

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

GG963r Guimarães, Bruno
 Reflexões em Pierre Hadot sobre a filosofia como modo de
 vida e dois exemplos: Marco Aurélio em Meditações e
 Schopenhauer em Aforismos para a sabedoria de vida / Bruno
 Guimarães; orientador Cláudio Araújo Reis. -- Brasília,
 2023.
 68 p.

 Monografia (Graduação - Filosofia) -- Universidade de
 Brasília, 2023.

 1. Sabedoria de vida. 2. Filosofia prática. 3. Exercícios
 espirituais. 4. Pierre Hadot. 5. Arte de viver. I. Araújo
 Reis, Cláudio, orient. II. Título.



Universidade de Brasília

INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS – IH
DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA – FIL

**REFLEXÕES EM PIERRE HADOT SOBRE A FILOSOFIA COMO MODO DE VIDA
E DOIS EXEMPLOS:
MARCO AURÉLIO EM *MEDITAÇÕES* E
SCHOPENHAUER EM *AFORISMOS PARA A SABEDORIA DE VIDA***

ALUNO: BRUNO GUIMARÃES
ORIENTADOR: PROF. CLÁUDIO ARAÚJO REIS
MATRÍCULA: 202052825 / SEMESTRE: 2023.2
BRASÍLIA, 15-12-2023



Na verdade, é estudando as filosofias que se pode ter uma ideia da filosofia. Portanto, a história da “filosofia” não se confunde com as das filosofias, caso se entenda por “filosofias” os discursos teóricos e os sistemas dos filósofos. Ao lado da história, há lugar para um estudo da vida e dos comportamentos filosóficos.

(HADOT, 1995, p. 16)

Dedicatória

Com profunda gratidão e amor, dedico este trabalho aos meus pais, cujo apoio inabalável, sabedoria e sacrifícios foram a luz guia em minha jornada, moldando o ser que sou hoje.

Agradecimentos

Ao professor Cláudio Araújo Reis, pela orientação primorosa.

Ao professor Fábio Mascarenhas Nolasco, pelo suporte e coordenação.

Ao professor Scott Randall Paine, pelas mais brilhantes aulas de filosofia.

Resumo: O presente trabalho almeja iluminar as noções de sabedoria presentes nas obras dos autores selecionados, com foco especial na maneira como essas noções se entrelaçam com as práticas filosóficas e espirituais de **Pierre Hadot**. Iremos tomar como exemplos **Marco Aurélio** em *Meditações* e **Schopenhauer** em *Aforismos para a sabedoria de vida*.

Esta pesquisa está delimitada no estudo de quatro obras filosóficas: duas de Pierre Hadot, que exploram a filosofia antiga e os exercícios espirituais, respectivamente; as *Meditações* de Marco Aurélio, que ilustram a busca estoica pela virtude; e os *Aforismos para a Sabedoria de Vida* de Arthur Schopenhauer. Em síntese, Pierre Hadot nos elucidada o tema: a vida filosófica. Marco Aurélio e Schopenhauer nos trazem exemplos, pois as obras escolhidas nos parecem denotar que a sabedoria ali destilada é subproduto da maturidade, do homem sábio que compartilhou em registros suas mais saudáveis recomendações e reflexões sobre como melhor viver.

Summary: The present work aims to illuminate the notions of wisdom present in the books of the selected authors, with a special focus on how these notions intertwine with the philosophical and spiritual practices of Pierre Hadot. We will take as examples Marcus Aurelius in *Meditations* and Schopenhauer in *Aphorisms for the Wisdom of Life*.

This research encompasses the study of four philosophical books: two by Pierre Hadot, exploring ancient philosophy and spiritual exercises, respectively; the *Meditations* of Marcus Aurelius, illustrating the Stoic quest for virtue; and Arthur Schopenhauer's *Aphorisms for the Wisdom of Life*. In summary, Pierre Hadot elucidates the theme of the philosophical life. Marcus Aurelius and Schopenhauer provide examples, as the chosen works seem to suggest that wisdom is a byproduct of philosophical maturity, from authors who shared their best advice and guidance on how to live better.

Palavras-chave: filosofia como modo de vida; arte de viver; sabedoria de vida; exercícios espirituais; vida filosófica; Pierre Hadot; Marco Aurélio; Arthur Schopenhauer.

Índice

Capítulo 1 – Introdução

Capítulo 2 - Pierre Hadot: uma jornada pela sabedoria antiga

- Escolas clássicas e movimentos filosóficos na Grécia antiga:

- 1) Academia de Platão
- 2) Liceu de Aristóteles
- 3) Cinismo
- 4) Ceticismo e Pirro
- 5) O jardim - Epicurismo
- 6) Estoicismo

- Além do período clássico – as escolas filosóficas na era imperial

- Idade Média e o cristianismo como filosofia revelada

Capítulo 3 - Exercícios espirituais: prática e sabedoria

- Exercícios espirituais e a filosofia cristã

- Exercícios espirituais e Sócrates

- Exercícios espirituais e Marco Aurélio

- Conversão e teologia negativa

- A lição da filosofia antiga

- Pierre Hadot e Michel Foucault

- Professores de filosofia e Filósofos

- O sábio e o mundo

- Filosofia seria, então, um luxo?

Capítulo 4 - Meditações de Marco Aurélio: a sabedoria estoica em prática

- O imperador-filósofo e seu contexto histórico

- Tópicos nas "Meditações" e os exercícios espirituais segundo Hadot

Capítulo 5 - Arthur Schopenhauer e os Aforismos para a Sabedoria de Vida

- Aforismos para a Sabedoria de Vida

- Análise de como os aforismos propõem uma maneira de navegar sabiamente pelos desafios da existência

Capítulo 6 – Conclusão

- A sabedoria prática na pós-modernidade

Capítulo 7 – Referências

Capítulo 1 - Introdução

A busca pela sabedoria é uma jornada que remonta aos primórdios do pensamento humano. Esse interesse é, em essência, a âncora da filosofia, um exercício que mergulha nas profundezas do entendimento e da percepção humana sobre a realidade. Nas palavras de **Pierre Hadot** com lastro em ampla pesquisa da filosofia antiga:

Dessas teorias, que se poderia denominar filosofia geral, resultam, em quase todos os sistemas, doutrinas ou críticas da moral que extraem as consequências, para o homem e para a sociedade, dos princípios gerais do sistema e convidam, a partir disso, a fazer uma escolha de vida, a adotar uma maneira de comportar-se. Isso não entra na perspectiva do discurso filosófico. (HADOT, 1995, p. 17).

Em primeiro lugar, ao menos desde Sócrates, a opção por um modo de vida não se situa no fim do processo da atividade filosófica, como uma espécie de apêndice acessório, mas, bem ao contrário, na origem em uma complexa interação entre a reação crítica a outras atitudes existenciais, a visão global de certa maneira de viver e de ver o mundo, e a própria decisão voluntária. E essa opção determina até certo ponto a doutrina e o modo de ensino dessa doutrina. O discurso filosófico era, portanto, em sua origem uma escolha de vida e uma opção existencial, e não o contrário. (id., p. 17).

Um dos temas fundamentais deste livro será a distância que separa a filosofia da sabedoria. A filosofia não é senão o exercício preparatório para a sabedoria. (id., p. 18).

Tal caracterização de Hadot nos leva ao cerne da discussão: a intrínseca relação entre sabedoria e filosofia.

O tema central do trabalho de Pierre Hadot¹ é a concepção da **filosofia como um modo de vida**. Ideia profundamente enraizada nas tradições filosóficas antigas. Argumentava que, para os filósofos antigos, a filosofia não era apenas um campo de estudo teórico, mas uma prática diária voltada para a transformação do eu e a busca pela sabedoria. Enfatizava que esta abordagem da filosofia envolvia práticas (exercícios espirituais) que visavam cultivar virtudes, melhorar o caráter moral e alcançar uma compreensão mais profunda da vida e do mundo. Seu trabalho destacou

¹ Pierre Hadot, nascido em 1922 em Paris, foi um influente filósofo e historiador da filosofia francesa, reconhecido por suas contribuições significativas ao estudo da filosofia antiga e medieval. Educado na Sorbonne, Hadot especializou-se em filosofia grega e latina, tornando-se um respeitado acadêmico nesta área. A carreira acadêmica foi marcante, com posições em várias instituições prestigiosas, incluindo o Collège de France, onde foi nomeado professor em 1982. Hadot foi um estudioso prolífico, cujas obras abrangem a análise de figuras como Platão, Aristóteles, e os filósofos estoicos, epicuristas e neoplatônicos.

a relevância dessas práticas para a vida contemporânea, resgatando a importância da filosofia como uma jornada pessoal e existencial.

Hadot é mais conhecido por suas obras "O Que é a Filosofia Antiga?" (HADOT, 1995) e "Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga" (HADOT, 2014). Ambas ilustram sua interpretação da filosofia como modo de vida. Nesses trabalhos, justamente os escolhidos por essa monografia, explora como os filósofos antigos viam a filosofia como um caminho para a transformação pessoal e espiritual. Hadot propõe que essa visão da filosofia oferece valiosos *insights* para o mundo moderno, encorajando uma abordagem mais prática e pessoal ao estudo filosófico. Seu legado continua a influenciar o pensamento contemporâneo, especialmente no que diz respeito à aplicação prática da filosofia na vida cotidiana.

O presente trabalho almeja iluminar as noções de sabedoria presentes nas obras dos autores selecionados, com foco especial na maneira como essas noções se entrelaçam com as práticas filosóficas e espirituais de **Pierre Hadot**. Em síntese, iremos tomar **Marco Aurélio** em *Meditações*, pois oferece rico testemunho pessoal de sua jornada estoica. Por último, **Schopenhauer** que nos desafia com sua visão pessimista do mundo, propondo aforismos que buscam um meio de navegar sabiamente pelas adversidades da vida. Em *Aforismos para a sabedoria de vida*, acreditamos que explicita a força e o convite para uma vida prática cujo sentido é a vida refletida, a vida do sábio, a filosofia aplicada.

Reforço que a seleção dos autores e obras não é arbitrária. Se baseia na convicção de que os textos, apesar de suas origens e contextos distintos, convergem em sua ênfase na prática filosófica como um caminho para a sabedoria. Em um mundo contemporâneo onde a filosofia é sobretudo discutida nos meios acadêmicos, o presente trabalho busca reafirmar sua relevância vital, sua capacidade de transformar vidas e a revitalizar a sociedade. Colocar em perspectiva o lado edificante da filosofia, tal como os antigos praticaram, segundo interpreta Pierre Hadot.

No espectro da filosofia, a sabedoria não parece combinar com um mero acúmulo de conhecimento e sim com sua dimensão pragmática, um chamado para vivenciar profundamente as verdades discernidas.

É necessário reconhecer que a escolha de vida do filósofo determina seu discurso... Pode-se separar o discurso de Sócrates da vida e da morte de Sócrates? (HADOT, 1995, p. 21).

Hadot enfatiza que **a filosofia antiga era uma forma de vida**. E assim aponta que, em suas raízes, não se aparta da vida cotidiana, mas é intrinsecamente entrelaçada a ela. Nos ensina que prática filosófica no auge da antiguidade não se restringia apenas à especulação intelectual. Abrangia um viver reflexivo, onde cada ação, pensamento e decisão eram permeados por princípios filosóficos.

Por sua vez, Marco Aurélio, o imperador-filósofo, não se limita a meramente discursar sobre a ética estoica, mas a incorpora em suas *Meditações*, demonstrando uma busca autêntica pela virtude, pela retidão e pelo discernimento. Seu livro é um diário de introspecção, indicando que a vida de um homem é o que seus pensamentos fazem dela.

Schopenhauer, com sua visão pessimista da existência, desafia a noção convencional de sabedoria. Para ele, a verdadeira sabedoria não se encontra necessariamente no otimismo ou na aceitação passiva da realidade, mas no discernimento das complexidades, ironias e paradoxos da vida.

Ao nos aproximarmos desses pensadores, evidencia a relação entre a filosofia e a sabedoria. Essa, conforme retratada, não é uma entidade abstrata, mas uma realidade vivenciada, uma jornada contínua de aprofundamento e transformação.

Este trabalho, em última análise, busca iluminar a relação entre a sabedoria e a filosofia, entre a riqueza da vida prática fruto de uma reflexão filosófica *versus* a perspectiva da filosofia como puro acúmulo de conhecimento, sem relação com a vida prática. Aqui não se trata de disputar qual o correto e adequado conceito da Filosofia. E sim ressaltar que o que chamamos atualmente de filosofia possui no mínimo duas dimensões. Uma mais afeita à história das ideias, ao conhecimento acumulado proposto pelos pensadores. O lado material do discurso das filosofias. Outra, uma dimensão transformadora, humana. Edificante. Capaz de se aplicar ao homem e torná-lo uma versão melhor de si próprio. Ato filosófico em si. A tal vida sábia no sentido filosófico mais profundo, sem se misturar com o domínio das religiões.

Hadot, com sua incansável busca em reviver a essência da filosofia antiga, oferece uma lente através da qual podemos examinar e compreender a prática da filosofia como uma maneira de viver, e não apenas como um campo de estudo. Através de seus textos, somos convidados a reavaliar a natureza da filosofia e sua íntima ligação com a transformação pessoal. Essa será a perspectiva a partir da qual iremos examinar as obras de Marco Aurélio e Schopenhauer.

Um pouco mais sobre Marco Aurélio, suas *Meditações* são testemunhos de uma vida imbuída de reflexão filosófica. Tais palavras ecoam o chamado estoico para uma vida de virtude e retidão. Como ele afirma:

Nada é tão frutífero de elevação da mente como ser capaz de examinar metodicamente e verdadeiramente cada objeto que é apresentado a você na vida. (MARCO AURÉLIO, 2019).

Revelando a necessidade de um discernimento constante na busca pela sabedoria. Digno de nota o fato de que Marco Aurélio foi um dos poucos na história que combinou ao mesmo tempo enorme poder como imperador Romano e grande pensador, reconhecida estrela intelectual entre os estoicos.

Por último, mas não menos importante, Schopenhauer, com seu olhar crítico sobre a existência, nos desafia a considerar a sabedoria não como uma fuga das tribulações da vida, mas como uma profunda compreensão delas.

Aqui o autor indica a complexidade e, muitas vezes, o isolamento que vem com a busca pelo entendimento profundo. Posicionamentos não triviais entre a sabedoria e a felicidade. Nesse trecho em específico, o pensador remete a uma passagem de Aristóteles em *Ética à Nicômaco* (VII,12). Trata-se de sua primeira máxima no capítulo cinco das *Meditações*. “O prudente aspira não ao prazer, mas à ausência de dor” (SCHOPENHAUER, 2015, p. 105).

