo na forma de um discurso filosófico dividido em três domínios – a ética, a física e a lógica, respectivamente – e eles ilustravam esta tripartição com as seguintes imagens:

Os estoicos comparam a filosofia a um ser vivo, onde os ossos e os nervos correspondem à lógica, as partes carnosas à ética e a alma à física. Ou então comparam-na a um ovo: a casca à lógica, a parte seguinte (a clara) à ética, e a parte central (a gema) à física. Ou a comparam ainda a um campo fértil: a cerca externa é a lógica, os frutos são a ética, e o solo ou as árvores são a física. [...] E nenhuma parte é separada das outras, como dizem alguns estóicos, mas ao contrário todas estão estreitamente unidas entre si.<sup>15</sup>

Apesar da centralidade que a física pode parecer ocupar aqui, estas imagens evidenciam, antes de tudo, a interdependência e inseparabilidade dos três domínios da filosofia. Ao contrário da Velha Academia platônica que postulava uma delimitação clara e hierarquizada sobre estas três partes da filosofia, baseada em sua visão heterogênea dos vários níveis de realidade, os estoicos farão as três partes da filosofia refletirem sua concepção homogênea e unitária da realidade. Aqui não há separação clara ou hierarquia entre as três disciplinas, pois elas se relacionam com o mesmo *logos* ou razão divina que permeia toda a realidade. Para os estoicos, é um único *logos* que se

---

<sup>13</sup> Diógenes Laércio. VI, 24.

<sup>14</sup> HADOT, Pierre. *The inner citadel: the Meditations of Marcus Aurelius*. Harvard University Press, 2001. p. 73.

<sup>15</sup> Diógenes Laércio. VII, 40. (p.190)

manifesta na ordem da natureza em sua cadeia de nexos causais, na sociedade, que se baseia na racionalidade comum aos seres humanos, e por fim, no próprio âmbito do pensamento e do discurso.<sup>16</sup>

Além disso, os estoicos não consideravam a ética, a física e a lógica, apenas como partes de um corpo de doutrinas teóricas, mas também como âmbitos da excelência (*aretē*)<sup>17</sup> e estas são inseparáveis quando se manifestam na ação exemplar do sábio. Crisípo, por exemplo, dentre outros filósofos, afirmava que “as formas de excelência se relacionam estreitamente umas com as outras, e que o possuidor de uma delas possui todas, porque elas têm princípios comuns”.<sup>18</sup> Faz sentido que as três áreas da filosofia sejam vistas como formas de excelência, pois correspondem aos três domínios da ação<sup>19</sup>, ou seja, a relação do homem com os outros seres humanos, com o mundo natural em sua totalidade, e com o próprio pensamento e linguagem. Assim, podemos dizer que o filósofo pratica a excelência ética ao manter a coerência com o *logos* em seus impulsos e ações sociais; pratica a excelência física ao manter a coerência com o *logos* no todo da natureza portando-se como parte dela ao aceitar com equanimidade o que ela lhe traz; pratica a excelência lógica ao manter a coerência com o *logos* em seus juízos e em sua linguagem.<sup>20</sup> Uma vez que é o mesmo *logos* nestas três relações, é impossível praticar uma destas excelências sem necessariamente praticar as outras, pois todas elas correspondem a uma única atitude que é a de colocar-se a si mesmo em harmonia com a razão divina que permeia todo o cosmos.

Não é o caso, portanto, como é comum se afirmar, de pensar que os estoicos do período helenístico teriam enfatizado a ética em detrimento das outras partes da filosofia. Cada uma delas possui um aspecto teórico ligado ao ensino, mas também um aspecto vital ligado a vida filosófica e a excelência, e nos dois casos existe interdependência e coesão entre as três partes.

Fica evidente, neste ponto, a distinção entre dois aspectos gerais no conceito de filosofia dentro do estoicismo. Um diz respeito ao *discurso filosófico*, aquilo que os filósofos escrevem e falam ao ensinar – que necessita da tripartição – e que em verdade pode se desdobrar em inumeráveis divisões. O outro aspecto diz respeito à *vida*

---

<sup>16</sup> HADOT, Pierre. *The inner citadel*. 2001, p. 73,78,79.

<sup>17</sup> Diógenes Laércio. VII, 1, 92.

<sup>18</sup> Diógenes Laércio. VII, 1, 125.

<sup>19</sup> As três atividades da alma são mencionadas por Epicteto e Marco Aurélio. Ver adiante na nota nº 54.

<sup>20</sup> HADOT, Pierre. *The inner citadel*. 2001, p.78.

*filosófica* quando os princípios teóricos são transformados em vida concreta num movimento único e integral para a excelência.

Não podemos nos esquecer, portanto, que por mais sofisticada e complexa venha a se tornar a doutrina estoica, todo esse desenvolvimento parte e permanece dentro da concepção da filosofia como algo que fundamentalmente deve se expressar em uma disposição interior unificada e integrada em um modo de vida. Se, por um lado, os princípios teóricos dados no discurso filosófico são indispensáveis e necessários dentro da concepção estoica da filosofia, por outro lado, são insuficientes e mesmo inúteis quando tomados isoladamente. É sobre esse risco sempre presente para o filósofo – de se satisfazer apenas com o discurso sobre a filosofia, esquecendo-se de viver filosoficamente – que Epicteto não se cansa de advertir seus discípulos:

Aqueles que aprenderam os princípios (*theōrēmata*), e nada mais, estão sempre desejosos de vomitá-los o quanto antes puderem, assim como as pessoas de estômago fraco vomitam o que acabam de comer. Primeiro faça a digestão dos seus princípios e então certamente você não irá vomitá-los dessa maneira. De outra maneira, serão apenas mero vômito, impróprios para se comer. Então, depois que tiver digerido esses princípios, nos mostre alguma transformação em sua alma que se deva a eles. Assim como os atletas mostram seus ombros como resultado de seus exercícios e de sua dieta, como aqueles que tenham dominado uma arte podem mostrar os resultados do que aprenderam. O construtor, não se apresenta e diz: “me ouçam discursar sobre a arte da construção”, mas é contratado para construir uma casa, constrói uma casa, e assim mostra que domina sua arte. Faça você também algo do mesmo tipo; coma como um homem, beba como um homem, se vista, se case, tenha filhos, atue como um cidadão; tolere a calúnia, aceite um irmão irascível, um pai, filho, vizinho, companheiros de viagem. Mostre-nos que você pode fazer tais coisas, e aí nós veremos se verdadeiramente você aprendeu alguma coisa dos filósofos.

21

Essa passagem de Epicteto, como veremos na próxima seção, torna bem evidente de que maneira a concepção de filosofia no estoicismo, a partir de uma analogia com a arte (*technē*), inclui dois aspectos igualmente necessários: primeiro os princípios teóricos (*theōrēmata*) e em seguida o exercício ou treinamento prático (*askēsis*), que consiste num processo de digestão ou assimilação destes princípios. De maneira semelhante a outras artes, o domínio do discurso acerca dos princípios constitui apenas a primeira parte do processo da formação filosófica, que necessita de um período de exercício prático para assimilá-los. A primeira parte tomada isoladamente, sem os

---

<sup>21</sup> *Diatribes*. III,21.

exercícios, é inútil, pois nunca poderá por si só realizar a transformação da alma que impacta diretamente nas ações e no modo de vida do filósofo.

Assim como no exemplo da arte da construção o mais importante não é discursar sobre a construção, mas construir uma boa casa, também para a filosofia estoica – concebida por Epicteto como a arte do viver –, ainda que o filósofo possa prestar contas e explicar racionalmente os princípios de sua arte, o mais importante será poder mostrar os resultados de sua arte em sua maneira de viver.

### **Epicteto e a arte do viver: *theōrēmata* e *askēsis***

Cerca de quatro séculos depois de Zenão e do nascimento do estoicismo, Epicteto pode ainda ser considerado um estoico radicalmente ortodoxo<sup>22</sup>. Basta saber que Diógenes e Sócrates constituíam o modelo de sábio e de vida filosófica mais citado em suas aulas,<sup>23</sup> sem deixar de mencionar também os estoicos antigos como Zenão, Cleanto, e Crisípo. Nascido em Hierápolis na Frígia (local que hoje corresponde à Turquia), Epicteto frequentava as aulas de Musônio Rufo em Roma, ainda como escravo de Epafrodito, um associado de Nero. Tendo posteriormente ganho sua liberdade e se tornado conhecido como filósofo e professor estoico, é expulso de Roma por Domiciano por volta de 93 ou 94 d.C. junto com outros filósofos da cidade, e então se estabelece em Nicópolis, no Épiro, onde abre uma nova escola<sup>24</sup>.

O neoplatônico Simplício nos conta, em seu comentário<sup>25</sup> ao *Manual* de Epicteto, que maiores detalhes sobre a vida e o carácter do filósofo se encontram em uma obra de Arriano sobre sua vida, mas, entretanto, hoje essa obra infelizmente está perdida. De toda forma, podemos ter uma ideia de como sua vida remontava ao modo de vida socrático e cínico, quando Simplício menciona, por exemplo, que a casa em que Epicteto morava não possuía fechaduras e não continha nada mais que o colchão e a esteira que usava para dormir.<sup>26</sup>

---

<sup>22</sup> Émile Bréhier, in his “Préface” to A. Virieux-Reymond, *La logique et l'épistémologie des Stoiciens* (Chambéry, n.d.), p.v. apud: HADOT, Pierre. *The inner citadel*. 2001. p. 82

<sup>23</sup> *Diatribes*. III, 24, 40.

<sup>24</sup> HADOT, Pierre. *The inner citadel*, 2001. p. 59-64.

<sup>25</sup> SELLARS, John. *The art of living: the Stoics on the nature and function of philosophy*. Bristol Classical Press, 2009, p. 29.

<sup>26</sup> Simplicius, In Epicteti Enchiridion, pp.45,35;116,48 Dubner. apud: HADOT, Pierre. *The inner citadel*. 2001. p 60.

Epicteto nada escreveu, mas graças a Arriano, um político e filósofo que atendia às suas aulas em Nicópolis por volta de 108 d.C, algumas de suas exposições e conversas com discípulos e visitantes foram registradas nas *Diatribes*. É importante ressaltar que assim como na maioria das escolas filosóficas deste período, na escola de Epicteto as aulas consistiam, sobretudo, na explicação de textos dos fundadores da escola, como Zenão e Crisípo, na forma de tratados de lógica, ética e física. Mas, ainda que Epicteto faça referência a este formato de aula, nenhuma delas é registrada por Arriano.<sup>27</sup> O que as *Diatribes* preservaram para nós, ao contrário, foram os momentos menos formais do curso, em que Epicteto dialoga livremente com discípulos e visitantes sobre temas relevantes da doutrina estoica, e, principalmente, momentos em que elabora suas considerações a respeito de temas importantes para a filosofia pensada como um modo de vida.

Junto com o *Manual*, em que Arriano compila e sintetiza, a partir das *Diatribes*, os ensinamentos de Epicteto, todo esse material constitui uma das mais extensas fontes sobre o estoicismo, já que quase todos os textos dos estoicos antigos se perderam. Além disso, e principalmente, constitui uma das fontes mais importantes no que diz respeito ao aspecto vital da filosofia concebida como uma arte (*technē*) que tem como objetivo transformar o modo de vida do filósofo.

O termo “arte do viver” (*technē peri ton bion*) usado com relação a essa concepção para definir a função e a natureza da filosofia, que aparece notavelmente em Epicteto, era ligado ao estoicismo de modo geral na antiguidade como podemos ver na seguinte passagem de Sexto Empírico:

Os estoicos dizem prontamente que a sabedoria prática, que é o conhecimento das coisas que são boas, as más e as que não são nem uma nem outra, é uma arte acerca da vida (*technē hyparchein peri ton bion*), e que aqueles que alcançaram isto, são os únicos que são belos, os únicos que são ricos, os únicos que são sábios.<sup>28</sup>

Além de Sexto, que preserva o maior número de usos dessa frase, variações dela aparecem também em outros filósofos na literatura grega da antiguidade. Entre essas ocorrências, as mais relevantes são as relacionadas com o estoicismo preservadas em Epicteto, Ário Dídimos, e Strabo um geógrafo associado a Posidônio. Variações

---

<sup>27</sup> HADOT, Pierre. Inner Citadel, 2001, p. 63.

<sup>28</sup> Sexto Empírico. *Ad. Math.* 11.170. apud: SELLARS, John. *The art of living*, 2009. p.55.

equivalentes em língua latina (*ars vitae, ars vivendi*) aparecem em Cícero e também em Sêneca<sup>29</sup>.

Podemos dizer que o desenvolvimento pelos estoicos do conceito da filosofia como uma arte (*technē*) que se ocupa da vida parte, por sua vez, de uma de origem socrática. Como explica John Sellars<sup>30</sup>, podemos entender o tema central na *Apologia* e em outros diálogos socráticos de Platão como a busca por uma forma segura de conhecimento acerca de como se deve viver. Os exemplos encontrados por Sócrates de formas seguras de conhecimento são os mestres das artes, e, por isso, toma a *technē* como modelo de conhecimento seguro para pensar o cuidado de si, isto é, a filosofia. Na seguinte passagem, como em muitas outras<sup>31</sup>, Epicteto parece também compartilhar deste modelo “técnico” sugerindo que a filosofia é um conhecimento semelhante a outras artes.

Vemos que o carpinteiro torna-se um carpinteiro depois de primeiro aprender algo, o timoneiro torna-se um timoneiro depois de primeiro aprender algo. Não será que, então, igualmente em nosso caso, não basta desejar tornar-se belo e bom, mas temos a necessidade de primeiro aprender algo?<sup>32</sup>

Esta analogia entre a filosofia e as artes, de forma semelhante à que vimos nas últimas duas citações das *Diatribes*, é feita constantemente por Epicteto, que a leva mais adiante. Na maioria das vezes ele se serve dessa analogia para fazer uma crítica àqueles que se contentam em apenas falar sobre os princípios da filosofia. Assim como os atletas e “aqueles que tenham dominado uma arte podem mostrar os resultados do que aprenderam”<sup>33</sup>, da mesma maneira os filósofos não devem se contentar em falar sobre a filosofia, mas mostrar os resultados do estudo da filosofia numa transformação de suas próprias almas e conseqüentemente de suas vidas. Um construtor, como dizia Epicteto, não se apresenta discursando sobre a arte de construir, mas mostra que domina sua arte construindo uma boa casa, isto é, mostra o resultado de sua arte por suas ações e não apenas em palavras. É importante notar, contudo, que essa analogia com as artes não traz necessariamente uma dicotomia entre filosofia e discurso filosófico, mas sim uma concepção mais ampla de filosofia como conhecimento “técnico” que inclui a teoria ou

---

<sup>29</sup> SELLARS, John. *The art of living*, 2009, p.5 e 55.

<sup>30</sup> Id. *Ibidem*. p.47.

<sup>31</sup> *Diatribes*. III,23.

<sup>32</sup> *Diatribes*. II,14.

<sup>33</sup> *Diatribes*. III, 21.

o discurso filosófico como apenas um de seus componentes fundamentais. Essa analogia faz abrir espaço para um segundo componente além da teoria e do discurso filosófico.

A ênfase na necessidade de dois componentes para dominar uma arte pode ser observada na discussão filosófica sobre as artes (*technai*) na antiguidade, como nos textos socráticos<sup>34</sup> e também nos fragmentos de estoicos mais antigos. Não apenas o aprendizado dos princípios teóricos (*theōrēmata*) que sustentam uma arte é necessário, mas também um período posterior de exercício ou treinamento prático. Assim, esse segundo componente é o exercício (*askēsis*). Encontramos, para dar um exemplo, em Musônio Rufo – que foi professor de Epicteto em Roma, e provavelmente sua maior influência – uma passagem em fala claramente sobre a importância, na filosofia e em outras artes semelhantes, do exercício se seguir ao aprendizado das lições:

Portanto, o exercício (*askēsis*) deve seguir-se necessariamente ao aprendizado das lições próprias de cada uma das excelências, ou então não há sentido em aprendermos sobre elas. Além disso, tal exercício prático é tanto mais importante para o estudante de filosofia do que para o estudante de medicina ou qualquer arte similar, na medida em que a filosofia proclama ser uma disciplina superior e mais difícil que qualquer outro estudo.<sup>35</sup>

Esta mesma concepção de Musônio encontra-se em seu discípulo Epicteto na seguinte passagem das *Diatribes*:

Os filósofos primeiro nos treinam na teoria, onde há menos dificuldade, e então, depois disso, nos conduzem a coisas mais difíceis, pois na teoria não há nada que nos impeça de acompanhar o que está sendo ensinado, mas na vida existem muitas coisas que nos distraem.<sup>36</sup>

De fato, também encontramos esses dois componentes voltando-nos para fontes mais antigas no estoicismo. Por exemplo, Zenão, o fundador do estoicismo, de acordo com Olimpíodoro, teria definido arte como “um sistema de apreensões unificadas pela prática para um fim útil na vida”<sup>37</sup>. Seguindo aqui a interpretação de John Sellers podemos entender esse “sistema de apreensões” como um corpo sistemático de conhecimento composto de apreensões, isto é, representações adequadas (*phantasia*

---

<sup>34</sup> Ver *Apologia* 29 d-e; *Alcebíades I* 127 e.

<sup>35</sup> *Sobre o Exercício* de Musônio Rufo. (Stobaeus 3.29.78.) A tradução do texto de Musônio para o português usada neste trabalho foi feita a partir das traduções em inglês encontradas em: VALANTASIS, Richard. *Musonius Rufus and Roman Ascetical Theory*. Greek, Roman, and Byzantine Studies 40 (1999) p.207-231. E também: KING, Cynthia. *Musonius Rufus*, 2011, p.36,37.

<sup>36</sup> *Diatribes*. I, 26.

<sup>37</sup> SELLARS, John. *The art of living*, 2009, p.69.

*katalēptikē*). E podemos também entender que esse conjunto de apreensões é “unificado pela prática (*syggegygnasmenōn*)”, da mesma forma como o aprendiz de uma arte como a medicina consolida e unifica os princípios teóricos por meio de um treinamento prático posterior. De acordo com essa concepção, para dominar a arte da medicina, por exemplo, e tornar-se um médico, é preciso não apenas aprender e dominar os princípios teóricos que a sustentam, mas também passar por um “estágio” de exercício e treinamento para que esses princípios possam ser aplicados na vida concreta.

São esses dois componentes necessários e complementares da *technē*, portanto, que igualmente irão compor a filosofia estoica concebida como arte do viver. Esse duplo aspecto é apontado por Epicteto de muitas maneiras, mas de forma particularmente nítida, na seguinte crítica que faz ao filósofo que negligencia a importância do exercício:

O que significa, então, o fato de que tenho ouvido as palavras dos filósofos e dado meu assentimento a elas, mas na prática meus fardos não têm sido mais leves? [...] Leio sobre estes assuntos, escuto e escrevo sobre eles. Até este momento não temos encontrado nenhuma argumentação mais forte do que esta. O que é então que ainda me falta? [...] Não será que estes mesmos pensamentos não estão sem exercício (*agymnastoi*) e desacostumados a fazer face aos fatos? E como antigas peças de armaduras que foram deixas de lado, não estão cobertos de ferrugem, impossibilitados de serem incorporados por mim? Ainda assim, na luta, na escrita, ou na leitura, não me satisfaço apenas com aprender as lições, mas reviro de novo e de novo os argumentos apresentados para mim, e componho novos, e igualmente nos silogismos com premissas equívocas. Entretanto, os princípios necessários (*anagkaia theōrēmata*), estes que permitem um homem, que se estabelece a partir deles, se tornar livre do sofrimento, do medo, da paixão, da limitação e tornar-se livre, estes eu não exercito (*gymnazō*), nem pratico (*meletō*) a requerida prática.<sup>38</sup>

A implicação mais importante para nós obtida a partir desta analogia com as artes feita por Epicteto, seguindo Sócrates e os estoicos de maneira em geral, é, portanto, a concepção de que a filosofia é um tipo de conhecimento, como no caso das artes, que envolve dois componentes: não somente as lições acerca dos princípios teóricos, mas também o exercício para a fixação e assimilação dos princípios. A grande relevância desta concepção estoica da arte do viver está no fato de que ela implica uma concepção mais ampla sobre a natureza da filosofia em comparação com aquela que a toma apenas como um domínio do discurso teórico e de interpretação de textos

---

<sup>38</sup> *Diatribes*. IV, 6.

filosóficos. A ampliação se dá justamente pela inclusão do aspecto vital dos exercícios espirituais como componente complementar e necessário, responsável por transmutar os princípios teóricos em uma vida filosófica concreta. Portanto, podemos dizer que será este segundo componente da filosofia – o exercício (*askēsis*) – que irá marcar a diferença entre uma filosofia apenas teórica e a filosofia como um modo de vida, isto é, uma filosofia comprometida com uma transformação da alma e da vida do filósofo. Desta maneira, entender no que consistem estes exercícios e como eles se relacionam com os princípios teóricos nesta concepção técnica de filosofia, é essencial para entendermos integralmente uma filosofia vital como o estoicismo de Epicteto e Marco Aurélio.

Agora, para ver em mais detalhes estes dois componentes da arte do viver, *theōrēmata* e *askēsis*, é importante começar por entender um dos princípios fundamentais da doutrina estoica e como ele se relaciona com o exercício espiritual.

### **O que depende e o que não depende de nós**

A passagem das *Diatribes* em que Epicteto expõe de forma mais evidente a concepção da filosofia como uma arte do viver é também uma passagem em que um dos princípios mais fundamentais da doutrina estoica é trazido à tona, a saber, o princípio da distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós. Epicteto fala sobre a natureza da filosofia para um interlocutor que vinha pedir conselhos acerca de como ele poderia mudar a maneira de ser de um irmão irascível. Como resposta, a filosofia é apresentada como uma arte (*technē*) que não se ocupa com nada externo, mas unicamente em transformar a vida da própria pessoa. Portanto, seu interlocutor é encorajado a ocupar-se consigo e não em mudar seu irmão que, como tudo que é externo, está fora do domínio da arte do viver.

A filosofia não promete assegurar nada externo para o homem, e se assim fizesse estaria concedendo algo que reside além do assunto que lhe é próprio. Pois, assim como madeira é o material do carpinteiro, bronze é o do escultor, assim a própria vida de cada indivíduo é o material da arte do viver (*peri bion technēs*).<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> *Diatribes*. I, 15. (cf. III, 3.)

Para todo bom ouvinte ou leitor de Epicteto é muito claro que, ao dizer que a própria vida é o material da sua arte, o filósofo não se refere de modo algum a uma tentativa de moldar as circunstâncias externas da vida de cada um, muito pelo contrário. Esse cuidado da “própria vida” se refere exclusivamente às coisas que dependem de nós, aquilo que podemos escolher: nossas ações, mas mais precisamente nossos juízos, a partir dos quais todas as nossas ações e desejos são produzidos. Nesse caso, Epicteto aponta que não é o seu irmão que lhe causa problemas mas apenas seus próprios juízos, e que são esses juízos o material de trabalho da filosofia. Portanto, a arte do viver, para sermos mais exatos, tem como material os juízos na alma daquele que filosofa e por consequência transforma suas emoções e suas ações, transformando assim seu modo de viver.<sup>40</sup>

O mesmo princípio socrático, como vimos, que afirma o valor absoluto da excelência (*aretē*) em detrimento dos objetos externos, é apresentado de maneira apenas um pouco diferente quando Epicteto propõe que tudo que existe pode ser dividido em apenas duas categorias: o que depende de nós e o que não depende de nós. O que depende de nós são exclusivamente as atividades da nossa alma – o juízo, o impulso à ação e o desejo –, pois, segundo Epicteto, são as únicas coisas sobre as quais podemos escolher livremente, e que constituem, portanto, o âmbito da excelência da alma. Tudo o mais fica dentro da categoria do que não depende de nós como, por exemplo, até mesmo nosso próprio corpo: embora seja verdade que possamos movê-lo, não podemos impedir que seja obstaculizado, evitar que adoça, envelheça ou morra. Assim como o corpo, também as posses, a reputação, cargos públicos, e todos os externos nos escapam, estão sujeitos a obstáculos fora de nosso controle, e por isso, ao buscar o modelo do sábio que é livre de perturbações, temos que dizer que não são nada para nós.

Na seguinte passagem que inicia o *Manual*, Arriano resume os ensinamentos de Epicteto de forma a descrever com detalhes esse princípio fundamental:

Das coisas existentes, algumas são encargos nossos, outras não. São encargos nossos o juízo (*hypolēpsis*), o impulso (*hormē*), o desejo (*orexis*), a [aversão] (*ekklisis*) – em suma: tudo quanto seja ação nossa. Não são encargos nossos o corpo, as posses, a reputação, os cargos públicos –

---

<sup>40</sup> Cf. *Diatribes*. III, 3: “O material com o qual o homem belo e bom tem para lidar é seu próprio princípio comandante (*hēgemonikon*), o de um médico ou massagista é o corpo, de um agricultor sua terra, mas o trabalho do homem belo e bom é lidar com suas representações de acordo com a natureza.”

em suma: tudo quanto não seja ação nossa. Por natureza, as coisas que são encargos nossos são livres, desobstruídas, sem entraves. As que não são encargos nossos são débeis, escravas, obstruídas, de outrem. Lembra então que, se pensares livres as coisas escravas por natureza e tuas as de outrem, tu te farás entraves, tu te afligirás, tu te inquietarás, censurarás tanto os deuses como os homens. Mas se pensares teu unicamente o que é teu, e o que é de outrem, como o é, de outrem, ninguém jamais te constrangerá, ninguém te fará obstáculos, não censurarás ninguém, nem acusarás quem quer que seja, de modo algum agirás constrangido, ninguém te causará dano...<sup>41</sup>

Trata-se de uma definição do que nos pertence e do que não nos pertence que implica na necessidade de aprender a tomar como seu apenas o que é realmente seu, e principalmente em aprender a não querer que seja seu o que não lhe pertence. Uma mudança radical dos valores que leva o filósofo a descobrir uma suficiência na excelência de suas próprias ações e a abrir mão do desejo por aquilo que não está sob seu controle. Exatamente como no ideal do sábio socrático ou cínico que toma refúgio em si mesmo assemelhando-se aos deuses pela vida feliz independente das circunstâncias externas, um estoico deve abandonar toda exigência com relação ao que não depende de nós para alcançar a serenidade:

Há um caminho único para a serenidade – tenha esse pensamento à mão (*procheiron*) ao amanhecer, de dia e de noite – e ele consiste em abandonar toda exigência com relação às coisas que residem fora do âmbito de nossa capacidade de escolha.<sup>42</sup>

Contudo, como Epicteto não se cansa de enfatizar, é preciso ter esse pensamento à mão (*procheiron*), ou seja, disponível em todos os momentos “ao amanhecer, de dia e de noite”. É aqui que somos jogados para a questão da importância e do papel dos exercícios espirituais. Não basta ouvir os ensinamentos em aula sobre este princípio, pois ele é rapidamente esquecido fora da sala de aula e se torna indisponível para a lida com os objetos e situações da vida. Assim, a ideia básica dos exercícios é, primeiramente, que possamos ter este e outros princípios sempre à mão, ou seja, sempre disponíveis, de forma que não sejam precisos longos argumentos, toda vez que recorremos a eles, para nos convenceremos de sua utilidade. É preciso tê-los prontos para o uso como armas pré-engatilhadas.<sup>43</sup> Em seguida o exercício consiste em confrontar

---

<sup>41</sup> *Manual*. § 1. Todas as citações do *Manual* ao longo deste trabalho são da tradução encontrada em: *Encheiridion de Epicteto*. Aldo Dinucci e Alfredo Julien (tradução do grego, introdução e comentários). 1ª edição, Imprensa da Universidade de Coimbra. Pequena modificação indicada entre parênteses. Aldo optou por traduzir o termo *ekkklisis* por “repulsa” enquanto nós temos utilizado a tradução por “aversão”.

<sup>42</sup> *Diatribes*. IV, 4, 39. Ver também III, 24; I, 27 e III, 10.

<sup>43</sup> *Meditações*. XII, 9.

estes princípios com as várias situações que se apresentam em nossa vida cotidiana, até que eles façam parte de nós mesmos e de nossa maneira habitual de responder às situações. Epicteto ilustra esse processo nesta próxima passagem:

É, sobretudo, com esse princípio em mente que um homem deve se exercitar. Saia de casa cedo pela manhã e não importa quem você veja ou quem você escute, examine-o e então responda para si mesmo como se respondesse a uma questão. O que você vê? Uma bela mulher ou um belo homem? Aplique sua regra. Isso está fora do âmbito do que depende de nós, ou está dentro? Está fora. Deixe de lado. O que você vê? Um homem em sofrimentos pela morte de sua criança? Aplique sua regra. A morte repousa fora do âmbito do que depende de nós. Deixe de lado. Um chefe de estado vem ao seu encontro? Aplique sua regra. Que tipo de coisa é um cargo de chefe de estado? Fora do âmbito do que depende de nós ou dentro? Fora. Deixe então de dar importância a isso também, não sobreviveu ao teste. Jogue fora, não é nada para ti. Se nos mantivéssemos nisso e tivéssemos nos exercitado nisso do amanhecer até o anoitecer com esse princípio em mente, pelos Deuses, alguma coisa teria sido realizada! Mas como acontece de fato, somos pegos desprevenidos, como que meio-adormecidos, por qualquer impressão externa que nos aparece, e apenas acordamos um pouco durante a palestra, se é que realmente acordamos. Depois que ela termina, vamos embora e se vemos um homem em sofrimento, dizemos: “está tudo acabado para ele”; se vemos um chefe de estado, dizemos: “esse é um homem feliz.”<sup>44</sup>

O exercício como uma prática de confrontar as coisas que nos aparecem com o princípio da distinção fundamental e a necessidade de tê-lo à mão é sugerido também na sequência da citação feita mais acima do *Manual*:

Prática (*meleta*) dizer prontamente a toda representação dura: “És representação e de modo algum <és> o que se afigura. Em seguida, examina-a e testa-a com essas mesmas regras que possuis, em primeiro lugar e principalmente se é sobre coisas que são encargos nossos ou não. E caso esteja entre as coisas que não sejam encargos nossos, tem à mão que: “Nada é para mim”.<sup>45</sup>

Dentre os vários tipos de exercícios, esta prática por ter imediatamente disponíveis os princípios da filosofia, esse “ter à mão” (*procheiron*) de que fala Epicteto, é mencionada como parte da primeira etapa do exercício espiritual, no breve texto – intitulado *Sobre o exercício* – de seu mestre Musônio Rufo. Pode-se dizer também que é esta mesma ideia que está por trás da função do *Manual* (*encheiridion*) que não se trata de um livro a ser lido como apresentação da doutrina estoica, mas um manual para já iniciados na filosofia, que devem tê-lo sempre à mão, como o próprio

---

<sup>44</sup> *Diatribes*. III, 3.

<sup>45</sup> *Manual*.§ 1.

título indica.<sup>46</sup> Por fim, encontramos esta mesma ideia de forma notável em Marco Aurélio, conhecedor da obra de Epicteto, que não apenas enfatiza constantemente a necessidade de ter à mão os princípios, mas que, seguindo os conselhos do mestre, exercita-se para tê-los à mão por meio da própria atividade de escrita das *Meditações*:

Assim como os médicos tem seus equipamentos e instrumentos sempre à mão para operações de emergência, da mesma maneira tenhas à mão seus princípios.<sup>47</sup>

Considerando a escrita nas *Meditações* como um exercício espiritual, e também a sua íntima ligação filosófica com Epicteto, apresentamos na próxima seção uma breve introdução à vida do filósofo Marco Aurélio e ao carácter peculiar dos seus escritos mostrando a pertinência de toma-lo junto com a obra de Epicteto para a compreensão de uma filosofia vital como o estoicismo e seus exercícios espirituais.

### **Marco Aurélio e a escrita como exercício espiritual**

Nascido no ano 121 de nossa era, Marco Aurélio foi um filósofo estoico que aos 39 anos assumiu o cargo de mais alto poder no mundo antigo, tornando-se então líder do Império Romano. Tendo nascido pouco depois, ou pouco antes, dos últimos anos de Epicteto (que teria morrido por volta de 130)<sup>48</sup>, Marco Aurélio não o conheceu pessoalmente, mas ao que tudo indica, por meio do texto das *Diatribes* que já circulavam amplamente em sua época, e que tiveram certamente um grande impacto no futuro imperador. Ainda que sua vida tivesse tomado rumos tão diferente da vida do ex-escravo Epicteto, e não fosse obviamente um professor estoico dedicado exclusivamente à filosofia, encontramos em seus escritos – que provavelmente não tinham qualquer título – os registros de uma vida de intensa reflexão filosófica, que não deixava de ocorrer mesmo em meio aos campos de batalha.