Capítulo 2 - Pierre Hadot: uma jornada pela sabedoria antiga

O universo filosófico de Pierre Hadot é rico em introspecção e revigoramento da essência da filosofia antiga. Sua paixão pelo período helênico e firme convicção no papel transformador da filosofia são palpáveis em cada linha. Ao escolher trilhar tal caminho, iniciamos uma jornada que não apenas ilumina o passado, mas sobretudo lança luz sobre questões eternas da existência humana.

Em seu trabalho *Filosofia Antiga* (1995), delineia um panorama da filosofia como uma forma de vida.

Esse gênero de vida supõe, ademais, um esforço considerável, que é necessário a cada dia renovar. É em relação a esse gênero de vida que se distinguem aqueles que “filosofam realmente” daqueles que “não filosofam realmente”, esse último não tendo senão um verniz exterior de opiniões superficiais. (HADOT, 1995, p. 104).

Essa afirmação ressoa e desafia a compreensão moderna da filosofia, muitas vezes relegada ao domínio puramente teórico e acadêmico. Para os antigos, a filosofia era uma busca vital, imbuída de paixão e propósito, onde a busca pela sabedoria e pelo bem viver eram inseparáveis.

A proposta reivindica o retorno à essência da filosofia. Ele nos lembra que antes dos grandes tratados, da vasta terminologia e da estrutura acadêmica, a filosofia nasceu do anseio humano pela compreensão. Esse desejo de entender, de dar sentido ao mundo e à existência, é o cerne da jornada filosófica.

Centrando-se nos filósofos antigos, Hadot não somente nos apresenta suas ideias, mas também nos introduz à sua prática viva. A relação entre teoria e prática na filosofia antiga é dinâmica. Os antigos viam na filosofia se aproximavam pela elevação do homem, pela atitude superior, pela dignificação e exemplos notáveis na sociedade. Em suma, pela sabedoria. E não por uma série de abstrações. Sim pelo conjunto de exercícios espirituais, métodos e práticas que moldavam o caráter e guiavam o indivíduo na direção da *eudaimonia* – uma vida florescente.

Nesse contexto, a sabedoria não é apenas o acúmulo de conhecimento ou a habilidade de argumentação. Ela é, em sua essência, a capacidade de viver melhor, de agir com virtude e mais discernimento. O sábio, na visão de Hadot, não é apenas aquele que sabe, mas aquele que busca a sabedoria (no agir, na vida). A visão de Pierre Hadot acerca da filosofia antiga transborda um encontro autêntico com o ser

humano em sua essência, destituído dos excessos e das artimanhas da modernidade. No pensamento Hadotiano, a filosofia não é mera especulação ou jogo retórico. Trata-se de uma experiência visceral, comprometida com a transformação humana. Um passo edificante.

Em particular, não é possível falar de filosofia antiga sem mencionar a *praxis* filosófica.

Pode-se pensar que havia na Academia uma concepção comum de ciência, como formação do homem, como lenta e difícil educação do caráter, como “desenvolvimento harmonioso de toda a personalidade humana”, finalmente como modo de vida, destinado a assegurar uma vida boa e, portanto, a salvação da alma... Na carta VII, Platão declara que, caso não se adote esse modo de vida, a vida não vale a pena ser vivida. (HADOT, 1995, p. 103).

A verdadeira filosofia, para os antigos, estava embebida em atos concretos, diários, na incessante busca pelo autodesenvolvimento e aperfeiçoamento moral. A pedra angular desta prática era o **exercício espiritual**. Estes exercícios, longe de serem mero ritual ou dogma, eram métodos vivos, experiências transformadoras que guiavam o filósofo em direção à sabedoria. Os diálogos socráticos, as meditações estoicas, as disciplinas pitagóricas - todos são exemplos de como a **filosofia antiga** era vivida **como uma arte de existir**.

O diálogo socrático, por exemplo, não era apenas uma técnica dialética, mas um profundo exercício de autoexame. Como Sócrates afirmou no seu julgamento: "Uma vida não examinada não vale a pena ser vivida." Esta máxima, em sua simplicidade, encapsula a postura dos antigos filósofos: a introspecção, a reflexão e a autoanálise. Nesse contexto, a sabedoria não se manifesta como um fim em si mesma, mas como um meio – um guia na jornada do autoconhecimento.

A proposta deste capítulo é mergulhar profundamente nesse recorte da filosofia como com foco na arte de viver, explorando os principais conceitos, métodos e práticas propostos por Hadot em seu estudo da sabedoria antiga. Pretende-se apontar o sentido mais profundo do significado da sabedoria nos antigos pensadores.

O resgate da dimensão transformadora da filosofia é um desafio que permeia sua obra. O autor, ao examinar os labirintos da filosofia antiga, faz-nos questionar a transformação da filosofia de uma arte de viver para uma disciplina meramente acadêmica. **A questão central Hadotiano: a filosofia perdeu sua vitalidade?**

Para Hadot, a filosofia antiga era intrinsecamente prática. Os antigos filósofos viam a filosofia não como um saber (ou conteúdo) a ser ensinado, mas como um modo

de vida de ser a ser adotado. Nessa perspectiva, a busca pela sabedoria é simultaneamente intelectual e existencial. Contrastando isso com a contemporaneidade, encontramos uma filosofia muitas vezes distanciada da vida prática. A academia e os salões intelectuais tornaram-se, em vários aspectos, os únicos redutos da reflexão filosófica, separando-a do homem comum e de suas preocupações diárias.

Hadot aponta esse desvio ao refletir que na antiguidade, a filosofia era um exercício; na modernidade, ela se tornou “apenas” uma profissão. **É notável o espaço literário que os livros de autoajuda ocuparam.** A filosofia antes considerada inspiradora em iluminar novas e melhores perspectivas no agir humano deram espaço para uma miríade de autores que apontam manuais objetivos dos mais ousados tipos. Desde como melhorar a vida pessoal, os negócios ou até mesmo na política. Dez passos para um determinado fim é um arquétipo recorrente na lista de *best-sellers*.

Portanto, emerge a necessidade de entender os meios pelos quais a filosofia antiga promovia a edificação de homens e sociedades. O mecanismo para tal, segundo Hadot, se deu por exercícios espirituais. No sentido mais racional e humano, sem recorrer à esfera religiosa ou mística. Eles funcionavam como ferramentas que auxiliavam o filósofo a se desvincular das paixões mundanas e a se voltar para uma realidade mais autêntica. Ampliar o domínio de si próprio, em essência. No fundo havia uma expectativa, a de que a alma continha mais valores que a vida comum. Tal como a beleza da natureza, a alma humana poderia se manifestar com esplendor. Coisa que as paixões e outras atitudes menores (egoísmo, má-fé, desvio da verdade, entre outros) as asfixiava.

O *ethos* filosófico, assim, não se encontrava em discursos elaborados, mas na capacidade de transformação da consciência e no modo como o filósofo se relacionava com o mundo. Majorando sua conexão com a natureza. Ao reconstruir esse *ethos*, Hadot nos convida a repensar o propósito da filosofia. Sugere que, em vez de nos perdermos em abstrações, devemos retornar à essência da filosofia como uma busca pela verdadeira natureza do ser humano e pelo sentido último da existência.

A filosofia, para Hadot, é um exercício constante, um *habitus*, uma disposição ativa da alma em busca de sua própria melhor forma. O filósofo não é aquele que simplesmente discorre sobre o Bem, o Belo e o Verdadeiro, mas aquele que, por meio

de sua vida e de sua prática, busca encarnar esses ideais. Todavia, uma questão pertinente emerge: como, então, os antigos filósofos percebiam essa transformação? Aqui, o autor recorre à noção de exercícios espirituais:

Ao longo da história da filosofia iremos encontrar dois polos de atividade filosófica: de uma parte, a escolha prática de um modo de vida; de outra, um discurso filosófico que, a um só tempo, é parte integrante desse modo de vida e explicita os pressupostos teóricos implícitos nesse modo de vida, um discurso filosófico, contudo, que aparece como incapaz de exprimir o essencial – para Platão, as Formas, o Bem, isto é, isso que se experimenta de uma maneira não discursiva no desejo e no diálogo. (HADOT, 1995, p. 117).

É nessa prática ativa, nesse engajamento diário com o próprio ser, que a filosofia se revela como um caminho de vida, muito além da mera teoria (ou discurso).

Ao tomar essas práticas como objeto de estudo, percebe-se que elas não são meramente uma série de técnicas isoladas. São, antes, manifestações de uma cosmovisão integrada, onde a filosofia não é separada da vida, mas é a vida vivida em sua mais profunda intensidade.

A filosofia antiga, como desvelada por Hadot, não se contenta em oferecer respostas; ela convida a uma transformação de olhar, a um novo modo de habitar o mundo. O compromisso com essa visão é palpável em sua obra. Mais que descreve o universo filosófico antigo, nos convida a vivenciá-lo, a nos engajarmos nesse processo transformador que, embora tenha suas raízes na Antiguidade, revela-se profundamente atual.

Para Hadot, as escolas filosóficas da antiguidade eram mais do que instituições acadêmicas; eram **comunidades de prática**. Dentro dessas escolas, a filosofia se manifestava como caminho de transformação pessoal. Os diálogos filosóficos, por exemplo, não eram simples debates, mas sim oportunidades para uma profunda autorreflexão e crescimento. O compartilhamento da sabedoria.

Tal conceito pode ser comparado com a prática das *Meditações* de Marco Aurélio, onde o imperador-filósofo emprega a filosofia como ferramenta de introspecção e autotransformação.

Se você trabalhar naquilo que está diante de você, seguindo a razão correta com seriedade, vigor, calma, sem permitir que nada mais o distraia, mas mantendo sua alma pura... você vai viver feliz. (MARCO AURÉLIO, 2019, livro 3, p. 12).

É esse aspecto vivencial da filosofia que Hadot busca resgatar, lembrando-nos de que o verdadeiro propósito da filosofia é bem maior que o acúmulo de conhecimento (meio), mas a edificação do ser (fim). A verdadeira filosofia, aponta, está além das palavras e dos argumentos; se manifesta no modo como vivemos. Não se trata apenas de conhecer o Bem, mas sobretudo viver de acordo com ele. Esse ideal de uma vida vivida filosoficamente encontra eco nas palavras de Schopenhauer:

Assim como o trabalhador que ajuda a erguer um edifício não conhece o plano do conjunto ou não o tem sempre presente, o mesmo também se dá com o homem enquanto consome cada dia e cada hora de sua existência, em relação ao conjunto e ao caráter de sua vida. Quanto mais esse caráter for digno, significativo, sistemático e individual, tanto mais necessário e benéfico para ele será, de tempos em tempos, dar uma olhada em seu esboço reduzido, isto é, no plano de sua vida. Decerto, para isso, é preciso que ele tenha dado um pequeno passo no conhece-te a ti mesmo. (SCHOPENHAUER, 2015, p. 113).

Hadot, com sua profunda erudição, destaca-se como ponte entre o antigo e o contemporâneo. A despeito do vasto oceano temporal que nos separa da filosofia antiga, sua obra desvela uma perene atualidade, reacendendo a chama para uma geração que, por vezes, perde-se em abstrações distantes do ato filosófico. Se o objetivo da filosofia não é o simples “conhecer” a história do pensamento, mas sim o ser-saber, o saber que transforma quem o detém e que se converte em modo de vida, então nossos tempos precisam resgatar as considerações de Hadot.

Ao nos inclinarmos mais atentamente sobre os textos filosóficos antigos, percebemos sua intenção formativa, muito além da informativa. Não eram destinados meramente à transmissão de conhecimentos teóricos, mas à conformação de almas. A dialética socrática, por exemplo, mais do que um método argumentativo, era um exercício espiritual, uma purificação do espírito. Esta é uma nuance vital que Hadot reintroduz ao diálogo contemporâneo.

É inegável que a distância entre o texto antigo e o leitor moderno é obscurecido por diversas camadas de interpretação e cultura. No entanto, Hadot, em sua meticulosa abordagem, busca nos reconectar com o espírito original da filosofia antiga, fazendo-nos recordar que os textos filosóficos não foram escritos para serem comentados, mas para serem vividos.

Acima, portanto, uma introdução ao pensamento de Hadot. Façamos agora um exame mais específico em tópicos relevantes na obra *Filosofia Antiga* (HADOT, 1995).

- Escolas clássicas e movimentos filosóficos na Grécia antiga:

1) Academia de Platão

Platão é maior que apenas um filósofo de ideias abstratas. É sobretudo um arquiteto de uma forma de vida filosófica, um modo de ser que permeia todas as dimensões da existência humana. Discípulo de Sócrates, fundou a Academia em Atenas aproximadamente em 387 (antes de Cristo). Local que se tornou um centro de ensino filosófico e espaço dedicado à transformação moral e intelectual.

Os diálogos de Platão não foram escritos para “informar”, mas para “formar”. Tal é desse modo, a intenção profunda filosofia de Platão. Sua filosofia não consiste em construir um sistema teórico da realidade... consiste, antes de tudo, em ensinar a praticar precisamente os métodos da razão, métodos dialéticos e também geométricos, que permitirão aprender em todos os domínios a arte da medida e da definição. (HADOT, 1995, p. 114).

Essa vivência filosófica era alicerçada na dialética, uma metodologia que Platão herdou de Sócrates, mas que a aprofundou e expandiu.

A dialética platônica, conforme Hadot explica, não era meramente uma técnica argumentativa, mas uma prática espiritual que conduzia à verdade. Envolvia um processo de questionamento e reflexão que visava purificar o intelecto, elevando o indivíduo do mundo das sombras e aparências para a realidade das formas eternas e imutáveis. Para Platão, a dialética era o caminho da alma para a verdade.

Na Academia, o ensino de Platão ia além da simples transmissão de conhecimentos. Tratava-se de processo formativo, um caminho para o autoconhecimento e a realização da natureza mais verdadeira do ser humano. A filosofia, nesse sentido, era um meio para alcançar uma vida boa e justa, em harmonia com a ordem racional do cosmos.

Hadot destaca que a teoria das Ideias de Platão, frequentemente vista como abstrata e distante das preocupações práticas, na verdade, tinha implicações profundas para a vida cotidiana. As Ideias de Platão eram muito mais que apenas categorias metafísicas. Eram princípios orientadores para a existência. Cada Ideia, particularmente a do Bem, funcionava como um farol, guiando o filósofo em sua jornada de aperfeiçoamento moral e intelectual.

Outro aspecto crucial da Academia era a ênfase na comunidade e na formação do caráter. A vida na Academia era participativa. Uma ativa comunidade de

aprendizagem. A educação filosófica em Platão era, assim, profundamente imersiva e colaborativa, uma experiência compartilhada de busca pela verdade e pela virtude.