Mais do que apenas registros de uma vida e ocupação filosóficas, podemos entender boa parte das *Meditações* como exercício espiritual, isto é, como

---

<sup>46</sup> A palavra *encheiridion* significa literalmente “manual” ou “aquilo que está à mão” podendo também se referir a uma espada e a várias armas e instrumentos de mão. Simplício no seu comentário ao *Encheiridion* de Epicteto menciona estes dois sentidos para o título dado por Arriano. Ver: SELLERS, John. *The art of living*, 2009, p. 130.

<sup>47</sup> *Meditações*. III, 13. A maioria das traduções de Marco Aurélio apresentadas ao longo deste trabalho são feitas por mim a partir do texto inglês e grego em: *Meditations*. Harvard University Press, 1916. Edited and Translated by C. R. Haines, Loeb Classical Library, 1930. Em outros casos será indicada a fonte da tradução.

<sup>48</sup> SELLARS, John. *Stoicism*. University of California Press, 2006, p. 16.

correspondendo ao segundo componente da arte do viver, a *askēsis*. Diferente da maior parte dos escritos e tratados filosóficos que se encaixariam melhor no aspecto da filosofia que corresponde à teoria, as *Meditações* se caracterizam por exercícios de repetição e reformulação em cima dos princípios estoicos – a escrita como exercício, a qual Epiteto repetidamente exortava seus discípulos. Ao fazer isso, portanto, Marco Aurélio seguia o conselho do mestre que diz, logo após ter falado sobre o princípio básico de distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós: “*É sobre isso que os filósofos devem meditar; é sobre isso que eles devem escrever todos os dias, isso deveria ser o objeto de seus exercícios.*”<sup>49</sup>

É assim que Marco Aurélio escreve sem qualquer objetivo de publicação mas simplesmente para si mesmo, dia após dia, como um exercício. Aqui não há preocupação com explicações detalhadas sobre a doutrina estoica. O objetivo é relembrar a si mesmo de novo e de novo aquilo que já foi assentido e, por isso, são formulações quase sempre compactas e muitas vezes obscuras para o leitor contemporâneo. São formulações que funcionam como uma arma que se deve ter sempre à mão, acessível como um punhal. Melhor ainda se forem como as próprias mãos dos pugilistas, nunca separadas de si mesmo, e sempre prontas para serem usadas:

No nosso uso dos princípios devemos imitar o lutador, não o gladiador. Pois este último deixa cair sua arma e volta à pega-la, mas o primeiro tem sempre consigo suas mãos, basta apenas fecha-las.<sup>50</sup>

Um dos objetivos centrais da escrita de Marco Aurélio é, portanto, fazer com que esses princípios possam estar sempre disponíveis por meio da repetição, da preocupação com a composição formal das frases e também da forma impactante e quase sempre compacta da sua escrita. Fazia recomendações, portanto, quanto à brevidade das suas formulações, dizendo para si mesmo: “Que seus axiomas sejam curtos e elementais de tal maneira que quando tomem forma diante de ti, imediatamente o libertem de todos os obstáculos.”<sup>51</sup> Para dar um exemplo disso, podemos mencionar um exercício recorrente nas *Meditações*, cuja frequência é sinal também da grande utilidade que podemos imaginar que tivesse para um filósofo que era, afinal, Imperador de Roma: o exercício do desprezo da fama e das opiniões alheias. Ele consiste

---

<sup>49</sup> *Diatribes*. I, 1.

<sup>50</sup> *Meditações*. XII, 9.

<sup>51</sup> *Meditações*. IV, 3.

basicamente em dissipar o desejo irracional pela fama e pela opinião dos outros ao confrontá-lo colocando-o sob a perspectiva da morte – que é também o ponto de vista da totalidade do cosmos – diante do qual perde todo seu valor. Temos o registro desse exercício – que consiste num exercício de imaginação frequente em Marco Aurélio, chamado por Hadot de “visão do alto” – numa passagem em que o imperador filósofo elabora para si instruções um pouco mais detalhadas e demoradas:

Contemple, do alto, os rebanhos humanos que não tem fim, rituais sem fim, incessantes viagens, na tempestade e na calmaria, veja os diversos seres nascendo, convivendo, morrendo. Imagina também a vida que outros viveram no passado, a que se viverá depois de ti, e a que se vive agora nos países bárbaros; quantos sequer sabem o teu nome; quantos logo o esquecerão, quantos ora te louvam e em breve te censurarão. A fama nada vale, nem a glória, nem o que sobra disso tudo.

<sup>52</sup>

Em outro lugar, encontramos o mesmo exercício, porém, tudo se condensa numa única frase memorável, para tê-la sempre em mãos:

Em breve terás esquecido de tudo, em breve todos terão esquecido de ti.<sup>53</sup>

Além de seguir os conselhos de Epicteto sobre a escrita como forma de exercício para fixar e ter à mão seus princípios é importante dizer que não apenas nesse aspecto mas também no conteúdo dos seus exercícios Marco Aurélio seguia basicamente uma estrutura que é típica e original de Epicteto: os três *topoi* ou domínios do exercício<sup>54</sup>. Esses três temas ou domínios de exercício correspondem às três atividades da alma que são descritas na primeira seção do *Manual* como as únicas coisas que estão sob nosso encargo, ou que dependem de nós, as únicas coisas que realmente importam e as únicas que não podem ser obstaculizadas. São elas o juízo (*hypolēpseis*), a tendência ou impulso à ação (*hormē*), o desejo (*orexis*) e a aversão (*ekklisis*), sendo que as últimas duas podem ser vistas como aspectos de uma única atividade, o desejo por obter e o desejo por evitar, totalizando assim três atividades básicas que vão corresponder aos três exercícios que Epicteto sugere e que Pierre Hadot chamou de exercício do assentimento, exercício da ação e exercício do desejo, respectivamente<sup>55</sup>. Essas atividades aparecem com o mesmo sentido e praticamente com as mesmas palavras em vários trechos das *Meditações*, evidenciando sua afinidade com os ensinamentos de Epicteto:

---

<sup>52</sup> *Meditações*. IX, 30.

<sup>53</sup> *Meditações*. VII, 21.

<sup>54</sup> Ver no sumário este assunto na parte final do trabalho.

<sup>55</sup> HADOT, Pierre. *The Inner Citadel*, Harvard University Press, 2001, p. 82.

A dor ou é um mal para o corpo – portanto, que ele se manifeste – ou para a alma; mas esta pode preservar sua própria serenidade e calma, não admitindo que seja um mal. Com efeito, todo juízo (*krisis*), impulso (*hormē*), desejo (*orexis*) ou aversão (*ekklisis*) estão no âmago e nada penetra até lá.<sup>56</sup>

Esse e vários outros trechos dos escritos de Marco Aurélio, nos permitem argumentar que sob uma mistura e diversidade de estilos e temas aparentemente desconexos existe uma estrutura básica guiando as *Meditações*, que encontra sua origem nos ensinamentos de Epicteto sobre as atividades da alma e os três âmbitos do exercício. Sendo assim, podemos dizer que as *Diatribes* e o *Manual* servem como chaves para a compreensão do texto das *Meditações*. Por sua vez, os escritos de Marco Aurélio nos oferecem um complemento ao estudo do estoicismo em Epicteto, na medida em que oferecem uma oportunidade única de analisar as anotações pessoais de um filósofo estoico em treinamento e as várias formas que os seus exercícios podiam tomar. Portanto, junto com o *Manual* e as *Diatribes*, as *Meditações* nos servirão como uma importante fonte para a análise dos exercícios espirituais estoicos que serão objeto da próxima parte deste trabalho.

---

<sup>56</sup> *Meditações*. VIII, 28. Tradução de Jaime Bruna: *Meditações*, Editora Cultrix, São Paulo, 1989. p.108.

## Segunda parte: exercícios espirituais

### O termo “exercício espiritual” e suas origens

A partir da segunda metade do século passado, o trabalho de Pierre Hadot tem chamado a atenção para a centralidade do conceito de “exercício espiritual” (*exercice spirituel*) para se pensar a filosofia antiga e o define da seguinte maneira:

Designo por esse termo as práticas, que podem ser de ordem física, como o regime alimentar; discursiva, como o diálogo e a meditação; ou intuitiva, como a contemplação, mas que são todas destinadas a operar modificação e transformação no sujeito que as pratica.<sup>57</sup>

Para Hadot, os numerosos exemplos destas práticas encontrados nas várias escolas de filosofia na antiguidade, apresentam um profundo parentesco e apontam para um traço fundamental da filosofia antiga como um todo. Traço que afirma ser frequentemente negligenciado, sobretudo no ensino universitário, na representação mais comum que se faz da filosofia hoje.

Influenciado principalmente pela obra de Paul Rabbow, *Seelenführung*<sup>58</sup>, que enfatiza a identidade entre os exercícios espirituais que encontramos em Ignacio de Loyola e os exercícios estoicos e epicuristas, Hadot lança mão do termo usado pelo autor cristão (*exercitiorum spiritualium*) para tratar deste aspecto fundamental da filosofia antiga.<sup>59</sup> Embora possa parecer anacrônico usar o termo de um pensador cristão do século dezesseis para compreender a filosofia antiga, pode-se argumentar sua validade na medida em que o termo, por sua vez, se situa numa tradição cristã enraizada profundamente nas práticas da filosofia antiga. Desta maneira, voltando mais para trás nesta tradição cristã, Hadot faz o “exercício espiritual” em Loyola corresponder à formulação grega “*askēsis tēs psychēs*” em Clemente de Alexandria<sup>60</sup>, um dos padres da igreja, que nasceu no segundo século da nossa era, um pensador imerso na tradição filosófica do helenismo.

---

<sup>57</sup> HADOT, Pierre. *O que é a filosofia antiga?* Loyola, 2004. p. 21.

<sup>58</sup> Paul Rabbow, *Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike*, Munique, 1954.

<sup>59</sup> Para as considerações seguintes sobre o uso do termo por Hadot ver as obras: SELLARS, John. *The art of living*, 2009, p.110-115; HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p.67-87.

<sup>60</sup> Clement of Alexandria *Strom.* 7. 16. apud: SELLARS, John. *The art of living*, 2009, p.112.

De fato, temos pelo menos dois filósofos anteriores a Clemente onde também encontramos a formulação “*askēsis tēs psychēs*”. Um deles é Diógenes, o cínico, e o outro é o estoico Musônio Rufo que, como já vimos, foi mestre de Epicteto. Nos dois casos, o uso da frase coincide com o sentido em Clemente e principalmente em Ignácio de Loyola, no sentido de que concebem os exercícios espirituais igualmente a partir da analogia com o exercício do corpo. Musônio, em *Sobre o exercício* – que será visto mais adiante – faz a distinção entre exercícios puramente espirituais e exercícios simultaneamente espirituais e corporais. Quanto a Diógenes, temos a seguinte passagem na qual lhe é atribuída a distinção entre dois tipos de exercício, espirituais e corporais, que se complementam e conduzem à excelência:

Diógenes dizia que há dois tipos de exercício: o espiritual (*psychikēn*) e o corporal (*sōmatikēn*). Na prática constante do exercício corporal formam-se percepções que tornam mais expedita a prática da excelência. O exercício corporal e o espiritual se integram e se completam. As condições corporais satisfatórias e o vigor são elementos fundamentais para a saúde da alma e do corpo. Aduzia provas para demonstrar que o exercício corporal contribui para a conquista da excelência. Observava que tanto os artesãos humildes como os grandes artistas adquiriam habilidade notável graças ao exercício constante de sua arte, e que os flautistas e os atletas deviam sua superioridade a uma dedicação assídua e fatigante. E se estes transferissem seus esforços para o *exercício da alma* (*askēsin epi tēn psychēn*) tais esforços não seriam inúteis nem destituídos de objetivo.<sup>61</sup>

Esta passagem de Diógenes, assim como o texto de Musônio, nos permite entrever que o conceito de *exercício da alma* nasce no contexto da filosofia a partir de uma analogia com o exercício do corpo que permanece nos filósofos cristãos referenciados por Hadot. Vemos, portanto, que a expressão “exercício espiritual” de Ignácio de Loyola remonta, em última análise, a uma origem grega e corresponde adequadamente ao conceito de *askēsis tēs psychēs* dentro da filosofia antiga, isto é, como um exercício semelhante ao que é exigido por outras artes, sobretudo pelo atletismo, com a diferença de que aqui o objeto principal a ser transformado não é o corpo, mas a alma. Ou seja, da mesma maneira que o atleta transforma seu corpo por meio da repetição dos exercícios e da ginástica, o filósofo poderá, por meio dos exercícios espirituais, transformar sua *psychē*.

---

<sup>61</sup> Diógenes Laércio. VI, 70. Citação a partir da tradução em português referida anteriormente com pequenas modificações. Ver também: GOULET-CAZÉ. *L'Ascèse Cynique. Um commentaire de Diogène Laërce VI 70-71*. Vrin: Paris: 1986.

Ainda que o termo “espiritual” possa causar alguma confusão para o leitor, não parece que a adoção de uma tradução mais estrita por “exercícios psíquicos” ou “exercícios mentais” ajudaria em alguma coisa. Além disso, concordamos com Hadot quando, ao criticar a definição de Paul Rabbow do exercício espiritual nos antigos como “exercício moral”, defende sua escolha pela exclusão de todas as outras possibilidades, explicando que “a denominação de exercícios espirituais é finalmente, portanto, a melhor, porque marca bem que se trata de exercícios que engajam todo o espírito.”<sup>62</sup> Em outro texto, Hadot explica que “a palavra ‘espiritual’ permite entender bem que esses exercícios são obra não somente do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo” envolvendo a imaginação e a sensibilidade e “correspondendo a uma visão de mundo e a uma metamorfose da personalidade”.<sup>63</sup> Consideramos, desta maneira, apropriado o termo “exercício espiritual” usado por Pierre Hadot e faremos uso dele aqui para nos referirmos a esse aspecto fundamental da filosofia antiga, e mais especificamente aos exercícios estoicos em Epicteto e Marco Aurélio.

### **Diferentes maneiras de agrupar e descrever os exercícios espirituais**

Para descrever os exercícios espirituais no estoicismo, podemos agrupá-los de várias maneiras. Para dar um exemplo, o que classificamos mais acima<sup>64</sup> como um exercício para o desprezo da opinião alheia em Marco Aurélio, poderia ser classificado de outras formas devido à presença de uma variedade de outros temas de exercício. Encontramos ali o exercício da visão do alto e, ao mesmo tempo, o exercício de meditação sobre morte, isto é, o exercício de olhar para si mesmo e para o mundo a partir da perspectiva da morte. Além disso, podemos dizer que há ali também o exercício da *prosoche* ou da atenção ao momento presente, da vigilância dos próprios pensamentos, que é uma constante em todos os exercícios espirituais estoicos. Isso porque, de alguma maneira, como já vimos, podemos dividir a filosofia quando falamos sobre ela, mas com relação à vida filosófica cada um dos exercícios espirituais, assim como as excelências, está interconectado a todos os outros. Contudo, para descrevê-los e explicá-los é preciso categorizá-los de alguma maneira.

---

<sup>62</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p. 68-69.

<sup>63</sup> Id. Ibid. p. 20.

<sup>64</sup> Ver a passagem referida na nota nº52. *Meditações*. IX, 30.

Com a ajuda de duas listas de exercícios espirituais de inspiração estoico-platônica encontradas em Filo de Alexandria, Hadot propõe uma descrição destes exercícios dividindo-os em três grupos.<sup>65</sup> Uma das listas menciona “a pesquisa (*zetesis*), o exame aprofundado (*skepsis*), a leitura, a audição (*akroasis*), a atenção (*prosoché*), o domínio de si (*enkrateia*), a indiferença às coisas indiferentes”, e a outra, “as leituras, as meditações (*meletai*), as terapias das paixões, as lembranças do que é bom, o domínio de si (*enkrateia*), a realização dos deveres”. Os três grupos em que propõe dividi-los são: os exercícios de atenção e meditação; os exercícios mais intelectuais “que são a leitura, a audição, a pesquisa, o exame aprofundado”; e, por fim, os exercícios mais ativos “que são o domínio de si, a realização dos deveres, a indiferença às coisas indiferentes”.

Em outro lugar, numa comunicação no *Collège Philosophique* em 1993, Pierre Hadot propõe outra maneira de agrupá-los. Ao falar sobre os exercícios espirituais como trajetórias de um modo de vida dentro de uma escola filosófica, ele faz uma divisão em dois grupos dizendo que esse modo de vida se concretiza basicamente de duas maneiras:

Seja na *ordem do discurso interior e da atividade espiritual*: meditação, diálogo consigo mesmo, exame de consciência, exercícios de imaginação, como o olhar lançado do alto sobre o cosmos ou sobre a terra; seja na *ordem da ação e do comportamento cotidiano*, como o domínio de si, a indiferença às coisas indiferentes, a realização dos deveres da vida social no estoicismo, a disciplina do desejo no epicurismo.<sup>66</sup>

Para descrever neste presente estudo os exercícios espirituais nas obras de Epicteto e Marco Aurélio, será útil seguir uma divisão semelhante feita por Musônio. Ele distingue primeiramente entre exercícios que envolvem o corpo e a alma e aqueles que envolvem apenas a alma. Dentro destes que envolvem apenas a alma, podemos notar uma divisão semelhante a esta mencionada acima, em que Hadot distingue entre *exercícios do discurso interior* e *exercícios de ação*.