O autor esclarece que, para Platão, a verdadeira filosofia envolvia uma ascensão da alma, um movimento em direção ao reino das Ideias, onde a verdadeira realidade reside. A filosofia sendo, portanto, uma espécie de ascensão da alma para o divino.

Por outro lado, sob o efeito da atração inconsciente da Forma da beleza, a experiência do amor, diz Diotima no Banquete, elevar-se-á da beleza que existe nos corpos para a que existe nas almas, depois para as ações e para as ciências, até a visão repentina de uma beleza maravilhosa e eterna, visão análoga à que o iniciado experimenta nos mistérios de Elêusis, visão que excede toda enunciação, toda discursividade, mas gera na alma a virtude. A filosofia torna-se, então, a experiência vivida de uma presença. Da experiência da presença do ser amado, eleva-se à experiência de uma presença transcendente. (HADOT, 1995, p. 109).

Essa ascensão, ou *anamnese*, não é apenas um processo cognitivo, mas uma transformação espiritual e moral. Hadot argumenta que, na Academia, o método dialético de Platão era empregado como um meio de purificar a alma, libertando-a das ilusões e elevando-a a uma compreensão mais elevada da realidade. A dialética platônica é uma prática espiritual, uma busca por um conhecimento, culminando em transformação do ser.

Além disso, Hadot destaca a importância da comunidade na Academia. A aprendizagem filosófica ocorria dentro de um contexto comunitário, onde o diálogo e a discussão coletiva eram essenciais. Na Academia de Platão, a filosofia era vivenciada coletivamente, em um contexto de vida compartilhada e discussão mútua. Um empreendimento comunitário. A filosofia de Platão, portanto, era profundamente prática, apesar de sua reputação como teórico. Seus diálogos, ferramentas para o desenvolvimento moral e intelectual. Um convite à reflexão sobre questões fundamentais da existência humana, como justiça, amor, beleza e verdade.

Academia porque as atividades da escola realizavam-se nas salas de reunião que se encontravam em um ginásio dos arredores de Atenas, denominado precisamente Academia. (HADOT, 1995, p. 92).

Hadot também aponta para a abrangência da educação na Academia. Incluía uma ampla gama de disciplinas, como matemática, astronomia e música. A Academia foi um microcosmo do ideal filosófico de Platão, onde todas as formas de saber

contribuíam para a formação integral do filósofo. Esta abordagem holística reflete a crença platônica de que a verdadeira sabedoria é multidimensional e interconectada.

Platão – Banquete - imortalização: a do corpo e da alma, filhos. A mais alta forma de inteligência, porém, é o domínio de si e a justiça, e ela se exerce na organização das cidades ou de outras instituições... A filosofia pode realizar-se só pela comunidade vida e diálogo entre mestres e discípulos no seio de uma escola. (HADOT, 1995, pp. 90-91).

Com efeito, P.H. ressalta a maneira como a visão platônica de filosofia como modo de vida se perpetua e ressoa até os dias atuais. A Academia de Platão era um viveiro para o cultivo da excelência humana, uma vitrine da sabedoria. Hadot sublinha que a educação na Academia de Platão estava enraizada na crença de que o conhecimento e a virtude são indissociáveis. Para Platão, a verdadeira compreensão e a virtude eram uma e a mesma coisa; o conhecimento era visto como um bem moral e espiritual. Essa unidade de conhecimento e ética é um aspecto distintivo do ensino platônico, que desafia as divisões contemporâneas entre saber e ser.

Hadot contextualiza também a influência duradoura de Platão sobre o pensamento ocidental. As ideias platônicas sobre as formas, a realidade e a moralidade continuam a ser pontos de referência essenciais na filosofia moderna. Platão estabeleceu um paradigma de pensamento que continuou a ecoar em nossas discussões filosóficas. A natureza atemporal de suas ideias demonstra a profundidade e a universalidade de sua visão filosófica.

O legado de Platão, conforme interpretado por Hadot, também nos desafia a repensar a relação entre filosofia e vida cotidiana. Em um mundo onde a filosofia muitas vezes é vista como desconectada da realidade prática, a visão platônica oferece um caminho alternativo, onde a filosofia é uma jornada vital, um contínuo processo de questionamento, crescimento e transformação.

Essa escolha de vida consistia, parece, antes de tudo em aderir a essa ética do diálogo, da qual acabamos de falar. Trata-se precisamente, para retomar uma expressão de J. Mittelstrass, de uma “forma de vida” que é praticada pelos interlocutores, pois, na medida em que, no ato do diálogo, eles se põem como sujeitos, mas também se superam a si mesmos, fazem a experiência do logos, que os transcende, e, finalmente, do amor do Bem, que supõe todo esforço no diálogo... Aprender a viver de modo filosófico, em uma vontade comum de praticar uma investigação desinteressada, em oposição tencionada ao mercantilismo sofisticado. É já uma escolha de vida. Viver de modo filosófico é, principalmente, voltar-se para a vida intelectual e espiritual, realizar uma conversão, que põe em jogo “toda a alma”, isto é, toda a vida

moral. A ciência ou o saber jamais são para Platão um conhecimento puramente teórico e abstrato... (HADOT, 1995, p. 102).

Finalmente, a importância da Academia de Platão reside na sua capacidade de inspirar um modelo de educação integral, onde a busca pela verdade e pela virtude andam de mãos dadas. Em suma, a Academia platônica foi um dos primeiros exemplos de uma comunidade dedicada à formação do caráter e à busca pela sabedoria. Esta concepção de educação, que valoriza tanto o intelecto quanto o espírito, continua a ser uma fonte de inspiração para a educação filosófica moderna.

A intenção inicial de Platão é a política: ele crê na possibilidade de mudar a vida política pela educação filosófica dos homens influentes na cidade. (HADOT, 1995, p. 93).

Que seus discípulos vivessem nas condições de uma cidade ideal, e gostaria ainda que, embora não pudessem governar uma cidade, eles pudessem governar seu próprio eu segundo as normas dessa cidade ideal. (id., p. 95).

Ao examinar a contribuição de Platão e sua Academia, Pierre Hadot nos leva a apreciar a filosofia como uma forma de vida, uma jornada contínua de autodescoberta e realização humana. Bem diferente de uma mera escola, com repasse bruto de conhecimento. Este legado de Platão, tão eloquentemente articulado por Hadot, permanece um farol pedagógico. Um propósito maior. Uma dimensão do aprender que se volta para a vida.

2) Liceu de Aristóteles

A instituição do Liceu foi o epicentro de pensamento e ensino filosófico na Grécia Antiga. Fundado por Aristóteles em 335 a.C., após seu retorno a Atenas, o Liceu diferenciava-se da Academia de Platão, além de sua localização física, mas principalmente em sua abordagem filosófica e metodológica.

Hadot descreve o Liceu como um espaço de investigação e pesquisa em várias disciplinas, refletindo o vasto interesse intelectual de Aristóteles. Aristóteles, ao contrário de Platão, não limitou sua pesquisa ao domínio da ética e da metafísica. Expandiu temas como as ciências naturais e a lógica. Essa riqueza disciplinar revela uma característica distintiva do Liceu: a valorização da empiria e da observação

sistemática como fundamentos do conhecimento. Mais científica, assim apontaríamos hoje.

No Liceu, a prática da peripatética (caminhar enquanto se ensina e se aprende), a qual deu nome à escola peripatética, era um símbolo da abordagem dinâmica de Aristóteles à filosofia. Hadot lembra que o ato de caminhar, enquanto se discutiam ideias, era uma metáfora para a jornada intelectual e espiritual em busca do conhecimento e da verdade.

Aristóteles, segundo Hadot, concebia a filosofia como uma ciência prática, teórica e produtiva, onde cada ramo tinha sua relevância e aplicação. A ética, a política, a retórica, a poética, a lógica, a física e a metafísica eram vistas como partes interconectadas de um todo coerente. Para Aristóteles, o conhecimento era um tecido interligado, onde cada disciplina contribuía para uma compreensão mais profunda da realidade.

Aristóteles ... permanece na Academia por 20 anos, como discípulo, posteriormente ensinando. (HADOT, 1995, p. 97).

No Liceu, o ensino e a pesquisa estavam intimamente ligados. Hadot ressalta que Aristóteles incentivava a investigação crítica e a discussão, fomentando um ambiente onde o questionamento e o debate eram essenciais para o avanço do conhecimento. Aristóteles via o diálogo e a discussão crítica como ferramentas fundamentais para o refinamento do pensamento e a busca pela verdade. A abordagem de Aristóteles à filosofia, como apresentada por Hadot, destaca-se por sua abrangência e sua busca pela integração do saber.

A filosofia era uma prática viva, enraizada na observação do mundo natural e na reflexão sobre a experiência humana. A ênfase na pesquisa empírica, na lógica e na interdisciplinaridade faz do Liceu um marco na história da filosofia e precursor de muitos aspectos da metodologia científica moderna.

Hadot ilumina a forma como o Liceu estabeleceu um novo paradigma na abordagem do conhecimento, um que interliga observação e racionalidade. Um elemento distintivo do Liceu, era o papel central da observação e da coleta de dados em sua metodologia. Aristóteles acreditava que o conhecimento verdadeiro emergia do estudo metódico do mundo natural. Aristóteles inaugurou um método empírico que envolvia a observação detalhada e a categorização sistemática da natureza. Esse

enfoque empírico estabeleceu as bases para a ciência moderna, marcando uma transição do pensamento filosófico especulativo para uma abordagem mais evidenciada na natureza.

O espírito é o próprio homem, já que é sua parte dominante e a melhor dentre as que o compõem. (HADOT, 1995, p. 112).

Parece que para Aristóteles a filosofia consiste em um modo de vida teórico... Mas o próprio Aristóteles só emprega a palavra teórico, e a utiliza para designar, por um lado, o modo de conhecimento que tem por fim o saber pelo saber e não um fim exterior a si mesmo e, por outro lado, o modo de vida que consiste em consagrar sua vida a essa modo de conhecimento. Neste último sentido, teórico pode aplicar-se a uma filosofia prática, vivida, ativa, que leva à felicidade. (id., p. 124).

Na perspectiva aristotélica, esse desinteresse corresponde ao afastamento de si, pelo qual o indivíduo se eleva ao nível do espírito, do intelecto, que é seu verdadeiro eu, e toma consciência da atração que exerce sobre ele o princípio supremo, desejável supremo e inteligível supremo. (id., p. 131).

Além disso, Hadot ressalta a importância da lógica aristotélica, que era ensinada e praticada no Liceu. A lógica não era vista apenas como um conjunto de regras para o pensamento correto, mas como uma ferramenta essencial para a investigação filosófica e científica. A lógica de Aristóteles era um meio para discernir a verdade e estruturar o conhecimento de forma coerente.

No Liceu, a filosofia não era uma atividade isolada das outras esferas do saber. Hadot destaca como Aristóteles integrava diversos campos do conhecimento, incluindo biologia, astronomia, física, política e ética. O conhecimento como interconectado, onde cada disciplina contribuía para uma visão holística da realidade. Essa abordagem integrativa ressoa com a concepção moderna de interdisciplinaridade.

Liceu é fundado em 335, acesso inteiramente livre. Ao contrário da formação orientada à vida política, o Liceu se interessa em formar para vida filosófica. Aristóteles distingue entre a felicidade que o homem pode encontrar na vida política, na vida ativa – é a felicidade que pode conduzir à prática da virtude na cidade -, e a felicidade filosófica que corresponde à teoria, isto é, a um gênero de vida consagrado totalmente à atividade do espírito... se situa na excelência e na virtude mais elevada do homem, corresponde à parte mais elevada do homem, o espírito, e subtraída aos inconvenientes que comporta a vida ativa. (HADOT, 1995, p. 121).

Aristóteles também é reconhecido por sua ética e política, que, conforme Hadot aponta, eram intrínsecas à sua filosofia. A ética e a política aristotélicas eram

fundamentadas em sua compreensão da natureza humana e na busca pela eudaimonia (felicidade ou florescimento humano). No Liceu, essas discussões éticas e estavam intrinsecamente ligadas à vida prática e ao bem-estar comunitário.

Antes que de uma vida de sábio é necessário falar da “vida dedicando-se à sabedoria”, da “vida filosófica”, na medida em que a sabedoria representa, para Aristóteles, a perfeição da *theoría*. Para ele, o intelecto humano está distante de possuir essa perfeição, da qual só se aproxima em certos instantes. A vida teórica comporta múltiplos níveis hierarquizados, do mais humilde ao mais elevado, e, por outro lado, o próprio Aristóteles, como vimos, ao falar da felicidade da *theoría*, considera que a felicidade daquele que procura é inferior à daquele que sabe. O elogio que Aristóteles faz da vida segundo o espírito é, a um só tempo, a descrição de um gênero de vida efetivamente praticado por ele mesmo e pelos membros de sua escola, e um programa ideal, um projeto, um convite a elevar-se por meio de degraus para um estado, a sabedoria, que é mais divino que humano: “Somente Deus pode desfrutar esse privilégio”. (HADOT, 1995, p. 132).

Hadot também enfatiza a contribuição do Liceu na formação de pensadores críticos e independentes. O Liceu incentivava a reflexão autônoma e a capacidade de questionar e argumentar. Aristóteles valorizava o pensamento crítico e independente, cultivando uma atmosfera de livre inquirição e debate.

Os discursos filosóficos não bastam para tornar virtuosos... Quem é inclinado a obedecer a suas paixões escutará em vão e sem proveito, pois o fim não é o conhecimento, mas a ação. É necessário trabalhar muito tempo o hábito da alma do ouvinte, de modo que ela exerça bem suas propensões e repulsões, do mesmo modo que retorna para a terra quem deve nutrir a sementeira... (HADOT, 1995, p. 137).

3) Cinismo

Na abordagem de Pierre Hadot sobre as escolas clássicas do pensamento grego em *Filosofia Antiga*, o Cinismo surge como uma corrente filosófica distintamente marcante. O Cinismo, com sua ênfase no desapego material e na vida de acordo com a natureza, representa uma ruptura radical com as convenções sociais e um retorno ao que é essencialmente humano. Hadot apresenta o Cinismo como uma prática que desafia a normatividade social e os valores estabelecidos. Os cínicos, com Diógenes de Sinope sua figura icônica, adotavam um modo de vida baseado na autossuficiência, na simplicidade e na independência do desejo material. O cinismo é

uma crítica viva das complicações desnecessárias da vida civilizada e uma chamada para um retorno à simplicidade natural.