### **Exercícios espirituais corporais e exercícios puramente espirituais**

O pequeno texto intitulado *Sobre o exercício (peri askēseos)* de Musônio Rufo é o mais antigo discurso registrado ao qual temos acesso hoje a tratar de forma específica

---

<sup>65</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p. 24, 25.

<sup>66</sup> Id. Ibid. p. 336. Grifo meu.

o tema do exercício da alma no mundo ocidental.<sup>67</sup> É bem possível que outros autores antes de Musônio tenham tratado do tema – como os estoicos heterodoxos, Herilo de Cartago e Dionisos, aos quais Laércio<sup>68</sup> atribui a autoria de tratados com esse mesmo título – mas nenhum chegou até nós. Neste texto, Musônio trata do tema de forma mais concisa e estruturada que Epicteto, e como já mencionamos, faz uma distinção clara entre exercícios que são simultaneamente espirituais e corporais – isto é, que envolvem igualmente a alma e o corpo – e os exercícios espirituais puros. Apesar de nosso enfoque não ser analisar aqui a obra de Musônio, será importante tomar como referência a distinção que ele faz para descrevermos os exercícios espirituais em Epicteto e Marco Aurélio.

#### **a) ascese: o domínio do corpo**

De forma muito semelhante ao cínico Diógenes<sup>69</sup>, ele fala da importância do exercício do corpo conjugado ao exercício da alma. Uma vez que o homem não é apenas alma, mas uma composição de corpo e alma, deve se exercitar em ambos, embora deva cuidar mais da melhor parte, a alma. Musônio explica que fazemos uso do exercício comum ao corpo e à alma “quando disciplinamo-nos ao frio, calor, sede, fome, simplicidade na alimentação, dureza da cama, abstenção de prazeres e tolerância nas dores.”<sup>70</sup> Por meio dele fortalecemos o corpo que se torna disposto para a ação e capaz de resistir às dificuldades. Com isso acabamos por fortalecer igualmente a alma para a coragem e para o autodomínio.

Este aspecto da *askēsis* como exercício espiritual que envolve o corpo, talvez seja o que mais se aproxima do sentido moderno da palavra ascese, entendida comumente como uma prática de austeridades corporais. Contudo, não há aqui nenhum tipo de depreciação do corpo. Podemos entender estes exercícios como práticas relacionadas ao domínio de si (*enkrateia*) que, já vimos, aparece nas duas listas de Filo de Alexandria. Os exercícios nesse contexto consistem geralmente em privar voluntariamente o corpo de prazeres ou colocar-se deliberadamente em situações fisicamente difíceis, para adquirir resistência física e mental, contrapondo-se às

---

<sup>67</sup> VALANTASIS, Richard. *Musonius Rufus and Roman Ascetical Theory*, 1999, p.208.

<sup>68</sup> Diógenes Laércio. VII, 166-167.

<sup>69</sup> Diógenes Laércio. VI, 70.

<sup>70</sup> *Sobre o Exercício* de Musônio Rufo. (Stobaeus 3.29.78.)

propensões habituais do corpo. Estas práticas eram realizadas não só dentre os estoicos, mas, de uma forma ou de outra, em muitas, senão em todas as escolas de filosofia no período helenístico que se inspiravam na figura de Sócrates, sobretudo no cinismo. Elas nos remetem invariavelmente ao *Banquete* de Platão, em que Alcebiades descreve as notáveis façanhas de resistência física demonstradas por Sócrates: ao andar descalço sobre a neve no inverno e quando permaneceu em introspecção por um dia e uma noite de pé sem sequer se mover, além de sua extraordinária resistência ao jejum<sup>71</sup>. Os cínicos, levando ao extremo esta resistência física de Sócrates, possuem inumeráveis exemplos de ascese, entre eles o caso de Diógenes que, não apenas andava com os pés descalços na neve<sup>72</sup>, mas abraçava estátuas cobertas de neve no inverno e rolava na areia quente no verão.<sup>73</sup>

No estoicismo, contudo, tais práticas físicas extremas serão atenuadas e geralmente abandonadas. Numa das *Diatribes*, cujo título é também *Sobre o exercício*, Epicteto faz claras alusões a estas práticas da ascese cínica, entre elas, a de “lançar mão sobre estátuas” que critica com sua ironia habitual. O filósofo explica que não é simplesmente porque uma coisa é difícil que devemos nos exercitar nela, e que não podemos perder de vista o objetivo real de nossos esforços: em primeiro lugar, tornar desimpedido nosso desejo (*orexis*) e nossa aversão (*ekklisis*). Ele argumenta que o exercício não deve se voltar para as coisas externas – sob risco de se tornar mera exibição –, mas para aquelas que estão sob nossa capacidade de escolha, nossos desejos e aversões para começar, e que, portanto, “quaisquer meios que são aplicados ao corpo por aqueles que o treinam podem ser conducentes também ao exercício, desde que, de alguma maneira, eles se voltem para o desejo e a aversão”<sup>74</sup>. Então, apesar de Epicteto não falar explicitamente dos exercícios corporais, como faz Musônio, ele se refere a eles nessa passagem como parte do exercício no âmbito do desejo e da aversão, cuja função é transferir nossos desejos e aversões, habitualmente aplicados às coisas externas, apenas para as coisas que dependem de nós. Isto é, devemos desejar apenas a excelência, a vida de acordo com o *logos*, e evitar somente o que lhe seja contrário, eliminando todo desejo e aversão pelos externos. No caso do corpo, uma dentre as

---

<sup>71</sup> *O Banquete*, 219e – 222b. Ver também a *Memorabilia* de Xenofonte. Livro I, capítulo VI, 7.

<sup>72</sup> Diógenes Laércio. VI, 2, 34.

<sup>73</sup> Id. Ibid. VI, 2, 23.

<sup>74</sup> *Diatribes*. III,12.

várias coisas externas, trata-se de eliminar, portanto, nosso desejo pelo prazer e nossa aversão à dor.

Considerando que o hábito é uma influência poderosa, uma vez que nos acostumamos a empregar o desejo e a aversão apenas sobre esses externos, devemos estabelecer um hábito contrário para contrapor esse hábito, e onde a natureza escorregadia das representações está em jogo, aí devemos colocar nosso exercício como uma força contraposta. Tenho propensão ao prazer (*hēdonēn*); irei conduzir-me ao outro lado da balança, além da medida, de forma a exercitar a mim mesmo. Tenho propensão a evitar trabalho pesado (*ponou*); irei forçar e exercitar minhas representações para esse fim, de forma que minha aversão a todas as coisas deste tipo seja eliminada.<sup>75</sup>

A ideia é de que ao contrapor-se às propensões habituais do corpo, indo ao seu extremo oposto, deliberadamente abstendo-se do prazer ou colocando-se em situação de dor, o exercício corporal nos dá a oportunidade de libertarmos todos os desejos e aversões com relação aos externos, no caso do corpo, ao prazer e a dor. O desejo pelo prazer e a aversão à dor são ultrapassados na medida em que mesmo indo ao extremo oposto destas propensões do corpo, o estoico vê que tudo está bem consigo e descobre em si um poder de autossuficiência. É nesse sentido que Epicteto recomenda, por exemplo, com relação ao vinho, apenas moderação no uso, mas, no entanto, enfatiza que primeiro é necessário abster-se completamente. Podemos relacionar esta técnica de “ir ao lado oposto” com relação ao corpo, ao que os cínicos faziam também com relação ao desejo e aversão no âmbito de outro externo: a opinião alheia. Como se sabe – e como vimos anteriormente na anedota de Zenão carregando timidamente a panela de lentilhas sob o olhar de Crates –, os cínicos se colocavam deliberadamente em situações que lhes fizessem totalmente ridicularizados pela opinião pública para que pudessem se libertar dela.<sup>76</sup>

É essa mesma independência dos desejos e aversões, agora com relação ao corpo, que Marco Aurélio afirma, seguindo os ensinamentos de Epicteto – numa passagem já mencionada acima – ao dizer que a dor é apenas um mal para o corpo enquanto a alma permanece intocável:

A dor ou é um mal para o corpo – portanto, que ele se manifeste – ou para a alma; mas esta pode preservar sua própria serenidade e calma, não admitindo que seja um mal. Com efeito, todo juízo

---

<sup>75</sup> *Diatribes*. III, 2.

<sup>76</sup> Ver *Diatribes*, III, 22, 55.

(*krisis*), impulso (*hormē*), desejo (*orexis*) ou aversão (*ekklisis*) estão no âmago e nada penetra até lá.<sup>77</sup>

Se há dor para o corpo, que ele reclame, mas a alma com seus desejos e aversões libertados pode permanecer inabalável não desejando o prazer como um bem nem evitando a dor como um mal. Torna-se evidente aqui que os exercícios espirituais, mesmo os que envolvem o domínio do corpo, são sempre, em última instância, exercícios da alma.

Em Marco Aurélio, também encontramos este aspecto corpóreo do exercício espiritual quando observamos sua biografia. Na obra latina, *Vida de Marco Aurélio*, conta-se que ainda muito jovem adotou a austeridade da filosofia, vestindo um manto grego, dormindo no chão e mais tarde num leito coberto apenas por peles.<sup>78</sup> Isso corresponde ao que o próprio Marco diz no primeiro capítulo das *Meditações* onde evoca sua gratidão a Diognetos, seu professor, por, entre outras coisas, tê-lo feito desejar ainda jovem, “uma cama baixa e a pele, e tudo o mais que correspondia às simplicidades da educação helênica.”<sup>79</sup>

Epicteto, embora não fale tão claramente sobre a prática destas disciplinas de ascese corporal em sua escola, menciona diversas vezes, por exemplo, o tema do comer e beber simples, indicando a permanência deste aspecto do exercício espiritual no estoicismo ensinado por ele a seus discípulos:<sup>80</sup>

Quanto ao corpo, quando tiveres te adaptado à frugalidade, não te gables disso. Nem digas, em toda ocasião, se beberes água, que bebes água. E se quiseres, em algum momento, exercitar-te para uma tarefa árdua, faz isso para ti mesmo e não para os outros. Não abrases estátuas, mas se tiveres forte sede, bebe <um gole de> água gelada e cospe– e não digas a ninguém.<sup>81</sup>

Podemos dizer, portanto, que para Epicteto e Marco Aurélio os exercícios espirituais que envolvem o corpo, mencionados por Musônio, têm grande importância, pois fazem parte da disciplina do desejo – que veremos melhor na parte final do trabalho. Sua função é eliminar o hábito de empregar desejo e aversão com relação ao prazer e a dor no corpo, criando um hábito oposto. Assim, ao forçar as propensões

---

<sup>77</sup> *Meditações*. VIII, 28. Tradução de Jaime Bruna: *Meditações*, Editora Cultrix, São Paulo, 1989. p.108.

<sup>78</sup> *História Augusta*, Volume 1: *Vida de Marco Aurélio*. Tradução de Cláudia A. Teixeira. Universidade de Coimbra, 1ª edição 2011, p.111.

<sup>79</sup> *Meditações*. I, 6.

<sup>80</sup> Ver referências em *Diatribes* III,15; *Manual* § 29; 22; 33; 47.

<sup>81</sup> *Manual*. § 47.

naturais corporais em seu sentido contrário, abstendo-se do prazer e tolerando a dor, o filósofo pode descobrir através da ascese sua independência e autonomia com relação ao próprio corpo.

Todas essas práticas de ascese, segundo Hadot, “supõem um desdobramento, pelo qual o eu recusa confundir-se com seus desejos e apetites, distancia-se dos objetos de sua cobiça e toma consciência de seu poder de desligar-se deles.”<sup>82</sup> Portanto, esses exercícios se diferenciam de exercícios puramente corporais, pois não só incluem a alma, mas tem-na como seu verdadeiro alvo de transformação. Por meio destes exercícios espirituais corporais que Musônio menciona, e que podemos encontrar em Epicteto e Marco Aurélio, vemos que o objetivo, diferenciando-se assim da cultura do corpo no atletismo, está na tomada de consciência da capacidade que a alma racional tem de desligar-se das várias circunstâncias externas, e em experimentar, então, seu próprio poder de independência e autossuficiência. Eles se situam, portanto, dentro de uma característica essencial do exercício espiritual que é o movimento de delimitação de si, ou circunscrição do eu, analisado em detalhes por Pierre Hadot – inspirando se nas *Meditações* de Marco Aurélio – com o conceito da *ciudadela interior*.<sup>83</sup>

## **b) exercícios do discurso interior e exercícios de ação**

Voltando ao texto de Musônio, ele prossegue agora falando sobre os exercícios puramente espirituais que, segundo Richard Valantasis, compreende as seguintes três etapas. Primeiro cabe ao filósofo em treinamento tornar disponível e sempre à mão (*procheiron*) as provas na doutrina estoica relacionadas à distinção entre as coisas boas, más e indiferentes. Na segunda etapa, que é bem próxima da primeira, “além das provas, o asceta deve reconhecer e distinguir o que é verdadeiramente bom”<sup>84</sup> redefinindo assim o que entende como bom, mal e indiferente e estabelecendo esse novo sistema de valores em relação às circunstâncias da vida diária. Em terceiro lugar, trata-se de por em prática este ensinamento em nossas ações diárias eliminando hábitos antigos com relação ao que costumávamos buscar e evitar. Eis o texto de Musônio:

---

<sup>82</sup> HADOT, Pierre. *O que é a filosofia antiga?* 2004, p.273.

<sup>83</sup> HADOT, Pierre. *The inner citadel*, 2001, p.105.

<sup>84</sup> VALANTASIS, Richard. *Musonius Rufus and Roman Ascetical Theory*. 1999, p.222.

Exercício que é próprio à alma (*psyches askēsis*) consiste, em primeiro lugar, em fazer com que as provas que demonstram os aparentes bens como não sendo reais bens estejam sempre à mão (*procheiron*), igualmente as que demonstram os aparentes males como não sendo reais males, e em aprender a reconhecer as coisas que são realmente boas e acostumar-se a distingui-las das que não são realmente boas. Em seguida consiste na prática de não evitar qualquer uma das coisas que apenas parecem más, e de não buscar qualquer uma das coisas que apenas parecem boas, em eliminar, por todos os meios, aquelas que são realmente más e em buscar, por todos os meios, aquelas que são realmente boas.<sup>85</sup>

Para os propósitos restritos desta ida ao texto de Musônio podemos simplificar a interpretação das três etapas propostas por Valantasis para uma divisão em apenas duas etapas que correspondem à divisão vista anteriormente que Hadot faz entre *exercícios do discurso interior* e *exercícios de ação*. De fato, é possível pensar a partir do texto de Musônio em uma divisão dos exercícios espirituais estoicos nestes dois grupos. Primeiro aqueles que se faz para fixar os princípios da doutrina, geralmente feitos quando se está consigo mesmo, trabalhando-se sobre o próprio discurso interior: como Sócrates ao meditar só por longos períodos; como um discípulo de Epicteto ao escutá-lo ou ao refletir na leitura do *Manual*; como Marco Aurélio ao escrever as *Meditações*. O outro grupo inclui aqueles exercícios que envolvem pôr em prática os princípios do ensinamento estoico nas nossas ações concretas e confrontá-los com as situações da vida diária. Esta divisão se expressa bem na seguinte passagem de Galeno, provavelmente inspirado por Epicteto:

Tudo que temos de fazer é manter a doutrina sobre a insaciabilidade e a autossuficiência constantemente à mão (*procheiron*) e nos comprometermos com o exercício (*askēsin*) diário das ações que se seguem a essas doutrinas.<sup>86</sup>

Este primeiro tipo de exercício, relacionado a “ter à mão” os princípios da doutrina estoica, é constantemente enfatizado na obra de Epicteto e Marco Aurélio. Como no caso dos exercícios atléticos ou de qualquer arte, seu objetivo é alcançado por meio da repetição exaustiva, seja escrevendo ou falando consigo mesmo e com outros.

Tenha pensamentos como estes à mão, de noite e de dia; escreva-os, leia-os, faça com que suas palavras sejam sobre eles, estando consigo mesmo ou falando a outrem. [...] Se tiver estes

---

<sup>85</sup> Sobre o Exercício de Musônio Rufo. (Stobaeus 3.29.78.)