O Cinismo, segundo Hadot, não deve ser compreendido meramente como uma escola de pensamento, mas sobretudo como modo de vida, um compromisso com a liberdade filosófica que se manifesta na vida cotidiana. Os cínicos viam a filosofia mais que um campo de especulação teórica. Sua essência é a prática diária. O ofício do viver. Para os cínicos, a filosofia era uma maneira radical de viver, um exercício constante de desafio às normas e de busca pela autenticidade. A prática cínica envolvia um ascetismo rigoroso, como um meio para alcançar a liberdade interior.

Hadot destaca que, para os cínicos, a verdadeira felicidade e liberdade estavam na independência das necessidades externas e na capacidade de viver de acordo com a natureza. O cinismo sugere que a liberdade verdadeira vem da libertação das necessidades e desejos impostos pela sociedade. Essa filosofia de vida tinha uma dimensão profundamente subversiva e provocativa. Os cínicos, através de suas ações e palavras, buscavam expor as contradições e as pretensões da sociedade. Hadot ilustra com exemplos da vida de Diógenes, cujas ações eram muitas vezes desenhadas para chocar e desafiar as convenções sociais. O cinismo, na figura de Diógenes, é uma forma de protesto filosófico, um desafio às estruturas e valores estabelecidos.

Em resumo, Hadot apresenta o Cinismo como uma crítica vivencial à sociedade e um chamado para uma existência mais autêntica. Esta escola filosófica enfatiza a liberdade, a autossuficiência e a vida de acordo com a natureza, desafiando-nos a reconsiderar nossas próprias concepções sobre felicidade, liberdade e o propósito da filosofia.

Em particular, trata-se do exemplo mais agudo na distinção sabedoria *versus* erudição. Os cínicos viviam com o mínimo de recursos materiais. No entanto, eram considerados como sábios pela comunidade. O que vale mais? Sabedoria e a vida bem vivida ou erudição, *status* e posses?

4) Ceticismo e Pirro

Diante do espectro das escolas filosóficas da Grécia Antiga, Pierre Hadot dedica especial atenção ao Ceticismo, com destaque à figura de Pirro. Sua filosofia representou uma abordagem única ao conhecimento e à verdade. O Ceticismo em sua interpretação é uma jornada de suspensão do julgamento, de questionamento constante e de uma busca incessante pela tranquilidade da mente.

Pirro de Elis, considerado o fundador do Ceticismo, propôs uma filosofia que se distinguia pela *epokhé*, a suspensão do juízo sobre as coisas. Hadot descreve Pirro como um filósofo cujo ensinamento era o de que não podemos afirmar a verdade absoluta de coisa nenhuma. Um profundo e irrestrito reconhecimento da limitação da percepção humana diante da complexidade do mundo.

O Ceticismo de Pirro, como apresentado por Hadot, é uma prática de vida que busca **ataraxia** - a paz da mente - por meio da suspensão do julgamento. Pirro argumentava que ao reconhecer a incerteza inerente à nossa compreensão do mundo, podemos alcançar um estado de serenidade. Segundo Pirro, a tranquilidade vem da aceitação da nossa incapacidade de conhecer as coisas em sua essência.

Hadot sublinha que, ao contrário de outras escolas filosóficas que buscavam a certeza, o Ceticismo abraçava a incerteza como um caminho para a liberdade espiritual e intelectual. Esta aceitação da incerteza não leva ao desespero ou ao niilismo, e sim a uma forma de liberdade. Aqui o indivíduo é liberado das pretensões de conhecimento absoluto e da angústia que acompanha a busca pela (ou falsa noção de) certeza. No Ceticismo, a liberdade vem da aceitação da ambiguidade e da multiplicidade das perspectivas. E não se trata de mera rejeição do mundo ou da experiência, mas uma maneira de interagir com eles de uma perspectiva de abertura e questionamento.

O Ceticismo, na visão de Hadot, é uma prática que promove a flexibilidade mental, a tolerância para com a diversidade de opiniões e uma disposição para a constante revisão das próprias crenças. Uma espécie de liberdade intelectual. Uma chave de olhar humilde e talvez mais honesta, frente a uma realidade deveras complexa.

Em suma, o autor retrata em *Filosofia Antiga* (HADOT, 2014) o Ceticismo de Pirro como uma filosofia profundamente prática e relevante. Longe de ser uma mera

negação do conhecimento, é um convite à humildade intelectual, ao reconhecimento de nossas limitações e à busca de uma vida de tranquilidade e liberdade intelectual. O legado de Pirro, assim interpretado, oferece uma perspectiva valiosa sobre a natureza da sabedoria e do bem viver.

5) O Jardim – Epicurismo

Segundo Hadot, o Epicurismo destaca-se por sua abordagem prática e humanista à questão do bem viver. Fundada por Epicuro no século IV a.C., no Jardim se sustentava que o prazer, corretamente entendido, é o fim último da vida humana. Hadot descreve o Epicurismo acima de mero sistema teórico. Como uma prática de vida que almeja a *ataraxia* – um estado de tranquilidade e ausência de perturbação.

Epicuro, ao contrário do que muitas vezes é interpretado, não promovia a busca desenfreada pelos prazeres sensoriais. Defendia um prazer entendido como a ausência de dor e de perturbação. Hadot enfatiza que, para Epicuro, os prazeres simples e naturais, como a amizade, o conhecimento e a autossuficiência, eram essenciais para uma vida feliz.

O Jardim era um espaço de reflexão e convívio, destacando-se por sua abertura e simplicidade. Era sobretudo um lugar de vida comunitária, onde o debate filosófico e a vida cotidiana se entrelaçavam. A filosofia era vivenciada coletivamente, com ênfase no diálogo e na amizade, considerados por Epicuro como um dos maiores prazeres da vida.

Hadot detalha a visão epicurista da natureza e do cosmos, fundamental para a sua ética. Epicuro e seus seguidores sustentavam que o universo é composto de átomos e vazio. E que os deuses, embora existissem, não se envolviam nos assuntos humanos. Para Epicuro, o entendimento da natureza atômica do universo libertava o homem dos medos supersticiosos e da perturbação. Este enfoque na física atômica era essencial para a ética, proporcionando base para a compreensão racional do mundo, livre do temor dos deuses e da morte.

No campo ético, o Epicurismo enfatizava a importância da prudência e do autocontrole. Hadot destaca que, para Epicuro, o verdadeiro prazer reside na moderação e no discernimento. O sábio epicurista não é aquele que busca prazeres extravagantes, mas aquele que encontra contentamento nos prazeres simples e na

serenidade da mente. Essa perspectiva sobre o prazer é crucial, pois refuta a ideia de que o Epicurismo promove uma vida de indulgência desregrada.

Ainda sobre a relação entre prazer e dor, e a busca pela *ataraxia*, um estado de tranquilidade da alma, Epicuro propõe uma visão de vida onde a sabedoria e o discernimento são essenciais para a obtenção de uma existência plena e equilibrada. Epicuro defendia a ideia de que o prazer é o princípio e o fim da vida abençoada. No entanto, Hadot salienta que o prazer, segundo Epicuro, é alcançado mais eficazmente pela contenção dos desejos e pela busca de uma vida simples, do que pela procura incessante de prazeres físicos. Epicuro vê a ausência de dor e perturbação (*aponia* e *ataraxia*) como os prazeres maiores. Esta abordagem nos ecoa na direção dos apontamentos de Schopenhauer, mais adiante detalhados neste trabalho.

Outro ponto enfatizado por Hadot é a maneira como Epicuro aborda o tema da morte, um aspecto fundamental de sua filosofia. Epicuro argumentava que o medo da morte é irracional, pois quando ela está presente, nós não estamos, e quando estamos, ela não está. Epicuro buscava libertar seus seguidores do medo da morte, considerando-a um estado de ausência de sensação e, portanto, algo não a ser temido. Esse entendimento da morte está intrinsecamente ligado à busca pela *ataraxia*, ao proporcionar uma aceitação serena da natureza da vida e da morte.

O Epicurismo, conforme interpretado por Hadot, oferece uma visão de mundo que acerca da serenidade, da autossuficiência e da moderação. Epicuro e seus seguidores não buscavam retirar-se da realidade e do convívio, mas viver dentro dele de uma forma que maximizasse a paz interior e minimizasse o sofrimento. Sobretudo uma maneira de habitá-la mais plenamente, com serenidade e sabedoria.

Hadot revela o Epicurismo como uma filosofia profundamente prática e relevante, uma busca pela *ataraxia* através da moderação, do entendimento racional e da valorização da amizade. Longe de ser um hedonismo superficial, o Epicurismo é apresentado como uma doutrina de liberdade interior e de contentamento, oferecendo *insights* significativos para a busca contemporânea por uma vida significativa e equilibrada.

6) Estoicismo

Pierre Hadot apresenta o Estoicismo em *Filosofia Antiga* como um **modo de vida** profundamente enraizado na busca pela virtude e pela harmonia com a natureza. Fundado por Zenão de Cítio no início do fim século IV a.C., o Estoicismo evoluiu para uma das mais influentes escolas de pensamento da Grécia e Roma antigas.

Hadot descreve o Estoicismo como uma filosofia que coloca grande ênfase na capacidade humana de viver de acordo com a razão, uma força que permeia e ordena o universo. Para os estoicos, viver de acordo com a natureza significava viver de acordo com a razão, que é a essência do ser humano. Esta visão é central no Estoicismo, pois coloca a razão e a virtude acima das paixões e das circunstâncias externas.

A ética estoica é baseada no conceito de que a virtude é o único bem verdadeiro e que tudo o mais é indiferente (*adiáfora*). Este foco na virtude interna, em oposição aos bens externos, define a abordagem estoica para a vida.

A escolha estoica situa-se, assim, na linha reta da escolha socrática e é diametralmente oposta à escolha epicurista: a felicidade não consiste no prazer ou no interesse individual, mas exigência do bem, ditada pela razão que transcende o indivíduo. (HADOT, 1995, p.188).

Hadot também destaca a noção estoica de *apatheia* (a ideia de que uma pessoa sábia deve ser livre de paixões). Entendendo-as como julgamentos irracionais que perturbam a alma. Diferentemente do que pode parecer à primeira vista, esta não é uma busca pela insensibilidade, mas pela libertação das emoções destrutivas e irracionais.

A noção de providência cósmica é outro pilar central do Estoicismo. Os estoicos viam o universo como um todo racional, ordenado e providencial. Neste contexto, a aceitação dos eventos da vida, vistos como expressões da ordem natural, é crucial.

Hadot aborda também a importância da prática filosófica no Estoicismo. Os estoicos não se limitavam à teoria, mas insistiam na prática diária de exercícios espirituais que visavam cultivar a virtude e a razão. Envolve uma série de práticas e exercícios que preparam a alma para enfrentar os desafios da vida e manter a serenidade.

O Estoicismo, em última análise, se revela como uma filosofia que enfatiza a autonomia moral e a resiliência frente às adversidades da vida. Hadot delinea como os estoicos, seguindo Zenão, Crísipo e Sêneca, entre outros, viam a capacidade de manter a equanimidade diante dos revezes da existência como fundamental para uma vida virtuosa.

Um aspecto central do Estoicismo é a noção de que nossa felicidade depende exclusivamente de nossas disposições internas. A verdadeira liberdade, portanto, reside na autossuficiência da alma, na capacidade de manter a serenidade independentemente das circunstâncias externas. Esta visão leva a uma concepção de felicidade baseada na virtude e no autocontrole, e não na obtenção de bens externos.

Hadot enfatiza também o conceito estoico de *oikeiosis*, o processo natural pelo qual um indivíduo reconhece a racionalidade e a interconexão com o resto da humanidade e o cosmos. Esta ideia está no cerne da ética estoica, que promove a justiça, a generosidade e a compaixão como expressões naturais do ser humano racional.

Além disso, o Estoicismo abraça a ideia de que a vida deve ser vivida de acordo com a natureza, que inclui não apenas a natureza humana, mas também a natureza do universo. Nesse sentido, o fatalismo estoico, frequentemente mal interpretado, é na verdade uma aceitação da ordem natural das coisas. Aceitar o destino, para os estoicos, não significa passividade, mas um reconhecimento ativo da ordem racional do universo.

Para eles é a mesma razão que atua na natureza (e na física), na comunidade humana (e na ética) e no pensamento individual (e na lógica). O ato único do filósofo preparando-se para a sabedoria coincide com o ato único da Razão universal presente em todas as coisas e harmonizando-se consigo mesma. (HADOT, 1995, p. 204).

Finalmente, Hadot aborda a relevância duradoura do Estoicismo. Ele sugere que, em sua essência, o Estoicismo oferece mais que uma teoria ética. Uma maneira prática de enfrentar os desafios da vida, cultivando a resiliência, a clareza moral e a compaixão.

O Estoicismo emerge como uma filosofia robusta, oferecendo *insights* valiosos sobre a natureza da felicidade, da ética e da resiliência humana. A leitura rasa poderia a ligar a uma mera doutrina de indiferença. No entanto, o Estoicismo celebra a

capacidade humana de encontrar significado, propósito e serenidade, mesmo nas circunstâncias mais desafiadoras da vida. Com efeito, o Estoicismo segundo Hadot revela-se uma filosofia de profunda coerência interna e relevância prática, propondo um caminho para a tranquilidade e o equilíbrio por meio da razão, da virtude e da aceitação da ordem natural do mundo.

- Além do período clássico – as escolas filosóficas na era imperial

Pierre Hadot, em sua análise das escolas filosóficas na era imperial, dedica especial atenção ao Neoplatonismo, particularmente à contribuição de figuras como Plotino e Porfírio, e ao desenvolvimento posterior do Neoplatonismo, incluindo a prática da teurgia. Este período marca uma transformação significativa na filosofia antiga, onde o foco se desloca para questões de metafísica, misticismo e a natureza da alma.

Plotino, o fundador do Neoplatonismo no século III, é retratado por Hadot como uma figura central na transição do pensamento clássico para uma abordagem mais mística e metafísica. Plotino reinterpreta e sintetiza as ideias de Platão em uma estrutura rigorosa que coloca o Uno, uma realidade suprema e inefável, no centro do cosmos e do pensamento filosófico. A filosofia de Plotino é caracterizada por uma busca pela união com o Uno, transcendendo o mundo material e alcançando um estado de êxtase místico.

Porfírio, discípulo de Plotino, é notável por sua sistematização dos ensinamentos de seu mestre e pela incorporação de elementos de outras tradições filosóficas, especialmente o aristotelismo. Esse, na tradição de seu mestre, enfatiza a ascensão da alma através da purificação e da contemplação filosófica. Ele também é conhecido por sua obra sobre as categorias aristotélicas, que influenciou profundamente a filosofia subsequente.

Hadot aborda então o desenvolvimento do Neoplatonismo pós-plotiniano, que se expande para além da metafísica plotiniana e começa a incorporar práticas e conceitos místicos, incluindo a teurgia. Essa evolução marca um afastamento do racionalismo clássico, em direção a uma filosofia mais religiosa e mística.

A teurgia, dentro do Neoplatonismo, é entendida não como magia, mas como um conjunto de práticas sagradas que facilitam a comunhão com o divino. Hadot

esclarece que, para os neoplatônicos, a teurgia não substitui a filosofia, mas complementa a busca filosófica por meio de uma experiência direta do divino. Uma extensão das práticas filosóficas em direção ao transcendente.

Em síntese, Hadot apresenta o Neoplatonismo e a teurgia como manifestações de uma mudança profunda na filosofia da era imperial, onde a busca pela sabedoria se entrelaça com a experiência mística e religiosa. Este período, riquíssimo em ideias e práticas, revela um aspecto da filosofia antiga que ressoa profundamente com questões contemporâneas sobre a natureza da realidade, a experiência mística e a relação entre filosofia, religião e espiritualidade.

- Idade Média e o cristianismo como filosofia revelada

No contexto da Idade Média, Pierre Hadot discute o desenvolvimento da sabedoria e o papel do Cristianismo como uma filosofia revelada, enfatizando a transformação da concepção antiga de filosofia. Também registra o período como uma era de transição, onde a filosofia clássica encontra novo contexto no seio do pensamento cristão.

Hadot identifica que, na Idade Média, houve um redirecionamento da sabedoria antiga para servir a um novo paradigma teológico. A sabedoria antiga, com sua busca pela verdade através da razão e da experiência, foi reinterpretada e moldada dentro do quadro da revelação cristã. Esta fusão criou uma síntese onde a filosofia clássica não foi abandonada, mas transformada, adaptando-se para articular e defender os ensinamentos do Cristianismo.

Nesse período, observa-se tanto o desaparecimento quanto o reaparecimento da concepção antiga de filosofia. O desaparecimento deve-se à predominância da revelação divina sobre a busca puramente racional pela verdade. Em certo sentido, a filosofia, na Idade Média, passou a ser vista primariamente como a serva da teologia. Contudo, o reaparecimento ocorre através de pensadores como Santo Agostinho e São Tomás de Aquino. Eles e outros integraram a filosofia antiga, especialmente o platonismo e o aristotelismo, no contexto cristão.

Hadot também aponta que, embora houvesse uma subordinação da filosofia à teologia, a era medieval não foi um período de total obscurantismo intelectual, como frequentemente é retratado. Pelo contrário, foi uma época de significativo

desenvolvimento filosófico, onde a sabedoria antiga foi transformada e adaptada para abordar novas questões e contextos.

Plotino considerava que a alma humana está sempre em contato inconsciente com o Intelecto e o mundo espiritual, os neoplatônicos posteriores consideram que a alma, porque caiu no corpo, tem necessidade de passar por ritos materiais e sensíveis para poder voltar ao divino. Há aí, em suma, um traço análogo ao do cristianismo, segundo o qual é necessário ao homem, corrompido pelo pecado original, a mediação do Logos encarnado e dos signos sensíveis, os sacramentos, para poder entrar em contato com Deus. Para os dois movimentos espirituais que dominam o fim da Antiguidade e se opõe um ao outro, o neoplatonismo e o cristianismo, o homem não pode salvar-se por suas próprias forças; ele necessita da iniciativa divina (HADOT, 1995, p. 247).

Em resumo, a obra apresenta a relação entre a sabedoria da Antiguidade e o Cristianismo medieval como uma complexa interação entre desaparecimento e reaparecimento. A filosofia antiga não foi completamente eclipsada, mas foi transformada, assumindo novas formas e propósitos dentro do pensamento cristão. Esta interação entre filosofia e teologia, entre razão e revelação, caracteriza profundamente a sabedoria medieval e seu legado para o pensamento ocidental.

Capítulo 3 - Exercícios espirituais: prática e sabedoria

Em especial no livro *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* (HADOT, 2014), Pierre Hadot aborda com profundidade os exercícios espirituais praticados pelos filósofos da Grécia Antiga. Tema que foi tratado em menor profundidade na obra *Filosofia Antiga* (HADOT, 1995). Estes exercícios, longe de serem meramente práticas religiosas ou rituais, constituíam um conjunto de práticas destinadas à transformação do indivíduo, à busca pela sabedoria e ao cultivo da virtude.

Hadot introduz o conceito de "exercícios espirituais" como práticas fundamentais na vida dos filósofos antigos, destacando que os exercícios espirituais eram a essência da filosofia na Antiguidade. Ele argumenta que essas práticas não eram apenas métodos de autoaperfeiçoamento, mas formas de alcançar uma mudança radical na percepção de mundo do praticante e em seu modo de ser.

Um dos exercícios mais notáveis, segundo Hadot, era a **meditação**, que envolvia a reflexão constante sobre os ensinamentos filosóficos, a natureza do mundo e a condição humana. Uma prática diária que servia para internalizar e vivenciar as verdades filosóficas. Tal *modus operandi* era central para filósofos como Marco Aurélio, cujas *Meditações* são um testemunho desse hábito.

Outro exercício espiritual importante era a **prática da atenção** (*prosochē*), particularmente enfatizada pelos estoicos. Esta prática envolvia uma vigilância constante sobre os pensamentos e ações, assegurando que estivessem alinhados com os princípios filosóficos. A atenção era o esforço contínuo para viver cada momento em harmonia com a natureza e a razão.

Hadot também cita o exercício da **contemplação** da natureza, especialmente apreciado pelos platônicos e estoicos. Este exercício envolvia a observação e a reflexão sobre o mundo natural, visando a compreensão de sua ordem e beleza. Levava à admiração e ao reconhecimento da racionalidade que permeia o cosmos.

Já a prática do **exame de consciência** era tida como essencial exercício diário. Adotada por filósofos como Sócrates e Sêneca, consistia em uma análise retrospectiva das ações do dia, avaliando se estas estavam em conformidade com os valores éticos e morais. Uma forma de assegurar o progresso moral e espiritual do filósofo.

Em ressonância, encontramos o seguinte trecho do filósofo alemão.

A regra de Pitágoras, de que toda noite, antes de dormir, devemos passar em revista o que fizemos durante o dia, está de acordo com a recomendação aqui dada. Quem vive no tumulto dos negócios ou dos prazeres sem ruminar o seu passado, só desnovelando a própria vida, perde a clareza de consciência. Sua mente torna-se um caos, e em seus pensamentos penetra uma certa confusão, testemunhada por uma conversação abrupta, fragmentária e, por assim dizer, picotada. Tal condição será tanto mais pronunciada quanto maior for a intranquilidade exterior e a quantidade das impressões, e menor a atividade interna do espírito. (SCHOPENHAUER, 2015, p. 118).

Estes exercícios espirituais, como Hadot os apresenta, não eram práticas isoladas, mas partes integrantes de um modo de vida filosófico. Eles formavam um conjunto coerente de práticas que visavam a transformação do ser, a busca pela sabedoria e a realização da vida virtuosa.

É importante destacar outros aspectos dessas práticas que moldavam o *ethos* filosófico dos praticantes. Hadot enfatiza o **exercício da escrita** como uma prática espiritual. A escrita não era meramente um meio de comunicação ou registro, mas sobretudo uma ferramenta para aprofundamento do pensamento e da reflexão pessoal. Filósofos como Epiteto e Marco Aurélio utilizavam a escrita como forma de meditação e introspecção.

Outra prática é a **leitura e a interpretação de textos** filosóficos. Muito além da simples absorção de informações, trata-se de um diálogo mental com os autores e um meio de aprofundar a própria compreensão e sabedoria. A leitura, na filosofia antiga, era uma forma de comunhão com os grandes pensadores do passado e uma ferramenta para a transformação pessoal.

Não menos importante era a prática da **premeditação das adversidades** (*praemeditatio malorum*), especialmente valorizada pelos estoicos. Consistia em refletir antecipadamente sobre possíveis desafios e infortúnios, preparando a mente (e o espírito) para enfrentá-los com serenidade e fortaleza. Ao premeditar as adversidades, o estoico fortalecia sua resiliência e sua capacidade de manter a tranquilidade em face dos desafios da vida.

Além disso, Hadot enfatiza a importância dos **exercícios de renúncia e limitação dos desejos**, praticados tanto por estoicos quanto por epicuristas. Esses exercícios almejavam cultivar a autossuficiência e a independência em relação às

paixões e aos desejos externos. Assim consideradas fundamentais para alcançar a liberdade interior e a paz da alma.

Outro notável exercício espiritual consiste na **prática da simplicidade e da moderação**. Fundamental no epicurismo e no estoicismo. Envolve a escolha consciente de um estilo de vida que evita excessos e busca a harmonia com a natureza. A simplicidade e a moderação vistas não como privações, mas como caminhos para a liberdade e a serenidade. Em uma era de consumo excessivo e de busca incessante por prazeres materiais, tal prática antiga oferece uma alternativa valiosa. É provável que nenhuma outra obra tenha trabalhado este conceito melhor do que Aristóteles em sua *Ética a Nicômaco*.

Mais um. A **prática da reflexão sobre a morte** (*memento mori*). Em nada se reduz a uma simples ruminção mórbida, pelo contrário. Essa prática visa a uma apreciação mais profunda da vida e à consciência da impermanência de todas as coisas. Refletir sobre a morte, para os filósofos antigos, era um exercício de valorização da vida e de foco no que é verdadeiramente importante.

Hadot também aborda a importância da **comunidade e do diálogo filosófico como práticas espirituais**. O compartilhamento de ideias e experiências, a discussão e o debate eram considerados essenciais para o crescimento pessoal e espiritual. Proporcionava um espaço para o desenvolvimento mútuo e a busca compartilhada pela sabedoria.

Hadot enfatiza que esses exercícios espirituais, praticados pelos filósofos antigos, não são prescrições rígidas, mas orientações flexíveis adaptáveis às necessidades individuais e às circunstâncias variadas. Eles são ferramentas para o cultivo da autotransformação, do autoconhecimento e da realização pessoal. Práticas de liberdade – do medo, da ignorância e das paixões desordenadas.

Esses exercícios espirituais, em sua diversidade, eram parte integrante do caminho filosófico na Antiguidade. Moldavam o pensamento e o comportamento dos filósofos como ferramenta, como meio, exemplos de atitudes singulares. Quando orquestradas num plano coeso teórico e efetivamente praticadas, esperava-se o fim. A transformação integral do ser, alinhando o indivíduo com os princípios da razão, da virtude e da harmonia com a natureza. A vida bem vivida, em última instância.

Com efeito, Pierre Hadot destaca a relevância contínua e a universalidade dessas práticas. Os exercícios são bem mais que meras curiosidades históricas.

Tampouco rivalizam com a psicologia contemporânea. São parte de um todo que forjaram homens filósofos. O discurso e a prática. Nos oferecem *insights* profundos para a busca contemporânea por uma vida de sabedoria e virtude. Assim filosóficos, pois atuam na alma humana. Uma hipótese pessoal aqui: a de que se trata de almas tão humanas (demasiadamente humanas, diria Nietzsche) na Antiguidade como as de hoje, em plena revolução digital.

Em conclusão, Hadot nos apresenta os exercícios espirituais como práticas atemporais e universais, centrais na formação do filósofo antigo. Sobretudo necessárias para a compreensão da história das ideias. Muito superficiais seriam os estudiosos dos discursos filosóficos isolados sem essa compreensão. Tais exercícios nos convidam a explorar as profundezas da experiência humana e a cultivar uma existência que reflita os mais altos ideais de sabedoria e virtude.

- Exercícios espirituais e a filosofia cristã

Pierre Hadot, em *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* (HADOT, 2014), explora a substantiva intersecção entre os exercícios espirituais da filosofia antiga e a emergente filosofia cristã. O autor ilumina como os primeiros pensadores cristãos adaptaram e transformaram estas práticas filosóficas em um contexto cristão, utilizando-as para aprofundar a fé, a compreensão teológica e a experiência espiritual.

Identifica também uma afinidade fundamental entre as práticas filosóficas da Antiguidade e os ensinamentos cristãos. Aponta que os exercícios espirituais da filosofia antiga, com seu foco na transformação do ser e na busca pela sabedoria, encontraram um terreno fértil no Cristianismo primitivo. Essa ressonância é particularmente evidente na ênfase cristã na oração, na meditação, no exame de consciência e na leitura espiritual (*lectio divina*), práticas que compartilham características com os exercícios filosóficos gregos.

Um exemplo marcante dessa sinergia é a prática da meditação. Hadot aponta que, assim como os filósofos antigos usavam a meditação para internalizar e refletir sobre princípios éticos e filosóficos, os cristãos adaptaram essa prática para refletir sobre as Escrituras e os ensinamentos de Cristo. A meditação cristã, embora centrada na revelação divina, compartilha com a filosofia antiga o objetivo de transformação interior e de alinhamento com um princípio maior.

Além disso, discute a adaptação da premeditação das adversidades. Enquanto os estoicos usavam essa prática para fortalecer a resiliência diante das dificuldades da vida, os cristãos a utilizavam para cultivar a paciência, a humildade e a confiança na providência divina. Para os cristãos, a premeditação das adversidades tornou-se uma maneira de imitar o sofrimento de Cristo e de se preparar para as provações da fé.

A palavra teurgia aparece apenas no século II d.C.; parece ter sido criada pelo ou pelos autores dos Oráculos caldaicos, para designar ritos capazes de purificar a alma e seu “veículo imediato”, o corpo astral, a fim de permitir-lhe contemplar os deuses. Esses ritos comportavam abluções, sacrifícios e invocações que utilizavam palavras rituais frequentemente incompreensíveis. O que diferencia a teurgia da magia é que ela não pretende forçar os deuses, mas, ao contrário, ela se submete à sua vontade efetuando os ritos que supostamente eles mesmos fixaram. (HADOT, 1995, pp. 245 e 246).

Outro aspecto enfatizado é a transformação da **prática da atenção (prosoché)**. No Cristianismo, essa vigilância constante é direcionada para a vivência dos valores cristãos e para a guarda contra o pecado.

Em resumo, Hadot apresenta uma visão da filosofia cristã como uma continuação e adaptação dos exercícios espirituais da filosofia antiga. Essa síntese entre filosofia e religião revela um diálogo profundo entre duas tradições de pensamento, mostrando como as práticas de transformação interior e busca pela sabedoria foram essenciais tanto para os filósofos antigos quanto para os primeiros pensadores cristãos.