<sup>86</sup> Galen. *Aff. Dign.*9. apud SELLERS, John. *The art of living*. 2009. p.119.

pensamentos sempre à mão, disponíveis, e repeti-los de novo e de novo em sua mente, jamais irá precisar de alguém que te console ou lhe dê força.<sup>87</sup>

Já foi mostrado anteriormente, quando tratamos da escrita de Marco Aurélio, que o conceito de ter os princípios sempre “à mão” (*procheiron*) é frequentemente mencionado pelo imperador filósofo e que, além disso, a própria forma de sua escrita, com sua característica concisão e repetitividade, sugere que as *Meditações* em si mesmas correspondem a este tipo de exercício espiritual. De fato, esse exercício era recomendado por Epicteto aos seus discípulos e está implícito no *Manual* que, como o próprio título indica (*encheiridion*), trata-se de algo que se deve ter à mão<sup>88</sup>. Ele consiste num resumo dos seus ensinamentos, selecionados e editados por Arriano, cuja leitura repetida e seguida de reflexão configura por si só um exercício para se apropriar dos princípios teóricos e tê-los memorizados e disponíveis.

Em muitas passagens das *Diatribes*, Epicteto fala, de forma semelhante à Musônio, sobre a importância de ter sempre à mão os princípios estoicos da distinção entre as coisas boas e aparentemente boas e entre as coisas más e aparentemente más.

Quando a morte parece ser um mal, devemos ter à mão (*procheiron*) que evitar o mal é nosso dever e que a morte é inevitável.<sup>89</sup>

Em certo sentido, se, com relação a estas duas formas de exercício da alma delineadas aqui a partir do texto de Musônio, podemos dizer que a segunda – relacionada aos exercícios de ação – está quase totalmente ausente da representação que se faz da filosofia hoje, por outro lado, esta primeira forma que estamos analisando pode ser vista como similar ao que faz hoje um estudante ou professor de filosofia quando escreve um texto acadêmico ou estuda para preparar uma aula. Contudo, para os estoicos, não se tratava apenas de memorizar os princípios, mas tê-los à mão significava também tê-los fixados na mente, tornando-nos completamente persuadidos de sua racionalidade e de seu valor. Uma vez que o conteúdo do que se deve fixar envolve uma radical inversão dos valores habituais da sociedade, Epicteto parece relacionar esse exercício do discurso interior com a necessidade de certo afastamento e quietude:

Até que esses seus princípios estejam firmemente fixados em ti, e que tenha adquirido algum poder que lhe garanta segurança, meu conselho para você é que seja cuidadoso ao lidar com os

---

<sup>87</sup> *Diatribes*. III, 24.

<sup>88</sup> Ver nota nº 46 acima.

<sup>89</sup> *Diatribes*. I, 27.

não filósofos. De outra forma, tudo que você anota na sala de aula irá derreter como cera ao sol<sup>90</sup>. Se retire então, para um lugar qualquer, longe do sol, enquanto seus princípios estiverem como cera. É por essa razão que os filósofos nos aconselham a deixar até mesmo nossas pátrias, pois velhos hábitos nos distraem e não permitem o início de outro costume. [...] Da mesma maneira, os médicos também enviam para outra região e outro clima aqueles que sofrem de doenças crônicas e isso é ótimo. Você também introduza novos hábitos, fixe seus princípios, exercite-se neles.<sup>91</sup>

A seguir, o segundo grupo de exercícios espirituais inclui a ordem das ações e do encontro com as situações da vida cotidiana. Enquanto que os exercícios do grupo anterior poderiam se dar na quietude do pensamento, da escrita e da leitura, essa segunda etapa envolve o encontro com as situações, e o confronto com nossa ação habitual de buscar aproximar-se do que é aparentemente bom e de buscar evitar o que é aparentemente mal. Nesse sentido, Epicteto menciona, por exemplo, que quando se cria um laço de apego com relação a qualquer coisa, é preciso estar atento para não agir como se tal coisa jamais pudesse ser levada embora. Para isso se deve exercitar em agir de forma diferente, “como se tal coisa fosse como um jarro ou taça de cristal, de forma que quando quebre, você se lembrará do que se tratava e não irá se perturbar. Assim também na vida. Se você beija seu filho, seu irmão, seu amigo, nunca permita que sua representação (*phantasia*) domine livremente.”<sup>92</sup> Marco Aurélio, repetindo para si as palavras do mestre, escreve:

Alguém enquanto beija seu filho com carinho, diz Epicteto, deve dizer internamente: “Amanhã morrerás”. Palavras de mau-agouro essas! Não, ele disse, nada que se refere a um processo natural é mau-agouro.<sup>93</sup>

O exercício agora se dá não mais na solidão, mas no encontro com as situações concretas do dia a dia. Contudo, ainda que tais exercícios estejam por assim dizer totalmente fora do âmbito do discurso, vemos que ele continua inevitavelmente um exercício do discurso interior. Pois se trata sempre de “dizer internamente” algo a si mesmo no encontro com as representações. Não é necessariamente a situação em si que se deve modificar, mas a nossa relação com as representações (*phantasiai*) por meio do discurso interno que sempre as acompanham aplicando um juízo de valor sobre elas.<sup>94</sup> É

---

<sup>90</sup> Em nota da tradução de Oldfather explica-se que naquele tempo escreviam anotações de aula em lâminas de cera.

<sup>91</sup> *Diatribes*. III, 26.

<sup>92</sup> *Diatribes*. III, 24.

<sup>93</sup> *Meditações*. XI, 34.

<sup>94</sup> Para uma ótima explicação sobre o conceito de *phantasia* em Epicteto ver: SELLARS, John. *Stoicism*. University of California Press, 2006. p. 64-74.

nesse sentido que Epicteto diz que as representações nos fazem perguntas, e ilustra esse exercício espiritual da ação como um exercício dialético.

Como nos exercitamos para encontrar as interrogações da sofística, também devemos nos exercitar diariamente para encontrar as representações sensórias, pois essas também nos colocam interrogações. O filho de fulano está morto. Responda, “isso está fora do âmbito da capacidade de escolha, não é um mal”. [...] César condenou ele. “Isso está fora do âmbito da capacidade de escolha, não é um mal”. [...] Ele ficou em sofrimento por tudo isso. “Isso está dentro do âmbito da capacidade de escolha, é um mal”. Ele suportou isso bravamente. “Isso está dentro do âmbito da capacidade de escolha, é um bem”. Se adquirirmos esse hábito, iremos fazer progresso, pois jamais daremos nosso assentimento senão àquelas representações objetivas. O filho dele está morto. Nada além? Nada. Seu barco se perdeu. O que aconteceu? Seu barco se perdeu. Ele foi levado para a prisão. O que aconteceu? Ele foi levado para a prisão. Mas a observação: “Ele está mal” é uma adição que cada um faz por sua própria conta.<sup>95</sup>

Para sermos mais precisos, portanto, deveríamos dizer que para Epicteto e Marco Aurélio os exercícios espirituais são sempre exercícios no âmbito da representação e do discurso interior. Sendo assim, a distinção que fizemos entre exercícios do *discurso interior*, feitos consigo mesmo, e *exercícios de ação* nas situações do cotidiano correspondem muitas vezes a exercícios relacionados a dois tipos diferentes de representação: exercícios feitos no âmbito das representações produzidas por nós mesmos, como, por exemplo, no exercício de imaginação da visão do alto ou de memorização dos princípios; e exercícios no âmbito das representações que nos são impostas por meio dos sentidos, como, por exemplo, no caso das relações com pessoas queridas ou no caso de ouvir a notícia do naufrágio de um navio.

Um exemplo de exercício neste último tipo de representação pode ser visto numa das *Meditações* de Marco Aurélio. Nesta passagem que é também um exercício da morte, ao se deparar com a representação das pessoas de seu convívio, isto é, na visão mesma destas pessoas e até de si mesmo, o imperador evoca a imagem de pessoas semelhantes que já tenham morrido. A seguir ele deve colocar para si pergunta: onde estão todas estas pessoas agora? De alguma maneira o efeito produzido naquele que realiza tal exercício é uma experiência antecipada da própria morte, que inevitavelmente irá ocorrer e, por isso, de alguma maneira pode-se senti-la como se já houvesse ocorrido:

---

<sup>95</sup> *Diatribes*. III, 8. Ver III, 3, citado acima na nota nº 44.

Ao ver Satiron, evoque a imagem de um socrático, Eutiquen, ou Himena. Ao ver Eufrates, evoque a imagem de Eutiquion ou Silvano, e ao ver Alcifron, Tropióforo, e ao ver Severo, Xenofonte ou Criton. Deixe que ao olhar para si mesmo, venha a sua mente um dos Césares, e de igual modo em cada caso. E então, deixe que o seguinte pensamento te arrebate: Onde eles estão agora? Em nenhum lugar, ou ao menos, ninguém pode dizer onde. Assim, te habituarás a olhar as coisas humanas como mera fumaça, como nada.<sup>96</sup>

Recolocando, assim, a si mesmo na perspectiva da totalidade do tempo por meio da meditação sobre a morte, as coisas readquirem suas devidas proporções e o filósofo ganha a capacidade de olhar as coisas indiferentes como indiferentes, “como mera fumaça, como nada”. Vemos aqui, que se trata de um exercício do discurso interior e de imaginação que, no entanto, é realizado tendo como base as representações externas do encontro com as pessoas de seu convívio cotidiano. Mais uma vez vemos que, independentemente das classificações que fazemos, os exercícios espirituais sempre acabam por implicar-se, misturando-se uns nos outros.

Agora, nas páginas seguintes, passamos ao exame de outra forma de descrever os exercícios espirituais em Epicteto e Marco Aurélio. Trata-se de uma tripartição que o próprio Epicteto usava quando explicava os exercícios a seus discípulos. Ela se manifesta na estrutura do *Manual* e constitui uma chave indispensável para compreender as *Meditações* de Marco Aurélio. Mencionamos<sup>97</sup> superficialmente essa estrutura ternária e agora nos detemos nela com mais atenção.

---

<sup>96</sup> *Meditações*. X, 31.

<sup>97</sup> Ver nota nº 54.

## Os três *topoi* do exercício espiritual em Epicteto e Marco Aurélio

Nas *Diatribes*, ao falar sobre o treinamento e o exercício (*askēsis*) da filosofia, Epicteto menciona constantemente um esquema ternário que pode ser encontrado também na estrutura do *Manual* e nas *Meditações* de Marco Aurélio. São os três *topoi* ou “domínios” do exercício espiritual:

Há três domínios (*topoi*) nos quais aquele que quer se tornar perfeito deve se exercitar (*askēthēnai*):

- (1) o domínio que se relaciona aos desejos (*orexeis*) e às aversões (*ekkliseis*), a fim de não ser frustrado nos seus desejos e de não cair no que busca evitar;
- (2) o domínio que se relaciona às tendências positivas (*hormas*) e negativas (*aphormas*), em suma, aquele que se relaciona às ações apropriadas (*kathēkonta*) a fim de agir de uma maneira ordenada, racional, atenta;
- (3) o terceiro é aquele que se relaciona à ausência de erro e de celeridade, em uma palavra, aos assentimentos (*sunkatatheseis*).<sup>98</sup>

Estes três domínios sobre os quais o filósofo deve se exercitar correspondem exatamente às atividades da alma racional, isto é, as únicas coisas que dependem de nós e que aparecem, como já vimos, na distinção feita por Epicteto que inaugura a primeira seção do *Manual*: o juízo (*hypolēpsis*), a tendência ou impulso à ação (*hormē*) e, por fim, o desejo (*orexis*) e a aversão (*ekklisis*), que constituem dois polos de uma mesma atividade.<sup>99</sup>

De fato, como muitos já observaram com relação ao *Manual*, uma forma útil de aproximar-se dele e poder situar suas várias seções aparentemente desconexas é considerar que elas foram agrupadas em sequência a partir deste esquema ternário mencionado por Epicteto nas *Diatribes*.<sup>100</sup> Por outro lado, o que por muito tempo parece que nenhum comentador reparou – com exceção de A. Bonhöffer<sup>101</sup> há mais de noventa anos e, mais recentemente, Pierre Hadot – foi que estes três *topoi* de Epicteto podem ser reconhecidos também em várias passagens das *Meditações* de Marco Aurélio:

---

<sup>98</sup> *Diatribes*. III, 2. Essa citação e também a maioria das seguintes das *Diatribes* e das *Meditações* foram tiradas, com apenas pequenas modificações e adição de termos gregos, das traduções em português encontradas em: HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p.149-173. Quando for este o caso indicarei a página entre parênteses.

<sup>99</sup> *Manual*. § 1.

<sup>100</sup> SELLARS, John. *The art of living*. 2009, p. 133-144.

<sup>101</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p 170.

A dor ou é um mal para o corpo – portanto, que ele se manifeste – ou para a alma; mas esta pode preservar sua própria serenidade e calma, não admitindo que seja um mal. Com efeito, todo juízo (*krisis*), impulso (*hormē*), desejo (*orexis*) ou aversão (*ekklisis*) estão no âmago e nada penetra até lá.<sup>102</sup>

A natureza racional segue bem a via que lhe é própria

(3) se, no que concerne às representações (*phantasiai*), ela não dá seu assentimento nem ao que é falso, nem ao que é obscuro,

(2) se ela dirige suas tendências (*hormai*) somente em direção às ações que servem a comunidade humana,

(1) se ela só tem desejo (*orexis*) e aversão pelo que depende de nós enquanto acolhe com alegria tudo o que lhe é dado em partilha pela natureza universal.<sup>103</sup>

Apague sua representação (*phantasia*), vigie sua tendência à ação (*hormē*), elimine seu desejo (*orexis*). Mantenha seu princípio-guia (*hēgemonikon*) sob seu poder.<sup>104</sup>

Os três *topoi* não só aparecem listados muitas vezes em passagens como estas, mas, além disso, conforme argumenta Pierre Hadot, constituem uma chave para compreender o texto de Marco Aurélio, uma vez que “esse esquema ternário inspira toda a composição das *Meditações* do imperador: cada sentença desenvolve seja um, sejam dois, sejam três desses *topoi* característicos.”<sup>105</sup> Não há dúvida de que esta estrutura em Marco Aurélio se deva à sua conexão com os textos de Epicteto. De fato, devemos ao imperador filósofo a preservação de um de seus fragmentos – possivelmente de um dos livros perdidos das *Diatribes* – no qual reencontramos os três *topoi*:

Ele diz:

(3) É preciso encontrar um método no que tange ao assentimento.

(2) E no domínio (*topos*) concernente às tendências (*hormai*), é necessário manter a atenção desperta a fim de que as tendências operem “sob reserva” a serviço da comunidade e em conformidade com o valor dos objetos.

(1) E, finalmente, é preciso abster-se totalmente do desejo (*orexis*) e ignorar a aversão pelas coisas que não dependem de nós (*ouk eph'hemin*).<sup>106</sup>

É possível notar que esses três temas de exercício e as atividades da alma que lhes correspondem se constituem a partir de três relações fundamentais que abrangem a

---

<sup>102</sup> *Meditações*. VIII, 28. Tradução de Jaime Bruna: *Meditações*. Editora Cultrix, São Paulo, 1989. p.108.

<sup>103</sup> *Meditações*. VIII, 7. (p. 150.)

<sup>104</sup> *Meditações*. IX, 7.

<sup>105</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p.149.

<sup>106</sup> *Meditações*. XI, 37. (p. 153.) Fragmento de Epicteto.

existência humana como um todo. O primeiro tema, que implica uma disciplina dos nossos desejos e aversões, isto é, certa disposição interna de equanimidade diante dos acontecimentos, está fundado na nossa relação com aquilo que não depende de nós, ou seja, com o curso da natureza universal. O segundo tema, que implica uma disciplina de nossas tendências à ação, diz respeito à nossa capacidade de agir a partir do instinto de comunidade próprio dos seres racionais e, portanto, funda-se na nossa relação com os outros seres humanos. Por fim, o terceiro tema está relacionado com a disciplina do assentimento, isto é, com uma crítica das representações, - estas que aparecem para a alma através do corpo – e assim funda-se na relação do homem consigo mesmo, com seu discurso interior. Estas três relações básicas do homem – com a natureza, com os outros homens, e consigo mesmo – são evocadas por Marco Aurélio em um curto parágrafo:

Três relações:

(3) a primeira, com o invólucro que nos envolve,

(1) a segunda, com a causa divina, a partir da qual todos os acontecimentos concorrem para todos os seres,

(2) a terceira, com aqueles que vivem conosco.<sup>107</sup>

Podemos reconhecer facilmente nestas três relações as três partes do discurso filosófico do estoicismo: lógica, física e ética, respectivamente. Da mesma forma, portanto, podemos reconhecê-las também nos três *topoi* de Epicteto. A relação com as outras pessoas e o *topos* das tendências ligado às ações apropriadas (*kathēkonta*), correspondem claramente à ética. A relação consigo mesmo e o *topos* dos assentimentos, ligado ao discurso interior e à crítica das representações, correspondem à lógica. Por fim, a relação com a natureza universal e o *topos* dos desejos e aversões, que consiste em acolher com equanimidade os acontecimentos que ela produz, correspondem à física.