- Exercícios espirituais e Sócrates

Pierre Hadot, em *Exercícios Espirituais*, analisa a figura de Sócrates como um paradigma central na inspiração prática de exercícios espirituais. Sócrates é como um praticante e mentor exemplar desses exercícios. Seu modo de vida e métodos dialéticos estabeleceram um modelo para a filosofia como uma forma de vida. A vida filosófica em sua excelência.

Hadot descreve Sócrates como um praticante da filosofia vivida, cujo foco era a transformação do indivíduo em direção à virtude e à sabedoria. A principal ferramenta de Sócrates para esses exercícios era a **dialética**, um método de questionamento e discussão que buscava desvendar a verdade por meio do diálogo

crítico. A dialética socrática não era meramente uma técnica argumentativa ou retórica, mas um exercício espiritual destinado a despertar e cultivar a capacidade de reflexão crítica e autocompreensão. Essa abordagem era fundamental para levar os interlocutores a reconhecerem suas próprias limitações e a buscarem um conhecimento mais profundo sobre si mesmos e o mundo.

Outro aspecto dos exercícios espirituais relacionados a Sócrates enfatizado por Hadot é a prática da ironia e da *maieutica*². A ironia socrática servia para desestabilizar as falsas certezas e para encorajar uma genuína busca pelo conhecimento. A ironia de Sócrates era uma ferramenta para desafiar preconceitos e estimular a busca sincera pela verdade. A *maiêutica*, por sua vez, era a arte de “dar à luz” ideias, ajudando os outros a desenvolverem sua própria compreensão e sabedoria.

Hadot também observa a importância do exemplo pessoal de Sócrates como um exercício espiritual. Sua vida era um testemunho de integridade e comprometimento com a verdade, mesmo diante das maiores adversidades. Em resumo, Hadot apresenta Sócrates como a personificação dos exercícios espirituais na filosofia antiga.

- Exercícios espirituais e Marco Aurélio

No livro *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* (HADOT, 2014), Pierre Hadot destaca Marco Aurélio, o imperador-filósofo, como um exemplo ilustre da prática de exercícios espirituais na filosofia antiga. Através das *Meditações* de Marco Aurélio, Hadot explora como os exercícios espirituais estoicos foram incorporados e vivenciados em sua biografia.

Hadot inicia sua análise observando que as *Meditações* foram escritas com a reserva e intenção um privativo diário de reflexões. Representam um registro único de práticas espirituais estoicas aplicadas à vida cotidiana de um governante. Este trabalho revela um processo contínuo de autodisciplina, autoexame e busca pela sabedoria, elementos centrais dos exercícios espirituais estoicos.

² A *maieutica*, também conhecida como método socrático, é uma técnica filosófica de questionamento que visa estimular o pensamento crítico e a elucidação de ideias. Originária de Sócrates, essa técnica é baseada na crença de que a verdade já está dentro de cada pessoa, e o papel do questionador é ajudar a trazê-la à tona.

Um dos principais exercícios é a reflexão sobre a transitoriedade da vida e a natureza efêmera das coisas mundanas. Conhecida como **contemplação da mortalidade**, tinha como objetivo fortalecer a perspectiva moral e espiritual do imperador. Marco Aurélio frequentemente reflete sobre a brevidade da vida humana e a importância de viver de acordo com a virtude, em face da impermanência de todas as coisas. Talvez nenhum outro se faça mais útil em face aos inúmeros desafios militares de um grande imperador Romano.

Além disso, Hadot aborda a **prática da visualização antecipada das dificuldades** (*premeditatio malorum*), que o imperador utilizava para se preparar mentalmente. Essa técnica estoica permitia enfrentar os eventos com equanimidade e sobretudo firmeza moral. Ao antecipar as dificuldades, buscava manter a serenidade e a clareza de espírito, independentemente das circunstâncias externas.

Outro exercício notável é a prática do **exame de consciência**, onde analisava suas ações e pensamentos diários, avaliando sua aderência aos princípios estoicos de vida.

Hadot também destaca o **uso da escrita** como um exercício espiritual. Funcionava como uma forma de diálogo interior, um meio de clarificar pensamentos e de se engajar profundamente com os princípios filosóficos. Sem o qual, talvez suas *Meditações* não seria hoje apreciada por nós.

Destacam-se as práticas de **contemplação da natureza** e da **aceitação do destino**. Pierre destaca como um exercício espiritual recorrente nas *Meditações*. Tal prática não se limitava a uma apreciação estética do mundo natural, mas envolvia a compreensão da ordem racional do cosmos e do lugar do ser humano dentro dele. Marco Aurélio via a natureza como um todo interconectado, regido por uma razão divina, onde cada parte tinha seu propósito e lugar. Essa visão proporcionava uma sensação de pertencimento e um entendimento mais profundo do papel da humanidade.

Aceitar o destino não significava passividade, mas um reconhecimento da ordem natural das coisas e uma disposição para agir de acordo com essa ordem. Uma oportunidade para exercer a virtude e a razão. Esta aceitação lhe permitia enfrentar as adversidades com serenidade e propósito.

Hadot também explora o conceito estoico da **indiferença** (*adiaphoria*) nas práticas de Marco Aurélio. Esta ideia (central no estoicismo, diga-se de passagem) se

refere à compreensão de que certas coisas estão além do nosso controle e, portanto, devem ser aceitas com tranquilidade. Trata-se da importância de discernir entre o que está e o que não está em nosso controle, focando suas energias e atenção no cultivo de sua própria virtude.

Além disso, a **prática da autarquia**, ou **autossuficiência**, é uma constante nas reflexões do imperador. A verdadeira liberdade e felicidade derivam da capacidade de encontrar paz e contentamento internos, independentemente das circunstâncias externas. Buscava uma autossuficiência não no sentido de isolamento, mas de uma independência em relação às paixões e desejos externos.

Na continuação da análise sobre os exercícios espirituais de Marco Aurélio, é importante explorar como o imperador as utilizava para enfrentar os desafios do poder e as adversidades da vida. Hadot destaca que Marco Aurélio, apesar de seu *status* imperial, adotava uma atitude de humildade e serviço, fundamentada em sua prática filosófica. Um aspecto crucial abordado é a maneira utilizava a reflexão filosófica para manter uma perspectiva ética e compassiva em suas decisões. Para Marco Aurélio, a filosofia era um guia constante, um lembrete de suas responsabilidades morais como governante e ser humano. Seus exercícios espirituais o ajudavam a manter um senso de justiça e humanidade, mesmo sob o peso de decisões complexas e frequentemente onerosas.

Hadot também examina a **prática da reflexão sobre a impermanência** e a **natureza cíclica do tempo**, aspectos recorrentes na obra. Marco Aurélio entendia a transitoriedade de todas as coisas como um meio de cultivar a aceitação e a moderação. Ele frequentemente contemplava a efemeridade da glória e do poder, o que o ajudava a manter um senso de proporção e a evitar o orgulho.

Outro exercício espiritual significativo era a **prática da autocrítica** e da **melhoria contínua**. O imperador estava sempre disposto a reconhecer suas falhas e a aprender com elas. Um meio de crescimento pessoal e aperfeiçoamento ético.

Além disso, Hadot aponta a importância da **prática da gratidão**. Por sinal, conteúdo do livro primeiro das *Meditações* (o editor a obra em “livros”). Apesar das dificuldades e dos desafios de seu cargo, ele se esforçava para reconhecer e apreciar os aspectos positivos da vida, uma atitude que contribuía para o equilíbrio emocional e mental.

Essas práticas, juntas, formavam o cerne dos exercícios espirituais e refletem o compromisso com os princípios estoicos de virtude, razão e **harmonia com a natureza**. Como imperador, ele exemplifica como a filosofia estoica pode ser aplicada não apenas em um contexto de isolamento ou contemplação, mas também no coração das complexidades e responsabilidades do mundo real.

Pierre Hadot destaca como esses exercícios estavam intrinsecamente ligados à busca do imperador por uma vida de significado, integridade e sabedoria. As *Meditações*, longe de serem meras anotações pessoais, representam um rico compêndio de reflexões filosóficas aplicadas à realidade da vida humana em suas mais variadas facetas.

Um aspecto central na abordagem de Hadot sobre Marco Aurélio é a aplicação dos princípios estoicos de universalidade e fraternidade. Ele via a humanidade como uma comunidade interligada, onde cada pessoa tem um papel a desempenhar na ordem cósmica. Essa perspectiva refletia em suas políticas e no seu modo de governar, procurando agir de forma justa e benéfica para o maior número de pessoas.

A prática da contemplação e da gratidão, segundo Hadot, era um meio pelo qual mantinha sua conexão com o mundo e reconhecia sua responsabilidade como líder. Frequentemente refletia sobre a beleza e a ordem do universo, bem como sobre a bondade presente na humanidade. Essa contemplação nutria uma sensação de admiração e gratidão, fundamentais para a sua visão de mundo e sua conduta como imperador.

Por fim, Hadot enfatiza que as máximas permanecem relevantes como um guia atemporal para quem busca viver uma vida de sabedoria e virtude. Uma fonte de inspiração contínua diante das complexidades da vida moderna.

Em síntese, as práticas espirituais de Marco Aurélio são exemplares de como a filosofia estoica pode ser integrada em diversos aspectos da vida, servindo como um guia para a conduta ética, a resiliência emocional e a busca pela sabedoria. Fornecem um poderoso testemunho da filosofia como um caminho de vida, enfatizando a interconexão entre o autodesenvolvimento e as responsabilidades para com os outros e o mundo. Marco Aurélio usava a filosofia como uma espécie de remédio para a alma, uma maneira de manter a serenidade e a perspectiva diante dos desafios da vida e do poder.

Aos olhos de hoje, poderíamos nos perguntar. Qual estratégia de preparo intelectual (e sobretudo espiritual) dispomos para enfrentar tamanhos desafios? Forte, no mínimo, poderíamos especular que foi o poder do estoicismo. Um cético dificilmente teria a mesma sorte.

- Conversão e teologia negativa

Pierre Hadot, em *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* (HADOT, 2014), analisa a relação entre os exercícios espirituais da filosofia antiga e conceitos mais tardios como a conversão e a teologia negativa. Elementos que ganharam destaque no desenvolvimento do pensamento cristão e místico. Hadot argumenta que esses conceitos, embora distintos em suas tradições e orientações, compartilham raízes comuns com as práticas filosóficas da Antiguidade.

A conversão, no contexto dos exercícios espirituais, é entendida por Hadot como uma transformação profunda do ponto de vista e do modo de vida do indivíduo. A conversão, tanto na filosofia quanto no Cristianismo, envolve uma reviravolta da alma, uma mudança radical na orientação da vida em direção à verdade e à sabedoria. Descreve esta conversão não apenas como uma reorientação intelectual, mas como uma metamorfose espiritual e moral.

Quanto à teologia negativa, destaca que essa abordagem, embora mais tarde associada à mística cristã, tem paralelos nos exercícios espirituais antigos. A teologia negativa envolve falar sobre o divino em termos do que Ele não é, ao invés de tentar descrevê-Lo positivamente. A prática se alinha com a abordagem filosófica de reconhecer os limites do conhecimento humano, especialmente em relação à natureza da realidade última.

Hadot observa que tanto a conversão quanto a teologia negativa envolvem um movimento de afastamento do mundo sensorial e das noções convencionais, direcionando-se para uma realidade mais profunda e inefável. Esses conceitos refletem um anseio compartilhado por uma compreensão mais profunda e uma experiência mais autêntica da existência.

Em suma, Hadot apresenta os exercícios espirituais da filosofia antiga como fundamentais para a evolução desses conceitos mais tardios de conversão e teologia negativa. Ambos representam um esforço para transcender o comum e o aparente,

buscando uma transformação profunda do ser e uma compreensão mais verdadeira da realidade. Essa continuidade temática demonstra a influência duradoura da filosofia antiga no desenvolvimento subsequente do pensamento religioso e místico.

- Pierre Hadot e Michel Foucault

Em (HADOT, 2014), o pensador aborda o diálogo intelectual que manteve com o filósofo francês **Michel Foucault**. Este intercâmbio foi marcado por uma convergência de interesses, apesar de diferenças em suas abordagens e conclusões. O diálogo entre Hadot e Foucault centrou-se em torno da noção de "**exercícios espirituais**" e do conceito de "**cuidado de si**" na filosofia antiga. Uma nota histórica sobre esse feito foi a oportunidade de popularizar leitores em sua obra, pouco conhecida antes desse diálogo, haja vista a enorme popularidade de M. Foucault.

O tema central foi a ideia de que, na filosofia antiga, a filosofia não era apenas um conjunto de doutrinas teóricas, mas uma prática de vida. Hadot argumenta que os filósofos antigos viam a filosofia como um meio de transformação do ser, uma maneira de cultivar a virtude e a sabedoria. Para os antigos, a filosofia era um modo de existir, uma prática que moldava toda a vida e o ser do filósofo.

Foucault, por sua vez, incorporou e expandiu algumas dessas ideias em seu próprio trabalho, especialmente em sua análise do "cuidado de si" na antiguidade. Ele estava particularmente interessado em como os indivíduos na antiguidade utilizavam práticas de si para moldar sua própria subjetividade. Foucault, inspirado por Hadot, explorou como o cuidado de si, uma prática de liberdade e autotransformação, estava intrinsecamente ligado ao conceito de ética e estética da existência.

Hadot apontou que, enquanto seus próprios estudos se concentravam mais na dimensão espiritual e ética dessas práticas, **Foucault estava mais interessado em como elas moldavam a relação do indivíduo com o poder e o conhecimento**. Enquanto Hadot enfatizava a dimensão transformadora e edificante dos exercícios espirituais, Foucault focava na construção da subjetividade e nas relações de poder.

Foucault, influenciado pelo pensamento de Hadot, viu nas práticas da antiguidade um paradigma alternativo para entender a constituição do sujeito, um contraponto aos modos modernos de subjetivação, muitas vezes ligados a estruturas

de poder e normatização. Foucault reinterpreto as práticas da antiguidade como formas de resistência e autonomia em diante das estruturas de poder.

Com efeito, faz-se necessário destacar como Foucault incorporou e reinterpreto os elementos do pensamento de Hadot em sua própria filosofia, particularmente em sua abordagem do "cuidado de si" e das práticas de liberdade. Inspirado pelo conceito de exercícios espirituais delineado por Hadot, integrou essa noção em sua exploração da ética como uma estética da existência. Para Foucault, os exercícios espirituais da antiguidade ofereciam um modelo de como os indivíduos poderiam moldar suas vidas e suas subjetividades de maneira autônoma e criativa.

Um ponto de convergência significativo entre Hadot e Foucault é a ideia de que a filosofia, especialmente na antiguidade, era uma forma de vida, não apenas um campo teórico de conhecimento. Foucault expandiu essa ideia para argumentar que a construção da subjetividade pode ser vista como uma obra de arte, onde o indivíduo é tanto o criador quanto a criação. Foucault, ao adotar a visão de Hadot, propôs uma visão da ética como prática de liberdade, onde o sujeito se forma a si mesmo como uma espécie de obra de arte. Alguém que **forja a si próprio, por forças racionais**.

Uma rápida digressão sobre o contexto desta monografia. Trata-se aqui precisamente da essência deste trabalho. Investigar, ainda que preliminarmente, até que ponto os estudos filosóficos são edificantes. Quais discursos na filosofia promovem elevação do homem? Qual recorte é meio e qual é fim para o propósito maior de alcançar uma "vida bem vivida"? Como, exatamente, florescer? Estudos teóricos são suficientes? Em qual medida? Seria uma combinação entre prática e formação intelectual? Qual a densidade de sabedoria em um texto filosófico? Como, quando e se devemos transportar para vida prática um ensinamento filosófico? Se desejo me tornar uma versão melhor de mim mesmo, devo procurar qual estante na biblioteca: filosofia, autoajuda, psicologia ou religião? De forma ainda mais precisa. Ao ler textos considerados "filosóficos", como filtrar e extrair ao máximo **sabedoria**?

Voltando ao tema, Hadot, por sua vez, manteve uma abordagem mais tradicional, focando nos aspectos morais e espirituais dos exercícios, e viu em Foucault uma expansão inovadora de suas ideias. Reconheceu que, embora suas próprias interpretações enfatizassem a dimensão transformadora e transcendente dos exercícios espirituais, Foucault os abordava como práticas de resistência e afirmação

da liberdade individual. Hadot admirou a forma como Foucault utilizava suas ideias para explorar novas dimensões da ética e da subjetividade.

Em suma, o diálogo entre Hadot e Foucault revela uma rica interseção de ideias, onde o conceito de exercícios espirituais serve como um ponto de encontro entre a filosofia antiga e o pensamento contemporâneo. Enquanto Hadot enfatizava o aspecto de transformação interior e alinhamento com um cosmos racional, Foucault reinterpreta esses exercícios como práticas de liberdade e autoformação. Este intercâmbio ilustra como as ideias da antiguidade podem ser repensadas e aplicadas de maneira relevante no contexto moderno, oferecendo novas perspectivas sobre a ética, a subjetividade e o exercício da liberdade.

Esse diálogo entre Hadot e Foucault revela um terreno fértil onde as perspectivas histórica, filosófica e crítica se encontram. As ideias de Hadot sobre os exercícios espirituais forneceram a Foucault um novo ângulo para explorar a relação entre sujeito, poder e verdade, um tema central em seu trabalho posterior.

- Professores de filosofia e Filósofos

Pierre Hadot aborda a preocupante questão: nos tempos modernos, existem "professores de filosofia, mas não filósofos" no sentido tradicional? Essa reflexão traz à tona uma crítica profunda à natureza da filosofia contemporânea e à sua prática.

O ponto de Hadot já amplamente discutido neste trabalho conhecemos bem. A filosofia era vivida como uma forma de vida, uma busca constante pela sabedoria, transformação pessoal e virtude. Os filósofos antigos não se limitavam a transmitir conhecimento teórico; eles encarnavam os princípios que ensinavam e buscavam ativamente viver de acordo com esses princípios. Para os antigos, ser filósofo significava ser praticante da filosofia, onde a reflexão e a ação eram inseparáveis.

Em contraste com essa visão, Hadot argumenta que, na contemporaneidade, a filosofia frequentemente se reduziu a uma disciplina acadêmica, focada na análise conceitual e na história das ideias. Embora esses aspectos sejam importantes, eles muitas vezes deixam de lado a dimensão prática e vivencial que era central para a filosofia antiga. Hoje, ao que tudo indica, a filosofia muitas vezes se apresenta desvinculada da prática de vida, limitando-se ao ensino e à pesquisa teórica.

Hadot lamenta que esta abordagem tenha levado a uma desconexão entre o ensino da filosofia e a transformação pessoal. Os professores de filosofia modernos são, muitas vezes, especialistas em suas áreas, mas não necessariamente praticantes da filosofia como um caminho de vida.

Essa separação entre teoria e prática representa uma perda significativa para a filosofia. Ele defende o retorno a uma abordagem mais holística, onde o ensino da filosofia inclua não apenas o estudo de textos e teorias, mas também o cultivo de habilidades de vida, como reflexão crítica, autodomínio, e a busca pela sabedoria prática. Sua expectativa é a de que a filosofia deveria voltar a ser uma prática transformadora, um exercício contínuo que molda o modo como vivemos e interagimos com o mundo.

Concluindo, Hadot nos convida a refletir sobre o papel da filosofia em nossas vidas e na sociedade. Sugere que, ao lembrarmos a abordagem dos filósofos antigos, podemos redescobrir a filosofia muito além dos muros da Universidade. E almejar sim um desdobramento prático que enriquece, dignifica e dá profundidade à experiência humana.

- O sábio e o mundo

Pierre Hadot dedica uma análise significativa à relação entre o sábio e o mundo na tradição filosófica grega. Aborda este tema enfatizando como os filósofos antigos concebiam o papel e a interação do sábio com o mundo ao seu redor.

Inicia sua exploração destacando que, para os filósofos antigos, o sábio não era uma figura isolada ou distante das preocupações mundanas, mas alguém profundamente engajado com a realidade. Na concepção antiga, era alguém que, através da filosofia, alcançava uma compreensão profunda da natureza do mundo e da condição humana.

Para os estoicos, por exemplo, o sábio era alguém que vivia de acordo com a natureza e a razão, o que significava uma vida de virtude e um engajamento ativo com a comunidade. O sábio estoico não se afastava do mundo, mas participava ativamente dele, agindo sempre com justiça, temperança e coragem.

Também discute como os filósofos epicuristas viam o relacionamento do sábio com o mundo. Embora valorizassem a tranquilidade e a retirada de um mundo

turbulento, não promoviam um isolamento total. Para Epicuro, o sábio busca a paz interior e a felicidade, mas isso inclui a amizade e a vida comunitária como elementos essenciais.

No platonismo, a ideia do sábio e seu relacionamento com o mundo assume uma dimensão ainda mais complexa. O sábio é alguém que, tendo contemplado as Formas e alcançado um conhecimento da verdade, tem a responsabilidade de guiar os outros. Hadot conclui que, em todas essas escolas de pensamento, a relação do sábio com o mundo é marcada por uma tensão entre retirada e envolvimento. O sábio é alguém que, embora possua uma compreensão mais profunda da realidade, continua comprometido com o bem-estar e a melhoria da sociedade.

Esta visão contrasta com muitas concepções modernas de sabedoria, que frequentemente associam o saber com o distanciamento ou a indiferença para com as questões mundanas. Para os antigos, no entanto, o verdadeiro sábio era aquele cuja compreensão elevada da realidade se refletia em uma vida ativa e virtuosa dentro da comunidade humana.

- Filosofia seria, então, um luxo?

A filosofia, para os antigos, era fundamental para a vida, não um mero luxo intelectual. Pierre Hadot esclarece que, na antiguidade, a filosofia não era vista como uma atividade exclusivamente acadêmica ou teórica, reservada para uma elite intelectual. Em vez disso, era considerada uma prática vital para todos que buscavam uma vida significativa e virtuosa. Um caminho acessível e necessário para a busca pela sabedoria, um meio de transformar a vida cotidiana.

Ele contrasta essa visão com a percepção contemporânea da filosofia, muitas vezes vista como um campo de estudo abstrato ou um luxo para poucos. Hadot argumenta que essa percepção moderna perde o aspecto prático e existencial que era central na filosofia antiga. Na contemporaneidade, a filosofia frequentemente se distancia da vida prática, sendo percebida como uma atividade elitista ou um luxo intelectual. Não à toa, a literatura de autoajuda ganha popularidade. Basta observar a vitrine das livrarias em aeroportos como símbolo maior dessa popularidade.

Também argumenta que a visão da filosofia como um luxo é um desvio de seu propósito original e essencial. Sugere que redescobrir a filosofia como uma prática de

vida, conforme entendida pelos antigos, pode oferecer respostas profundas e orientação para os desafios contemporâneos.

Em resumo, o pensador rejeita a noção de que a filosofia seja um luxo, defendendo que ela é, e sempre foi, uma ferramenta essencial para a compreensão e melhoria da condição humana. Ao invés de ser um luxo para poucos, a filosofia é apresentada como um recurso valioso para todos que buscam uma vida mais reflexiva, ética e significativa.

Capítulo 4 - Meditações de Marco Aurélio: a sabedoria estoica em prática

- O imperador-filósofo e seu contexto histórico

O interesse de Marco Aurélio³ pela filosofia começou cedo em sua vida. Influenciado por tutores como Rústico e Apolônio, ele se dedicou ao estoicismo, uma escola de pensamento que enfatiza a virtude, o autocontrole e a razão como caminhos para a felicidade. Seu compromisso com esses princípios estoicos não era meramente teórico. Os aplicava ativamente em suas decisões e políticas como imperador.

A obra mais conhecida de Marco Aurélio, *Meditações*, é um testemunho íntimo de sua busca por sabedoria e virtude estoica. Escrita durante suas campanhas militares, esta coleção de pensamentos e reflexões não foi originalmente destinada à publicação, mas sim como um **exercício pessoal de autoanálise e orientação ética**. Esse fato, sutil, a nós chamou bastante atenção. Aquele que almeja publicar desde sua concepção, poderia esconder suas fraquezas. Consideramos o texto de Marco Aurélio um concentrado de puras verdades ditas a si próprio, sem nenhuma restrição. Em inglês, uma conversação com si próprio sem adoçar (*no sugar*).

Em diapasão com esse trabalho, duas citações notáveis:

[Sobre o Controle das Emoções] Seja como o promontório, contra o qual as ondas quebram e voltam a quebrar na tempestade; ele se mantém firme até que as águas tumultuosas se rendem à sua volta e vão descansar." Aqui, o imperador enfatiza a estabilidade emocional e a força interior, centrais para a filosofia estoica. (MARCO AURÉLIO, 2019, p. 44).

[Sobre a Transitoriedade da Vida] Tudo é efêmero, tanto quem se lembra como o que é lembrado. (id., p. 44). [Esta citação reflete a visão estoica sobre a natureza efêmera da vida e a importância de viver com propósito e significado].

Como pensador, trouxe uma dimensão prática e pessoal ao estoicismo. Seu enfoque não estava em argumentos teóricos complexos, mas na aplicação diária de

³ Marco Aurélio, nascido em 26 de abril de 121 d.C., emergiu como uma figura central tanto na história romana quanto no desenvolvimento da filosofia estoica. Criado em Roma e educado sob a tutela do imperador Adriano, ele ascendeu ao trono imperial em 161 d.C., tornando-se um dos chamados "cinco bons imperadores". Seu reinado foi marcado por desafios substantivos, incluindo guerras na fronteira e uma devastadora praga, mas é igualmente lembrado por sua governança sábia e equilibrada, influenciada profundamente por suas inclinações filosóficas.

princípios estoicos para viver uma vida virtuosa. Este aspecto torna *Meditações* além de documento filosófico significativo guia prático de ética estoica pessoal.

Já como imperador, Marco Aurélio enfrentou desafios que testaram seus limites. Governando um vasto império, trata-se de uma raríssima combinação de poder e sabedoria, aplicando a filosofia estoica na complexa administração imperial, condução de guerras e vida pessoal. Seu reinado é um estudo de caso sobre a aplicabilidade da filosofia em circunstâncias extremas, mostrando como os ideais estoicos foram integrados na realidade, sob as pressões mais extraordinárias.

Na obra *Meditações*, encontramos Marco Aurélio ponderando sobre temas universais como a natureza da existência humana, o papel da virtude e a aceitação da morte. Este texto em formato de um diário pessoal, oferece uma visão íntima do pensamento e da introspecção de um imperador filósofo.

[Sobre a Natureza da Vida Humana] A arte de viver é mais parecida com a luta do que com a dança, pois é preciso estar pronto e firme para enfrentar as coisas inesperadas. (id., p. 25). [Este pensamento encapsula a visão estoica da vida como um campo de batalha moral, onde a preparação e a resiliência são essenciais].

[A Importância da Razão] Reverencie a faculdade que produz a opinião. Desta faculdade depende inteiramente se existirá na sua parte dominante qualquer opinião inconsistente com a natureza e a constituição do animal racional." (id., p. 35-36). [Aqui, Marco Aurélio enfatiza o papel central da razão na vida humana, um pilar do estoicismo].

[Sobre a Aceitação do Destino] Receba [riqueza ou prosperidade] sem arrogância; e esteja pronto para deixá-la ir. (id., p. 94). [Refletindo sobre a aceitação estoica do destino].

Marco Aurélio representa o estoicismo no seu ápice, quando a filosofia já havia se integrado profundamente na cultura romana. Ele se destaca por sua ênfase na aplicação prática da filosofia, em contraste com a especulação teórica. Sua abordagem é notavelmente introspectiva e pessoal, centrando-se na autorreflexão como um meio de alcançar a virtude e a tranquilidade.

O legado como um pensador estoico é intrínseco à sustentabilidade e adaptabilidade do estoicismo ao longo dos séculos. Proporcionou um modelo robusto de como os princípios estoicos podem ser incorporados em diversos aspectos da vida. Sua habilidade de equilibrar as responsabilidades de imperador com a busca pessoal pela virtude é um testemunho do potencial da filosofia estoica em fornecer suporte ético, sobretudo em tempos de crise.

Meditações não apenas reflete o pensamento estoico de Marco Aurélio, mas também serve como um espelho para as tendências contemporâneas do estoicismo. A obra é notável por sua ênfase na autossuficiência, autenticidade e aceitação, qualidades que ecoam profundamente na filosofia estoica e continuam a ser relevantes até os dias atuais.

A influência estende-se além da filosofia antiga, alcançando áreas como a psicologia moderna, particularmente na terapia cognitivo-comportamental, que compartilha semelhanças com a abordagem estoica para lidar com pensamentos e emoções. Seu apelo reside na universalidade e na praticidade de suas reflexões, tornando-o um guia perene para a busca da sabedoria e da resiliência pessoal.

Meditações se destaca como uma obra de profunda introspecção e sabedoria, um legado que continua a inspirar e orientar buscadores da verdade filosófica e praticantes de uma vida virtuosa até hoje. O impacto de Marco Aurélio no mundo da filosofia, particularmente no estoicismo, é um testemunho da atemporalidade de suas ideias e da universalidade de sua abordagem à condição humana.