Nos próximos parágrafos tentaremos mostrar esta relação entre os três *topoi* e as três partes do discurso filosófico estoico e, ao mesmo tempo, descrever algumas disciplinas ou práticas propostas por cada um destes domínios do exercício espiritual.

---

<sup>107</sup> *Meditações*. VIII, 27. (p 151.)

## a) lógica e a disciplina do assentimento

Como já vimos, para Epicteto todo exercício é sempre um exercício no âmbito das representações, exercício do discurso interior. É neste sentido que ele diz que “devemos nos exercitar diariamente para encontrar as representações sensórias” da mesma maneira que nos exercitamos para encontrar as interrogações sofisticadas, pois as primeiras também nos colocam perguntas.<sup>108</sup> Ele descreve, portanto, como também já mostramos, o exercício espiritual praticado no encontro cotidiano com as representações como um exercício dialético interior:

Saia de casa cedo pela manhã e não importa quem você veja ou quem você escute, examine-o e então responda para si mesmo como se respondesse a uma questão. O que você vê? Uma bela mulher ou um belo homem? Aplique sua regra. Isso está fora do âmbito do que depende de nós, ou está dentro? Está fora. Deixe de lado.<sup>109</sup>

Este exercício se baseia na ideia de que toda representação (*phantasia*) – seja uma cena percebida pela visão, seja uma notícia recebida pelos ouvidos, seja algo que imaginamos, como uma situação futura, por exemplo – é sempre acompanhada de um juízo que lhe atribui um valor, e que são esses juízos os únicos responsáveis pelas perturbações dos homens, jamais as coisas mesmas e suas representações. Como dizia Marco Aurélio para si mesmo: a “vida é juízo (*ho bios, hupolēpsis*)”. Pois “as coisas externas não podem tocar a alma, mas permanecem silenciosas do lado de fora, enquanto as perturbações são resultado apenas dos juízos interiores.”<sup>110</sup> Cabe ao filósofo em treinamento na disciplina do assentimento, portanto, examinar suas representações e os juízos que lhes estão atrelados, e daí dar seu assentimento a esses juízos ou suspendê-lo.

O que causa perturbação para os homens, de acordo com os estoicos, é o fato de que acabam sempre por atribuir precipitadamente valores positivos ou negativos às coisas indiferentes. Portanto, na maioria das vezes, o exercício no domínio dos assentimentos terá o papel de tornar evidente o falso valor atribuído e acrescentado subjetivamente às representações. Consistirá numa tentativa de não acrescentar nenhum juízo de valor subjetivo e manter intactas às representações objetivas.

---

<sup>108</sup> *Diatribes*. III, 8. Ver nota nº 95.

<sup>109</sup> *Diatribes*. III, 3, 14.

<sup>110</sup> *Meditações*. IV, 3.

É preciso observar como na prática os três domínios do exercício espiritual se misturam, e especialmente, como a disciplina do assentimento está necessariamente implícita nos outros dois domínios. Na citação acima das *Diatribes*, em que Epicteto ilustra um exercício no *topos* do assentimento, vemos que, além do exame das representações, está presente também a disciplina do desejo que consiste basicamente em deixar de lado os desejos e aversões pelas coisas que não dependem de nós. Da mesma forma, a disciplina da ação, que diz respeito às relações entre seres humanos e às ações apropriadas, implica também invariavelmente um exercício do discurso interior e de crítica das representações:

Quando vires alguém aflito, chorando pela ausência do filho ou pela perda de suas coisas, toma cuidado para que a representação de que ele esteja envolto em males externos não te arrebate, mas tem prontamente à mão que não é o acontecimento que o oprime (pois este não oprime outro), mas sim a opinião sobre <o acontecimento>. No entanto, não hesites em solidarizar-te com ele com tuas palavras e, caso caiba, em lamentar-te junto. Mas toma cuidado para também não gemeres por dentro.<sup>111</sup>

Os três domínios do exercício são inseparáveis porque correspondem não a três partes da alma, mas, a três atividades de uma mesma alma: a alma racional, também chamada pelos estoicos de *hēgemonikon*, ou princípio comandante. Desta maneira, “fazer uso das representações”<sup>112</sup> – como é definida a função deste princípio comandante – está presente nos seus três âmbitos de atividade, incluindo a tendência à ação e os desejos e aversões. Por isso, a crítica das representações, que define a disciplina do assentimento, está basicamente implícita nas outras duas disciplinas.

Contudo, ainda que os três *topoi* estejam interconectados e impliquem-se mutuamente na prática dos exercícios espirituais, Epicteto, para explicar o treinamento filosófico, apresenta-os numa sequência ordenada. O primeiro e o mais urgente deve ser o domínio (*topos*) dos desejos e aversões, pois é ele o responsável por nos purificar das paixões negativas, que nascem quando falhamos em encontrar o que desejamos ou caímos naquilo que buscávamos evitar. Depois disso, o segundo domínio deve ser aquele que “trata da ação apropriada (*kathēkon*), pois não posso ser apático como uma estátua, mas devo manter adequadamente minhas relações, tanto as naturais como as

---

<sup>111</sup> *Manual*. § 16.

<sup>112</sup> *Diatribes*. III, 3.

adquiridas: como devoto, como filho, como irmão, como pai, como cidadão.”<sup>113</sup> Já sobre o terceiro e último domínio, Epicteto diz que deve ser reservado apenas para aqueles que já estão progredindo, e dá claras indicações da sua relação com a parte lógica do discurso filosófico:

O terceiro pertence apenas aqueles que já estão fazendo progresso. É o que dá a segurança aos outros dois. [...] Mas os filósofos hoje em dia passam pelo primeiro e pelo segundo domínio (*topon*) e concentram-se apenas no terceiro, sobre argumentos que envolvem premissas equívocas, que derivam silogismos pelo processo de interrogação, que envolvem premissas hipotéticas, e sofismas como *O mentiroso*.<sup>114</sup>

Segundo Pierre Hadot, esta passagem nos dá uma preciosa indicação do verdadeiro significado dos três *topoi*.<sup>115</sup> Pois vemos aqui, de forma clara, que aquilo que Epicteto nos propõe como um domínio (*topos*) sobre o qual devemos nos exercitar na vida filosófica – o domínio dos assentimentos – corresponde exatamente ao estudo da lógica no âmbito do discurso filosófico. Em outro lugar, Hadot<sup>116</sup>, comentando essa passagem, explica que Epicteto usa o mesmo termo “domínio do assentimento” para se referir tanto ao *exercício intelectual* praticado no âmbito do discurso filosófico da lógica teórica quanto ao *exercício vital* praticado no dia a dia, na lógica vital, que consiste na crítica das nossas representações. Nesta passagem, portanto, quando Epicteto se refere ao domínio do assentimento como sendo o “terceiro” e reservado apenas ao final do percurso filosófico, ele tem em mente o estudo teórico da lógica, pois, como já vimos, o exercício vital dos assentimentos como uma crítica das representações não pode ser deixado para o final na vida filosófica uma vez que está presente em todos os três domínios do exercício espiritual. De fato, ao falar em outras passagens sobre o domínio do assentimento como o “terceiro”, Epicteto assim o faz apenas por razões didáticas, desta vez tendo em mente o exercício vital da crítica das representações:

O terceiro [domínio] está relacionado com os casos de assentimentos (*sunkatatheseis*), se ocupando com o que é persuasivo e atraente. Assim como Sócrates costumava nos dizer para não viver uma vida sem exame, da mesma maneira não devemos aceitar uma representação sem exame.<sup>117</sup>

---

<sup>113</sup> *Diatribes*. III, 2.

<sup>114</sup> *Idem*.

<sup>115</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p.155.

<sup>116</sup> HADOT, Pierre. *The inner citadel*, 2001, p. 97.

<sup>117</sup> *Diatribes*. III,12.

Esta relação entre o estudo da lógica teórica e a prática da crítica das representações como exercício espiritual é encontrada em outra passagem, na qual Epicteto – ao chamar atenção para o risco, sempre aberto para o filósofo, de se prender a parte teórica da filosofia sem passar à vida filosófica – fala do tema da representação objetiva (*phantasia kathalēptikē*):

A leitura dos livros não é um tipo de preparação para o ato de viver? Mas o ato de viver é feito de outras coisas além dos livros. [...] É como se, quando no âmbito do assentimento (*sunkatathetikou topou*), cercados de representações, algumas objetivas outras não objetivas, ao invés de desejarmos distingui-las, quiséssemos ler o que escreveram em *Sobre a representação objetiva* (*Peri katalēpseōs*).<sup>118</sup>

Quanto aos outros dois domínios do exercício espiritual – a disciplina da ação e a disciplina do desejo – na continuação desta passagem das *Diatribes*, Epicteto diz que se pretendemos ler um tratado *Sobre a tendência* (*Peri hormes*), devemos fazê-lo não para saber sobre o assunto, mas para desenvolver uma boa tendência nas ações. De igual modo, se vamos ler um tratado *Sobre o desejo e aversão* (*Peri orexeōs de kai ekkliseōs*), que seja para que jamais falhemos nos nossos desejos nem caiamos naquilo que buscávamos evitar. Epicteto deixa bem claro aqui, a distinção que os estoicos faziam entre o discurso filosófico e a vida filosófica e, portanto, entre o aspecto teórico e o aspecto vital da lógica, da ética e da física. Podemos dizer, então, que “os três *topoi* ou domínios do exercício aparecem nos ensinamentos de Epicteto como o desenvolvimento final da teoria estoica das três partes da filosofia. Epicteto enuncia um discurso filosófico sobre o tema destas três partes, mas ao mesmo tempo, ele também as encontra no interior da vida diária dos filósofos”.<sup>119</sup>

## **b) física e a disciplina do desejo**

A seguir temos o *topos* dos desejos e aversões, dito de forma mais simples, a disciplina do desejo, que dentre as três partes da filosofia, como veremos, corresponde à física. Esta disciplina do desejo repousa sobre o princípio fundamental que distingue entre as coisas que dependem e não dependem de nós, e consiste em desenvolver a

---

<sup>118</sup> *Diatribes*. IV, 4.

<sup>119</sup> HADOT, Pierre. *The inner citadel*, 2001. p.98.

capacidade de abrir mão dos desejos e aversões por aquelas coisas que não dependem de nós, que não são nossos encargos:

Se quiseres que teus filhos, tua mulher e teus amigos vivam para sempre, és tolo, pois queres que as coisas que não são teus encargos sejam encargos teus; como também que as coisas de outrem sejam tuas. [...] Mas se quiseres não falhar em teus desejos, isso tu podes. Então exercita o que tu podes.<sup>120</sup>

Não falhar em seus desejos, portanto, consiste em jamais aplicá-los sobre as coisas que não dependem de nós, pois, como dizia Epicteto, “podes ser invencível se não te engajares em lutas nas quais vencer não depende de ti”.<sup>121</sup> E ainda, “quem quer que deseje ser livre, nem queira, nem evite o que dependa de outros. Senão, necessariamente será escravo”.<sup>122</sup>

Contudo, para ser capaz de abrir mão do desejo e da aversão por certas coisas que não dependem de nós como, por exemplo, a saúde ou a morte de pessoas queridas, não basta saber que certas coisas não dependem de nós e que não vale a pena se arriscar a uma frustração inevitável. Tal abrir mão só é possível se soubermos reconhecer que o que é independente da nossa vontade é inteiramente dependente da vontade do *logos* divino, que é identificado com o próprio cosmos na medida em que permeia todas as coisas. Aqui, no reconhecimento e no consentimento a essa vontade cósmica, encontramos o principal aspecto do papel da física na disciplina do desejo.

De acordo com a física estoica, esse *logos* divino e o cosmos se misturam numa relação de total inseparabilidade, de maneira que o próprio cosmos é intrinsecamente racional, ou seja, é inteligentemente organizado em sua totalidade.<sup>123</sup> Essa racionalidade do cosmos se deve ao fato de que o *logos* está presente em cada parte do cosmos, guiando tudo o que acontece, de modo que não há nada separado desta razão divina. Diferente de um deus artesão que intervém no cosmos a partir de fora como no *Timeu*<sup>124</sup> de Platão, ou dos deuses epicuristas<sup>125</sup> que sequer intervém no cosmos, o deus estoico age em todo o cosmos a partir do seu interior, exatamente como um ser vivo governa a si mesmo internamente por sua alma. Nesse sentido, os estoicos podiam conceber o cosmos como um ser vivo racional cuja alma era deus, ou dito de modo inverso,

---

<sup>120</sup> *Manual*. § 14a.

<sup>121</sup> *Idem*. § 19.

<sup>122</sup> *Idem*. § 14 b.

<sup>123</sup> SALLES, Ricardo (org). *God and the Cosmos in Stoicism*, Oxford University Press, 2009, p.1-19.

<sup>124</sup> *Timeu*. 28a.

<sup>125</sup> JUAREZ, Mauro. *Epicuro: análise da filosofia do jardim*, UFF, 2014, p.33. Cf. Diógenes Laércio. X, 76.

concebiam deus como um ser vivo racional cujo corpo era o cosmos.<sup>126</sup>

Porém, não há aqui dicotomia entre alma e corpo, pois o *logos* divino e o cosmos são igualmente corpóreos na física estóica. Portanto, não há um mundo espiritual além deste, e para os próprios elementos que compõem o cosmos se retorna com a morte. Para Epicteto, alguém que se relaciona com o mundo a partir desta perspectiva física, tornar-se-á familiarizado até mesmo com a morte e jamais estará solitário nem desamparado:

Quando não dá as condições necessárias para a existência, Ele dá o sinal para o retorno, abre as portas, e diz a ti: “vá”. Para onde? Para nada que devas temer, mas de volta para aquilo de onde veio, que lhe é amigável e familiar, os elementos. O que havia de fogo em ti deverá ir para o fogo, o que havia de terra para a terra, o que havia de ar para o ar, o que havia de água para a água. Não há *Haidēs*<sup>127</sup>, nem *Acherōn*, nem *Kōkutos*, nem *Puriphlegethōn*, mas tudo está cheio de deuses e divindades. Um homem que tem tais coisas para pensar, e que observa o sol, a lua e as estrelas, e usufrui a terra e o mar, não é mais solitário tampouco desamparado.<sup>128</sup>

Dentro desta perspectiva, o estado atual do cosmos com tudo que ocorre nele se insere numa corrente de conexões causais que ligam cada acontecimento a um único plano providencial e teleológico. É nesse sentido que Marco Aurélio diz a si mesmo: “O que te acontece, isso estava preparado desde toda a eternidade e, desde toda a eternidade, a trama das causas ligou tua aparição concreta a esse acontecimento”<sup>129</sup> e ainda “Entregue-se de bom grado à *Clothō*; deixe-a tecer-te junto aos acontecimentos que ela assim desejar.”<sup>130</sup> É interessante notar, nesta última passagem, como em várias outras das *Meditações*<sup>131</sup> e das *Diatribes*<sup>132</sup>, como este consentimento total ao plano cósmico é identificado à obediência aos deuses. Encontramos a mesma ideia na seguinte seção do *Manual*, em que Epicteto fala da obediência aos deuses como aceitação de todos os acontecimentos e identifica claramente a piedade (*eusebeias*) à disciplina do desejo:

---

<sup>126</sup> Diógenes Laércio. VII, 143 e 147.

<sup>127</sup> Na mitologia grega se refere ao mundo subterrâneo para o qual se vai depois da morte. Na sequência os nomes dos três rios que fluem neste mundo.

<sup>128</sup> *Diatribes*. III, 13, 14-15.

<sup>129</sup> *Meditações*. X, 5. (p.140.)

<sup>130</sup> *Meditações*. IV, 34.

<sup>131</sup> *Meditações*. III, 16.3; X, 11, 4; XII, 27, 2; XII, 31, 2.

<sup>132</sup> *Diatribes*. I, 12, 8; I, 20, 15.

Quanto à piedade em relação aos deuses, sabe que o mais importante é o seguinte: que possuas juízos corretos sobre eles (que eles existem e governam todas as coisas de modo belo e justo) e que te disponhas a obedecê-los e a aceitar todos os acontecimentos, seguindo-os voluntariamente como realizações da mais elevada inteligência. Assim, não censurarás jamais os deuses, nem os acusarás de terem te esquecido. Mas isso só é possível se tirares o bem e o mal das coisas que não são encargos nossos e os colocares nas únicas coisas que são encargos nossos. Pois se supuseres boas ou más algumas das coisas que não são encargos nossos, é absolutamente necessário – quando não atingires as que queres, ou te deparares com as que não queres –que censure e odeies os responsáveis. [...] Em razão disso, o camponês insulta os deuses, bem como o marinheiro, o comerciante, os que perdem as mulheres e os filhos. Pois aí onde está o interesse, aí também está a piedade. Quem cuida do desejo e da [aversão] como se deve cuida também, do mesmo modo, da piedade.<sup>133</sup>

Esta passagem do *Manual* deixa bem clara a relação entre a disciplina do desejo e a física enquanto teologia e cosmologia, isto é, a parte do discurso filosófico estoico que, estabelecendo a natureza racional e teleológica do cosmos, permite que tudo o que não depende de nós possa ser acolhido com equanimidade.

De fato, podemos observar, dentro deste contexto da disciplina do desejo, uma série de práticas relacionadas à física como exercício espiritual, tanto em Epicteto quanto em Marco Aurélio. Dentre elas podemos citar, por exemplo, as várias formas de meditação sobre a morte, a impermanência de todas as coisas, e também o exercício da visão do alto. Podemos considerar essas várias práticas como formas do exercício de “indiferença às coisas indiferentes” que aparece em uma das listagens preservadas por Filo de Alexandria, como vimos mais acima. Afinal, todas elas têm em comum o propósito de recolocar a si mesmo e tudo o mais na perspectiva da totalidade cósmica, diante da qual as coisas indiferentes – como o renome, a riqueza e o próprio corpo – readquirem suas reais proporções. Elas consistem, em última instância, em tomar o ponto de vista do cosmos, ou – como Marco Aurélio prefere chamar – da natureza universal.

Um dos mais notáveis dentre estes exercícios é o que Pierre Hadot chamou de “definição física” e que está conectado ao exercício, já mencionado anteriormente, de ater-se apenas às representações objetivas, sem adicionar a elas juízos de valor subjetivo. Trata-se de ver as coisas como elas são em sua nua realidade, em deixar de lado os falsos valores adicionados pela perspectiva subjetiva humana e vê-las

---

<sup>133</sup> *Manual*. § 31. Pequena modificação da tradução indicada entre parênteses. Aldo traduz o termo *ekklisis* por “repulsa” e nós temos optado em traduzir por “aversão”.

unicamente a partir da perspectiva cósmica da física. Encontramos algumas indicações deste exercício dadas por Epicteto nas *Diatribes*<sup>134</sup> e também uma orientação prática na seguinte passagem do *Manual*:

Sobre cada uma das coisas que seduzem, tanto as que se prestam ao uso quanto as que são amadas, lembra de dizer de que qualidade ela é, começando a partir das menores coisas. Caso ames um vaso de argila, [diz] que “Eu amo um vaso de argila”, pois se ele se quebrar, não te inquietarás. Quando beijares ternamente teu filho ou tua mulher, [diz] que beijas um ser humano, pois se morrerem, não te inquietarás.<sup>135</sup>

Este exercício de definição, em que se diz para si mesmo o que a coisa realmente é, se expressa de forma notável em Marco Aurélio onde encontramos a descrição deste exercício de forma mais completa:

É sempre preciso elaborar para si mesmo uma definição ou descrição do objeto que se apresenta na representação a fim de vê-lo em si mesmo, tal qual é em sua essência, desnudado inteiramente e em todas as suas partes seguindo o método da divisão, e dizer para si mesmo seu verdadeiro nome e o nome das partes que o compõem e nas quais ele será decomposto. Pois nada é mais capaz de produzir a grandeza de alma (*megalophrosynēs*) do que poder examinar com método e verdade cada um dos objetos que se apresentam a nós na vida e vê-los sempre de tal maneira que se tenha sempre presentes ao espírito, ao mesmo tempo, as seguintes questões: “Qual é este universo? Para um tal universo, qual é a utilidade do objeto que se apresenta? Que valor ele tem com relação ao todo e com relação ao homem?”<sup>136</sup>

A primeira etapa do exercício consiste, portanto, em definir o objeto que se apresenta, e dizer para si mesmo o seu nome verdadeiro. Em seguida, através do método da divisão, deve-se reconhecer o nome das partes que o compõem e por fim recolocar o objeto ou situação na perspectiva cósmica examinando o seu valor diante de sua relação com o todo. Marco Aurélio relaciona esse exercício com a produção da *grandeza de alma*, um tipo de excelência que corresponde precisamente ao objetivo da disciplina do desejo, pois, de acordo com Diógenes Laércio, era definida pelos estoicos antigos como “o conhecimento ou atitude que torna uma pessoa superior a tudo que acontece.”<sup>137</sup> É portanto, este exercício de tornar-se indiferente às coisas indiferentes, que o imperador

---

<sup>134</sup> *Diatribes*. III, 24, 84.

<sup>135</sup> *Manual*. § 3.

<sup>136</sup> *Meditações*. III, 11.

<sup>137</sup> Diógenes Laércio. VII, 93. (p.203.)

filósofo tinha em vista quando praticava dizer para si mesmo, por exemplo, diante de um prato suntuoso, que é o cadáver de um peixe, diante do falerno, que é suco de uma uva e, diante do manto púrpura, que é apenas pelo de ovelha tingido com sangue de um molusco.<sup>138</sup> É esta mesma prática, de definição física e do método de divisão, que explica várias passagens – de outra maneira difíceis de compreender – das *Meditações*, inclusive a seguinte, em que o imperador filósofo diz diante de si:

Isso que eu sou é mera carne, uma fraca respiração e o princípio comandante (*hēgemonikon*). Deixa os livros, não te dispenses mais. Já não lhe é permitido. E como homem prestes a morrer, despreza o corpo, que não passa de um amontoado de líquidos, ossos, frágil feixe, rede de nervos, veias, artérias.<sup>139</sup>

Por fim, é importante notar que, embora a disciplina do desejo proponha uma atitude de indiferença sobre as coisas que não dependem de nós, isso não implica necessariamente uma atitude pessimista ou negativa com relação ao mundo. Pelo contrário, como bem notou Pierre Hadot<sup>140</sup>, esta indiferença estoica não é desinteresse, mas significa apenas não fazer diferença entre as coisas que não dependem de nós. É idêntica, na verdade, à indiferença da própria natureza, que ama a si própria e tudo que produz de forma igual. Assim, a busca por esta indiferença nos estoicos não é outra coisa que a busca por viver de acordo com a natureza, de ver todas as coisas a partir da perspectiva cósmica, tornando a vontade da natureza o seu próprio desejo.

“A terra ama a chuva; ele ama também, o venerável Éter!” Quanto ao Cosmos, ele ama produzir tudo o que deve se produzir! Então digo ao Cosmos: Amo contigo!<sup>141</sup>

Tudo o que está em acordo contigo está em acordo comigo, ó Cosmos! Nada do que, para ti, se dá oportunamente ocorre para mim muito cedo ou muito tarde. Tudo que suas estações produzem, ó Natureza, é fruto para mim.<sup>142</sup>

Trata-se, então, menos de aceitar resignadamente o inevitável do que de amar as coisas como elas acontecem, de desejar o mesmo que a natureza universal. Parece ser neste sentido que Epicteto cita uma passagem de Crisipo em que este afirma que

---

<sup>138</sup> *Meditações*. VI, 13.

<sup>139</sup> *Meditações*. II, 2.

<sup>140</sup> HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, 2014, p. 159.

<sup>141</sup> *Meditações*. X, 21. (p.159-160.)

<sup>142</sup> *Meditações*. IV,23 (p.160)

desejaria até mesmo adoecer se soubesse ser o que lhe estava determinado.<sup>143</sup> E, também, falando sobre a vida filosófica, Epicteto parece aludir a este consentimento amoroso quando afirma que: quem quer que já tenha se apaixonado por uma mulher saberá da verdade de suas palavras quando diz que o verdadeiro filósofo é capaz de passar por tudo – até mesmo de adoecer, passar fome e morrer – com alegria.<sup>144</sup>

### c) ética e a disciplina da ação

Como já mencionamos anteriormente, dentre as três disciplinas, aquela do assentimento está sempre implícita nas outras duas disciplinas, o que significa dizer que os exercícios espirituais podem ser divididos basicamente em dois aspectos: a disciplina do desejo e a disciplina da ação. Enquanto a primeira, como acabamos de ver, se trata de uma disposição de espera, de acolhimento, e recepção dos frutos que a natureza do todo produz, a segunda, que veremos agora, consiste numa disposição para a ação, para intervir ou empreender de acordo com a natureza. Em muitas passagens das *Meditações*, encontramos claramente a distinção destes dois temas:

Impassibilidade (*ataraxia*) diante dos acontecimentos trazidos pela causa exterior. Justiça (*dikaiosynē*) nas ações trazidas pela da causa que existe em ti. Em outras palavras, deixe que seus impulsos (*hormē*) e ações tenham como objetivo o serviço à comunidade humana, pois isso está em acordo com a sua natureza.<sup>145</sup>

Vemos que as duas disciplinas mantêm o princípio do “acordo com a natureza”. Se na primeira o filósofo deve reconhecer-se como parte de uma natureza universal, para aceitar com contentamento o que a causa exterior lhe traz, agora, cabe ao filósofo reconhecer-se como parte de uma natureza racional que compartilha com os outros seres humanos, para agir de acordo com essa causa interior. Agir de acordo com essa natureza racional é agir para o bem do todo, mesmo que tenha para isso que sacrificar algo de sua individualidade. Para os estoicos, o princípio fundamental dos seres vivos - chamado por eles de *oikeiōsis* – que se manifesta no instinto de autopreservação comum a todos eles, nos seres racionais, assim como em outros animais sociais, pode ir além de si

---

<sup>143</sup> *Diatribes*. II, 6. Cf. *Stoic. Vet. Fragm.* III, 46, frag.191.

<sup>144</sup> *Diatribes*. III, 5, 18-19.

<sup>145</sup> *Meditações*. IX, 31. Tradução minha a partir do texto em inglês em: HADOT, Pierre. *Inner citadel*, 2001, p. 185.

mesmo e se ampliar até que abarque toda a comunidade humana<sup>146</sup>. Desta perspectiva, uma mãe que se sacrifica para salvar o próprio filho ou alguém que arrisca sua vida em nome de um bem maior para a comunidade, por exemplo, está agindo de acordo com sua própria natureza. Então, como na disciplina do desejo, aqui a disciplina da ação consiste em substituir um ponto de vista parcial e subjetivo por uma visão maior, não mais apenas no ato de acolher, mas também no ato de empreender. Assim, alguns exercícios da física – como a visão do alto e a meditação sobre a morte e impermanência de tudo – que produzem a “grandeza de alma” tem papel importante não apenas na disciplina do desejo, mas também aqui na disciplina da ação:

Quão pequeno é o fragmento do ilimitado tempo abismal designado a cada homem! Em um instante se perde na eternidade. Quão pequeno o fragmento da substancia universal. Quão pequeno também o fragmento da alma universal. E quão pequeno é o pequeno pedaço de terra por onde você se move. Mantendo tudo isso em sua mente, não pense em nada mais agora, senão em *fazer* aquilo que tua natureza te ordena e a *aceitar* aquilo que lhe traz a natureza do todo.<sup>147</sup>

O homem que se dedica a isto [meditar na transformação de todas as coisas] como que se despoja do corpo, e, considerando que breve terá que deixar tudo e sair de entre os homens, se entrega total e unicamente: (1) a agir com justiça em todas as suas ações e (2) à natureza do todo em tudo quanto lhe acontece.<sup>148</sup>

Observando estes exemplos de práticas meditativas, podemos notar que o exercício no tema das tendências ou impulsos (*hormē*), chamado aqui de disciplina da ação, implica uma atitude de vigilância e atenção em nossas atividades cotidianas, isto é, implica um exercício de atenção ao momento presente (*prosokhe*). Ao meditar sobre a possibilidade da iminência da própria morte, Marco Aurélio, pretende trazer para cada ação a consciência do presente, de seu infinito valor e seriedade: “Conduza cada ação de tua vida como se fosse a última, e mantenha-se distante de toda frivolidade”.<sup>149</sup> Para Marco Aurélio, diante da perspectiva ganha pelo exercício da morte, as ações autocentradas e sem um propósito claro se mostram insignificantes e sem valor; imediatamente o valor das ações centradas no acordo com a natureza se destaca.

Contudo, este acordo com a natureza agora não mais consiste em simplesmente acolher fatos naturais, mas também empreender e, portanto, fazer escolhas e

---

<sup>146</sup> *Meditações*. V, 1.

<sup>147</sup> *Meditações*. XII, 32.

<sup>148</sup> *Meditações*. X, 11.

<sup>149</sup> *Meditações*. II, 5.

intervenções no âmbito das coisas externas. Com isso, parece surgir a possibilidade de um obstáculo à imperturbabilidade do filósofo, pois, se por um lado é verdade que ninguém pode nos impedir de acolher com equanimidade um fato natural, por outro parece impossível manter as nossas ações também livres de obstáculos.

Isso por dois principais motivos. O primeiro é que na maioria das nossas decisões e empreendimentos não é possível jamais ter certeza de que fizemos a melhor escolha. Afinal, não temos critérios muito claros para decidir dentre duas coisas indiferentes. Também não temos certeza sobre até que ponto podemos modificar o mundo externo. Por exemplo, no caso da criação de um filho, como saber em certos casos, se devemos intervir para modifica-lo ou apenas acolhe-lo? No caso de uma enfermidade persistente, como saber até que ponto é nosso papel insistir na tentativa da cura ou apenas acolhe-la como inevitável? Assim, as várias escolhas no contexto das ações apropriadas (*kathēkonta*) e, portanto, no contexto da disciplina da ação, se aplicam a temas relativos e repletos de incertezas como: alimentação, casamento, filhos, emprego e etc. De fato, os tratados sobre ética estoica intitulados “*Sobre as ações apropriadas*”, ao menos em parte, consistiam em manuais de casuística tentando definir de forma probabilística as melhores escolhas dadas determinadas situações. Assim, ainda que o estoicismo seja visto comumente como uma filosofia da certeza e da autoconfiança, no que diz respeito às ações apropriadas, o estoico está condenado a se orientar e agir na incerteza, buscando na razão e na probabilidade encontrar pistas para fazer as melhores escolhas possíveis.<sup>150</sup>

O segundo motivo pelo qual parece ser impossível manter a disciplina da ação livre de obstáculos é que mesmo escolhendo e agindo acertadamente, é impossível controlar ou determinar de antemão o resultado de nossas ações.

É sobre este tema, isto é, sobre como o âmbito das ações parece colocar um obstáculo à impassibilidade do filósofo que trata Epicteto numa passagem das *Diatribes*<sup>151</sup> em que explica de que maneira a grandeza da alma – como já vimos, a indiferença que caracteriza a disciplina do desejo – pode ser compatível com o cuidado com as coisas externas. Pois, a princípio, parece que a indiferença da grandeza de alma seria incompatível com essa atenção constante e vigilante das ações apropriadas, cujo sucesso não depende inteiramente de nós.

---

<sup>150</sup> HADOT, Pierre. *Inner citadel*, 2001, p. 190-193.

<sup>151</sup> *Diatribes*. II, 5.

Contudo, como explica Epicteto, elas são perfeitamente compatíveis já que as ações do filósofo podem ser sempre bem sucedidas, sempre livres de obstáculo, não lhe trazendo perturbações. Isso ocorre porque, ainda que o material concreto das ações seja imprevisível e incerto, o uso que se faz do material depende inteiramente de nós. O uso que se faz é uma espécie de intenção de agir bem, que transcende o contexto da ação e que pode ser realizada independentemente do seu material. Como num jogo de bola, em que os jogadores se preocupam, não com a bola, mas apenas em fazer dela um meio para desenvolver e expressar sua arte e habilidade, da mesma maneira devemos empreender nossas ações. “É nesse sentido”, diz Epicteto, “que Sócrates sabia como jogar bola”, pois soube como jogar com destreza em sua célebre defesa no tribunal ateniense contra as acusações de Anito e Meleto:

Falando de tal maneira era como um homem jogando bola. E naquele tempo e lugar, qual era a bola com que jogava? Prisão, exílio, beber veneno, privar-se da esposa, deixar crianças órfãs. Eram estas coisas com as quais ele jogava, mas mesmo assim jogou e conduziu a bola com destreza. Assim também devemos agir, exibindo o cuidado com o jogo que tem o jogador de bola, mas a mesma indiferença com relação ao objeto com o qual se joga, como se fosse apenas uma bola. [...] Assim também o tecelão não produz sua lâ, mas trabalha sua habilidade em qualquer lâ que receber.<sup>152</sup>

Epicteto se refere aqui ao fato de que Sócrates, ao intervir com sua fala no tribunal, não estava preocupado com o resultado concreto de sua defesa, mas apenas em agir como devia e que, portanto, mesmo tendo sido condenado a beber cicuta, foi bem sucedido em sua defesa.

Embora tenhamos escolhido seguir o uso da expressão “disciplina da ação”, por ser mais rapidamente inteligível, vemos que o termo *hormē* usado por Epicteto e Marco Aurélio é realmente mais preciso para se referir a este domínio do exercício espiritual. Pois, *hormē*, que pode ser traduzido por impulso, nos remete à um ato da alma racional que põe em movimento uma ação concreta. De fato, a disciplina da ação não se ocupa exatamente com a realização das ações em si mesmas, cujos resultados são sempre incertos, mas com a intenção de agir de acordo com a natureza, intenção essa que não pode ser obstaculizada. É a essa liberdade inatingível de Sócrates que Epicteto

---

<sup>152</sup> *Diatribes*. II, 5.

costumava se referir ao citar de memória a frase da *Apologia*<sup>153</sup>: “Anito e Meleto podem me matar, mas não podem me causar dano.”<sup>154</sup>

Agora podemos entender uma importante noção estoica ligada à disciplina da ação, que aparece tanto em Epicteto e Marco Aurélio como em Sêneca<sup>155</sup>. Trata-se do termo técnico da ação “sob reserva” (*hyperxairesis/exceptio*) que já vimos associada explicitamente ao *topos* do impulso à ação (*hormē*) no fragmento de Epicteto preservado nas *Meditações*.<sup>156</sup> Consiste em dizer para si mesmo antes de empreender qualquer ação: “Desejo fazer tal e tal coisa, contanto que nada aconteça que possa apresentar um obstáculo à minha ação.”<sup>157</sup> O estoico age, desta maneira, “sob reserva”, isto é, sem perder de vista o fato de que não pode controlar o resultado de sua ação, e que, portanto, algo pode sempre dar errado. Isso nos leva a reencontrar, no contexto da disciplina da ação, o conhecido exercício espiritual estoico da “premeditação das adversidades”. O exemplo que demos foi a recomendação de Epicteto de que ao se deparar com pessoas ou objetos queridos, deve-se lembrar para si mesmo que num futuro breve terão seu fim. Agora, encontramos o mesmo exercício no âmbito dos empreendimentos: ao meditar de antemão em todas as possíveis adversidades, o filósofo se concentra apenas em fazer o que deve ser feito, consciente do valor absoluto da ação de acordo com a natureza, qualquer que seja o seu desfecho. Encontramos no *Manual*, duas instruções para a prática deste exercício:

Quando estiveres prestes a empreender alguma ação, recorda-te de que qualidade ela é. Se fores aos banhos, considera o que acontece na sala de banho: pessoas que espirram água, empurram, insultam, roubam. Empreenderás a ação com mais segurança se assim disseres prontamente: “Quero banhar-me e manter a minha escolha segundo a natureza”. E do mesmo modo para cada ação. Pois se houver algum entrave ao banho, terás à mão que “Eu não queria unicamente banhar-me, mas também manter minha escolha segundo a natureza.”<sup>158</sup>

Quando fores te encontrar com alguém – sobretudo algum entre os que parecem proeminentes – indaga a ti mesmo o que Sócrates ou Zenão fariam em tais circunstâncias, e não te faltarão meios para agir convenientemente. Quando fores encontrar alguém do grupo dos muito poderosos, considera <a possibilidade> de que não o acharás em casa; de que serás impedido de entrar; de

---

<sup>153</sup> *Apologia* de Platão. 30 c.

<sup>154</sup> *Diatribes*. I, 29,18; III, 23, 21; *Manual*. § 53.

<sup>155</sup> HADOT, Pierre. *Inner citadel*, 2001, p.193.

<sup>156</sup> *Meditações*. XI, 37. (p.153.) Ver nota nº 106.

<sup>157</sup> Sêneca. *Da tranquilidade da alma*. XIII, 2-3. apud: HADOT, Pierre. *Inner citadel*, 2001, p.199.

<sup>158</sup> *Manual*. § 4.

que as portas se fecharão para ti; de que ele não te dará atenção. E se ainda assim for conveniente ir, vai. <sup>159</sup>

Afirma-se com tais exercícios de premeditação da adversidade, novamente, a transcendência da intenção de agir com relação ao resultado das ações. É, portanto, nesse sentido que se pode dizer que o filósofo que se exercita no âmbito dos impulsos tem suas ações sempre livres de obstáculos. Como algumas passagens das *Meditações* enfatizam, o impulso de agir de acordo com a natureza é como um fogo que transforma qualquer obstáculo que lhe é lançado em material para seu próprio crescimento:

Se o princípio comandante em nosso interior está em acordo com a natureza, está sempre pronto, quando algo acontece, para adaptar-se sem dificuldade ao que é possível e ao que lhe é dado. Ele não gosta de se restringir a um único assunto. Sem dúvida ele dirige seus impulsos (*hormai*) – “sob reserva” (*hypexaireseōs*) – sobre objetos que valem ser preferidos. Mas se alguma outra coisa substitui estes objetos, ele transforma isso em material para si mesmo, assim como o fogo, que triunfa sobre tudo que lhe é jogado, pelo qual um fogo fraco poderia ser facilmente apagado. Ao contrário, um fogo rápido e violento, prontamente assimila e consome tudo que é levado até ele, e graças a estes mesmos materiais ganha altura. <sup>160</sup>

A capacidade de tirar benefício de qualquer adversidade é afirmada também constantemente por Epicteto que compara as adversidades na vida com os treinamentos dos atletas e lutadores que se beneficiam tanto mais quanto maior for a força do seu adversário. <sup>161</sup> Nesse sentido, numa outra passagem das *Diatribes* <sup>162</sup> em que fala sobre os cínicos, diz que as adversidades nada mais são do que Zeus que o está exercitando. Ele afirma também que mesmo no âmbito das relações interpessoais, é possível sempre tirar benefício delas:

Sua atitude demonstra que não sabe tirar vantagem dos homens. Seu vizinho é ruim? Sim, para si próprio, mas para mim ele é bom. Ele exercita minha boa disposição, minha moderação. Seu pai é ruim? Sim, para si próprio, mas para mim ele é bom. Essa é a varinha mágica de Hermes. “Toque o que quiser,” diz o ditado, “e irá transforma-lo em ouro.” Traga-me o que quiser e eu transformarei em um bem. <sup>163</sup>

---

<sup>159</sup> *Manual*. §33. Ver também este exercício em *Meditações* II,1 e V,1.

<sup>160</sup> *Meditações*. IV,1. Tradução minha a partir do texto em inglês em: HADOT, Pierre. *Inner citadel*, 2001, p.198.

<sup>161</sup> *Diatribes*. III, 10, (6-12).

<sup>162</sup> *Idem*. III, 22, (56).

<sup>163</sup> *Idem*. III,20.

Essa capacidade que o filósofo possui de transformar todo obstáculo em benefício, adquirida pelo exercício na disciplina da ação, implica, em última instância – vemos novamente –, numa tentativa de aproximar-se e assemelhar-se à natureza universal, inexorável, que compartilha conosco o mesmo poder:

Assim como a natureza universal compartilhou com cada ser racional seus outros poderes, também recebemos dela o seguinte poder: Assim como ela toma tudo que lhe resiste e então reverte ao seu favor, reinsere na ordem da natureza e transforma em uma parte de si mesma, da mesma forma, os seres racionais podem transformar tudo que se apresenta como obstáculo em material para si mesmo, e usá-lo, não importa o objetivo ao qual sua intenção havia se dirigido de início.<sup>164</sup>

---

<sup>164</sup> *Meditações*. VIII, 35. Tradução minha a partir do texto em inglês em: HADOT, Pierre. *Inner citadel*, 2001, p.199.

## Conclusão

Na primeira parte do trabalho, vimos como o estoicismo, desde suas origens, concebe a filosofia de forma radicalmente diferente da maneira em que mais frequentemente a concebemos hoje. Para os estoicos, desde Zenão até Epicteto e Marco Aurélio, a filosofia jamais é concebida separadamente de uma vida filosófica – como apenas um domínio de questões teóricas e de interpretação de textos filosóficos – mas, sem deixar de lado o discurso filosófico, eles a concebem de forma mais ampla como uma arte de transformação de si e da maneira de se viver, tendo a alma imperturbável do sábio como modelo.

Esta amplitude da concepção de filosofia no estoicismo – pensada como uma arte do viver – corresponde à introdução do exercício (*askēsis*) como componente indispensável para a transmutação dos princípios teóricos numa vida filosófica concreta. Portanto, o que marcará a diferença da concepção de filosofia vital no estoicismo, para aquela outra concepção mais restrita, será justamente a inclusão da prática dos exercícios espirituais, cuja negligência torna infrutífero e inútil o estudo dos textos e dos princípios teóricos. Daí a importância de entender melhor esse aspecto fundamental da filosofia estoica.

Se podemos dizer que é este aspecto vital que faz os textos de Epicteto e Marco Aurélio sempre atuais e significativos para nós, por outro lado é preciso reconhecer que é ele também que torna-se muitas vezes um obstáculo para entendê-los plenamente. Pois, fora da perspectiva do exercício filosófico e, assim, fora do seu contexto original, perdem sua força e seu sentido. As *Diatribes*, palavras vivas de Epicteto, que enfatizam como o estoicismo pode se manifestar numa vida filosófica e também a importância para tal dos exercícios é uma das fontes mais amplas e significativas sobre esta concepção de filosofia. Contudo, como Arriano alerta os leitores em sua introdução, é preciso estar atento para o carácter psicagógico das palavras de Epicteto, que pode se perder na leitura. Com o *Manual* temos um resumo dos ensinamentos de Epicteto na forma de curtas fórmulas a serem memorizadas, assimiladas, e tidas sempre à mão. Encontramos também ali instruções para vários exercícios práticos. Em seguida, temos as *Meditações* do imperador Marco Aurélio, anotações pessoais de um filósofo em treinamento, imensamente influenciado por Epicteto, que preserva não só descrições de exercícios como vários exemplos vivos.

Na segunda parte do trabalho, tentamos mostrar como a origem do termo “exercício espiritual” adotado por Pierre Hadot nos remete a este aspecto essencial da filosofia antiga, que sobreviveu através de certa corrente do cristianismo. Os exercícios espirituais constituem um conjunto de práticas realizadas pelo filósofo com o objetivo de influenciar e transformar a si mesmo, modificando radicalmente sua maneira viver, isto é, de se relacionar consigo mesmo, com o mundo e com as outras pessoas. Como o atleta grego que por meio do exercício transforma seu corpo, o filósofo, por meio destas práticas, fortalece e transforma sua alma. São chamados “espirituais” justamente para indicar que embora sejam sempre, ao menos no estoicismo, um trabalho sobre o discurso interior, não se restringem a um exercício intelectual, podendo envolver o corpo, a alimentação, a sensibilidade, a imaginação e a meditação, abarcando toda a *psychē* em seu sentido mais amplo.

A partir disto, buscamos mostrar como se configuravam tais exercícios no estoicismo de Epicteto e Marco Aurélio. Vimos que, para explicá-los eles podem ser divididos e agrupados de diversas maneiras, mas que, na prática, quase sempre eles se integram e se misturam. Podemos dividi-los, como Musônio, entre exercícios espirituais puros e aqueles que envolvem a prática do domínio de si por meio do exercício corporal. Podemos dividi-los também entre *exercícios do discurso interior* – como o diálogo consigo mesmo, a visão do alto e o exercício de memorização – realizados no contexto de um isolamento; e *exercícios da ação* realizados no encontro com as situações cotidianas – como o exercício da indiferença às coisas indiferentes, da realização dos deveres ou ações apropriadas, e do domínio de si.

Outra maneira de apreender os exercícios espirituais estoicos se dá por meio da tripartição que o próprio Epicteto usava para explicá-los. São os três *topoi* ou domínios do exercício filosófico, mencionados nas *Diatribes*, que se manifestam na estrutura do *Manual* e constituem a chave das *Meditações* de Marco Aurélio. Os três domínios – que constituem a disciplina do assentimento, a disciplina da tendência à ação, e a disciplina do desejo – correspondem precisamente às três atividades da alma racional e às três áreas do discurso filosófico: a lógica, a ética e a física. A disciplina do assentimento, correspondendo ao aspecto vital da lógica, abarca os exercícios do discurso interior e de crítica às representações, e está invariavelmente implícita nas outras duas disciplinas. A disciplina do desejo, que consiste em abrir mão do desejo por aquilo que não depende de nós, corresponde ao aspecto vital da física, pelo papel que a física estoica possui de estabelecer a concepção de um cosmos totalmente permeado e guiado pelo *logos* divino,

abrindo a possibilidade para o filósofo de exercitar-se num consentimento total ao cosmos. Por fim, a disciplina da ação diz respeito à nossa relação com os outros seres humanos, às ações apropriadas, e, portanto ao aspecto vital da ética. Seu objetivo é harmonizar o impulso (*hormē*) de ação com a natureza racional, ampliando o instinto de autopreservação até que abarque toda a comunidade humana. Notamos que em todas as três disciplinas, e nos exercícios que lhes correspondem, há uma busca comum por passar de uma perspectiva limitada e subjetiva para uma visão maior, objetiva. O filósofo estoico, por meio dos exercícios espirituais, se esforça por olhar a si mesmo e cada acontecimento a partir da visão da própria natureza, que é a um só tempo, de indiferença e amor. Esta é, em última instância, uma busca por se aproximar da visão do sábio – que se iguala à natureza – sempre igual a si mesmo, independente das situações, satisfeito consigo mesmo.

## Referências bibliográficas

EPICTETO. *Encheiridion de Epicteto*. Aldo Dinucci & Alfredo Julien (tradução do grego, introdução e comentários). 1ª edição, Imprensa da Universidade de Coimbra.

EPICTETUS. *The discourses (Books I-II)*. Tradução de W. A. Oldfather. Harvard University Press, 1998.

EPICTETUS. *The discourses (Books III-IV); Fragments; Encheiridion*. Tradução de W. A. Oldfather. Harvard University Press, 1998.

FOUCAULT, M. *Hermenêutica do Sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

HADOT, Pierre. *O que é a filosofia antiga?* Edições Loyola, 2004.

HADOT, Pierre. *The Inner Citadel*, Harvard University Press, 2001.

HADOT, Pierre. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, tradução Flávio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira, 1ª edição, São Paulo, É Realizações, 2014.

INWOOD, Brad. (org.) *Os Estóicos*. Tradução de Raul Fiker e Paulo Fernando Tadeu Ferreira. São Paulo: Odysseus, 2006.

KING, Cynthia. (org.) *Musonius Rufus: Lectures & Sayings*. William B. Irvine, 2011.

LAËRTIOS, Diôgenes. *Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres*. Tradução de Mário da Gama Kury. 2ª edição. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2008.

LONG, A.A; SEDLEY, D.N. *The Hellenistic philosophers: volume 1-2*. New York, Cambridge University Press, 2011.

MARCUS AURELIUS. *Meditations*. Harvard University Press, 1916. Edited and Translated by C. R. Haines, Loeb Classical Library, 1930.

MARCO AURÉLIO. *Meditações*. Introdução, tradução e notas de Jaime Bruna. Editora Cultrix, São Paulo, 1989.

PLATÃO. *O banquete*. Tradução, notas e comentários de Donaldo Schuler. L&PM Pocket, 2009.

SELLARS, John. *The art of living: the Stoics on the nature and function of philosophy*. Bristol Classical Press, 2009.

SELLARS, John. *Stoicism*. University of California Press, 2006.

VALANTASIS, Richard. *Musonius Rufus and Roman Ascetical Theory*. *Greek, Roman, and Byzantine Studies* 40 (1999) p.207-231.

XENOFONTE. *Ditos e feitos memoráveis de Sócrates*. Tradução de Líbero Rangel de Andrade. São Paulo. Abril Cultural, 1980. (Os Pensadores)

*Bhagavadgītā*. Tradução de Gloria Arieira, Rio de Janeiro: Vidya Mandir, 2012.