Em síntese, as *Meditações* se dividem em “12 livros” tratando dos seguintes temas:

Livro 1 - Agradecimentos - Marco Aurélio expressa gratidão às pessoas que influenciaram seu caráter e filosofia, destacando as virtudes que aprendeu com cada uma delas.

Livro 2 - Reflexões sobre a Vida e a Morte - Contemplações sobre a natureza efêmera da vida, a importância da racionalidade e a busca por viver virtuosamente.

Livro 3 - Sobre a Ética e o Autocontrole - Reflexões sobre a conduta ética, a importância da autenticidade e a busca pela sabedoria.

Livro 4 - Sobre a Natureza Humana e a Sociedade - Pensamentos sobre a natureza humana, a sociedade e a importância de manter uma perspectiva correta sobre ambos.

Livro 5 - Reflexões Matinais e Autoexame - Meditações matinais sobre a vida, a virtude e a importância do autoexame.

Livro 6 - Aprofundamento da Filosofia Estoica - Reflexões mais profundas sobre princípios estoicos, focando na prática da virtude e na racionalidade.

Livro 7 - Sobre a Existência e a Razão - Pensamentos sobre a existência, a razão e a necessidade de viver de acordo com a natureza.

Livro 8 - Sobre a Virtude e o Comportamento Ético - Reflexões sobre a virtude, a ética e a conduta na vida cotidiana.

Livro 9 - Sobre a Harmonia e as Relações Humanas - Meditações sobre a harmonia, as relações humanas e a compreensão do papel do indivíduo na sociedade.

Livro 10 - Sobre a Resiliência e a Integridade - Reflexões sobre a resiliência, a integridade e a importância da consistência moral.

Livro 11 - Sobre a Autossuficiência e a Serenidade - Pensamentos sobre a autossuficiência, a serenidade e a importância da autoconfiança.

Livro 12 - Conclusões e Reflexões Finais - Reflexões finais sobre a vida, a filosofia e a importância de manter a integridade pessoal e a clareza moral.

- Tópicos nas *Meditações* e os exercícios espirituais segundo Hadot

No livro 1 de *Meditações*, Marco Aurélio emprega um formato de reflexão pessoal, onde ele expressa gratidão e reconhece as lições aprendidas com figuras importantes da sua vida. Este livro funciona como um diário de agradecimentos, destacando as virtudes e ensinamentos de cada um deles. Por exemplo, de seu avô Verus, ele aprende a não perder o temperamento. Cada agradecimento é um reconhecimento das qualidades que ele aspira incorporar em sua própria vida, destacando a importância do caráter e da virtude.

Ao mencionar seu tutor, Rústico, Marco Aurélio expressa gratidão por ter sido introduzido aos escritos de **Epiteto**, ressaltando a influência do estoicismo em sua formação filosófica. Através dessas recordações, ele não apenas honra essas figuras, mas também reafirma os valores que formam a base de seu caráter e governança.

Os exercícios espirituais no contexto de Pierre Hadot, evidentes neste livro, são principalmente de natureza reflexiva e contemplativa. Marco Aurélio utiliza a gratidão e o reconhecimento como meios de cultivar a humildade e a sabedoria. Esta prática de recordar e agradecer aos mentores e figuras parentais é um exercício de autoformação e desenvolvimento moral. Ele reflete sobre as virtudes dessas pessoas, internalizando-as como guias para seu próprio comportamento e decisões.

Já no livro 2, o imperador concentra-se na introspecção e na disciplina mental, explorando temas como a natureza da existência humana, a importância da razão e a aceitação do destino. Ele também aborda a importância do controle sobre os próprios pensamentos e ações, destacando que a felicidade depende da qualidade dos pensamentos, não das circunstâncias externas.

Além disso, Marco Aurélio reflete sobre a natureza da sociedade e a responsabilidade individual, enfatizando a importância de contribuir para o bem comum. Reforçando a ideia estoica de que os seres humanos estão intrinsecamente ligados uns aos outros e devem viver de uma maneira que beneficie a sociedade como um todo. O autor emprega exercícios espirituais de autoexame e contemplação da natureza. Ele utiliza a reflexão como uma ferramenta para alinhar suas ações com os princípios estoicos, buscando viver uma vida de virtude e racionalidade.

Quanto ao livro 3 de *Meditações*, Marco Aurélio aprofunda-se na reflexão sobre a natureza humana, a conduta ética e a relação do indivíduo com o universo. Ele enfatiza a importância da autenticidade e do alinhamento com a natureza.

Aqui ele também reflete sobre a transitoriedade da fama e a irrelevância das opiniões alheias, reiterando a importância de focar na própria integridade moral. Ressalta a ação prática em detrimento do debate teórico, um elemento central do estoicismo.

Não trabalhe de má vontade, nem sem consideração pelo interesse comum, sem a devida consideração, nem com distração; nem deixe o enfeite estudado desviar os seus pensamentos, e não seja nem homem de muitas palavras, nem ocupado com demasiadas coisas. E mais ainda, que a divindade que está em você seja a guardiã de um ser vivo, másculo e de idade madura, e engajado na matéria política, e um romano, e um governante, que tomou seu posto como um homem esperando o sinal que o convoca a se retirar da vida, e pronto para ir, não requerendo nem do voto nem do testemunho de qualquer homem. Seja alegre também, e não busque ajuda externa nem a tranquilidade que os outros dão. Então, o dever de um homem é permanecer em pé, não ser mantido em pé pelos outros. (MARCO AURÉLIO, 2019, p.28).

Sobretudo no Livro 3, Marco Aurélio pratica os exercícios espirituais de reflexão sobre a mortalidade, a busca pela virtude em cada ação e a contemplação da interconexão cósmica, alinhando suas ações com os princípios estoicos de vida.

No Livro 4 de *Meditações*, o autor explora os temas centrais do estoicismo, como a aceitação da natureza das coisas, o controle sobre as emoções e a busca pela sabedoria. Ele reflete sobre a importância de manter a serenidade e a dignidade,

independentemente das circunstâncias externas, enfatizando a necessidade de permanecer fiel aos próprios princípios éticos. Além disso, o autor contempla a insignificância dos prazeres e desejos terrenos em comparação com a busca pela virtude e sabedoria.

Não faça como se você fosse viver dez mil anos. A morte paira sobre você. Enquanto vive, enquanto está em seu poder, seja bom. (MARCO AURÉLIO, 2019, p.36).

Aqui Marco Aurélio destila os exercícios espirituais de contemplação da natureza impermanente da existência, autocontrole diante das emoções e desafios, e reflexão sobre a verdadeira natureza do bem e da virtude, alinhando-se com os ideais estoicos de sabedoria e resiliência moral.

No livro cinco, reflete sobre a existência humana, a natureza do universo e o papel do indivíduo na ordem cósmica. Também aborda a necessidade de viver em harmonia com a natureza, uma noção central no estoicismo. A reflexão sobre a aceitação do destino destaca a importância de abraçar a vida como ela é, não como gostaríamos que fosse.

Outra reflexão significativa no Livro cinco é sobre a relação entre os pensamentos e a serenidade da alma. Reflete sobre exercícios espirituais de aceitação do destino e da ordem natural, sobre o propósito e a natureza do trabalho humano, e busca pela serenidade interna, independente das opiniões e ações alheias. Estes exercícios refletem a essência da filosofia estoica e a busca contínua por uma vida alinhada com a razão e a virtude.

Você pode passar a sua vida em um fluxo regular de felicidade, se puder seguir pelo caminho certo, e pensar e agir no caminho certo. Estas duas coisas são comuns tanto para a alma de Deus como para a alma do homem, e para a alma de todo ser racional: não ser obstruído por outro; e manter o bem para que consista na disposição à justiça e à prática da mesma, e nisto deixar o seu desejo encontrar o seu fim. (MARCO AURÉLIO, 2019, p. 58).

Quanto ao livro 6, Marco Aurélio aprofunda sua exploração da moralidade, da responsabilidade pessoal e da natureza da existência humana, aspectos centrais da filosofia estoica. Ele contempla a importância da autenticidade e do autoconhecimento. Também aborda a relação do indivíduo com o resto da humanidade, reforçando a ideia estoica de que todos são partes de um todo maior.

Outro ponto é a reflexão sobre a natureza da alma e o poder dos pensamentos. Ressalta o impacto dos pensamentos na formação do caráter e da experiência de vida.

Se alguém for capaz de me convencer e me mostrar que não penso nem ajo corretamente, de bom grado mudarei, pois busco a verdade, pela qual nenhum homem jamais foi ferido. Mas aquele que permanece no seu erro e na sua ignorância é ferido. (MARCO AURÉLIO, 2019, p.64).

Marco Aurélio emprega exercícios espirituais focados na introspecção ética, na responsabilidade social e na importância de cultivar pensamentos positivos e virtuosos. Estas práticas refletem a busca estoica por uma vida alinhada com a razão e a moralidade, enfatizando a interconexão e a interdependência humanas.

Já no Livro 7 de *Meditações*, o imperador aprofunda a exploração do estoicismo, abordando temas como a aceitação do destino, a importância da razão e a busca por uma vida virtuosa. Também contempla a natureza efêmera da existência. Além disso, reflete sobre a importância da autossuficiência e da independência em relação às opiniões e julgamentos alheios. Aqui pratica exercícios espirituais de aceitação, reflexão sobre a natureza transitória da vida e a busca pela autossuficiência emocional e mental. Esses exercícios refletem a centralidade do autocontrole, da razão e da independência no estoicismo, enfatizando a importância de viver de acordo com princípios éticos e morais internos.

Que fique no exterior o que cair sobre as partes que podem sentir os efeitos desta queda. Por aquelas partes que sentiram se queixarão, se quiserem. Mas eu, a menos que pense que o que aconteceu é um mal, não sou ferido. E está em meu poder pensar assim. (MARCO AURÉLIO, 2019, p.75).

Sobre o livro 8 de *Meditações*, apresenta reflexões profundas sobre harmonia, autocontrole e a natureza da existência humana. Enfatiza a busca pela harmonia interior, independentemente das circunstâncias externas. Sugere que a verdadeira paz não é encontrada nas condições externas, mas na atitude interior.

Outro tema central é a perspectiva sobre a vida e a morte. Reflete sobre a mortalidade e a brevidade da existência humana. Nesse contexto, sugere examinar os exercícios espirituais de busca pela harmonia interior, aceitação da mortalidade e manutenção da integridade moral diante das adversidades. Tais exercícios refletem a

filosofia estoica de enfrentar os desafios da vida com equanimidade e foco na virtude, independentemente das turbulências externas.

... você teve a experiência de muitas andanças sem ter encontrado a felicidade em qualquer lugar, nem em silogismos, nem em riqueza, nem em reputação, nem em gozo, nem em qualquer outro lugar. Onde está então? Em fazer o que a natureza do homem requer. (MARCO AURÉLIO, 2019, p.86).

Já no Livro 9, o autor continua sua jornada de introspecção e exploração filosófica, enfatizando ainda mais os exercícios espirituais voltados para a aceitação, a reflexão interna e a manutenção da virtude. Neste capítulo, aprofunda sua compreensão sobre a natureza humana e a necessidade de manter uma perspectiva equilibrada em face das complexidades da vida.

O imperador também reflete sobre o papel da comunidade e a interconexão dos seres humanos. Também contempla a efemeridade da fama e da glória, reiterando que a verdadeira realização está na virtude e na sabedoria, não nos louvores externos.

Numa palavra, se há um Deus, tudo está bem; e se o acaso governa, você tampouco deve ser governado por ele. (MARCO AURÉLIO, 2019, p.108).

Destacam-se os exercícios espirituais da contemplação da interdependência humana, a aceitação da efemeridade das conquistas externas e a busca contínua pela serenidade interna. Essas práticas refletem a essência da filosofia estoica, onde a tranquilidade da alma e a ação virtuosa são mais valorizadas do que as circunstâncias ou reconhecimentos externos.

Vejamos o Livro 10, onde o autor se concentra na resiliência frente às adversidades e no constante autoexame. Ele reforça a importância da autenticidade e da constante reflexão moral. Também enfatiza a importância da ação alinhada com a natureza e a razão. Pondera sobre o conceito de liberdade, definindo-a como a independência do tumulto das paixões e a aderência às próprias convicções morais.

Habitue-se o mais possível a si mesmo, por ocasião de qualquer coisa que seja feita por qualquer pessoa a perguntar-se a si mesmo, para que fim está este homem fazendo isto? Mas começa por si mesmo, e se examine primeiro. (MARCO AURÉLIO, 2019, p. 216).

No Livro 10, Marco Aurélio pratica exercícios espirituais de introspecção, análise crítica da realidade além das aparências e a busca pela liberdade interna através do controle sobre as próprias emoções e pensamentos. Estes exercícios refletem a filosofia estoica de autoconhecimento e autodisciplina como caminhos para uma vida virtuosa e significativa.

Agora no livro 11, aprofunda a exploração da consistência ética e da integridade pessoal. Reflete sobre a natureza da alma humana e a importância de manter a pureza e a clareza moral. Também aborda o tema da mortalidade e a necessidade de viver uma vida significativa. Emprega exercícios espirituais de autoanálise e purificação da alma, concentração na moralidade pessoal e contemplação da mortalidade. Essas práticas refletem a busca estoica por uma vida alinhada com princípios éticos, reconhecendo a brevidade da vida e a importância de deixar um legado virtuoso.

O homem que é honesto e bom deve ser exatamente como um homem que tem odor forte, de modo que o transeunte, assim que se aproxima dele, deve sentir o cheiro, querendo ou não. (MARCO AURÉLIO, 2019, p. 132).

No Livro 12 de *Meditações*, oferece reflexões finais profundas sobre a vida, a perseverança frente às dificuldades e a importância da consciência moral. Ele também pondera sobre o autocontrole e a resiliência. Outro aspecto central é a consciência de si perante todas as coisas. Nesse último livro, emprega exercícios espirituais de aceitação, foco na essência da vida e consciência da mortalidade.

Três são as coisas de que você é composto: um corpo pequeno, um pouco de vida e inteligência. Destes, os dois primeiros são seus, na medida em que é seu dever cuidar deles; mas o terceiro, só o terceiro, é propriamente seu. (MARCO AURÉLIO, 2019, p. 140).

Essas práticas refletem a busca estoica por sabedoria, autocontrole e uma vida alinhada com princípios éticos, valorizando o presente e reconhecendo a brevidade da existência humana.

Capítulo 5 - Arthur Schopenhauer e a obra *Aforismos para a Sabedoria de Vida*

Arthur Schopenhauer⁴ tinha um profundo interesse pela sabedoria prática e pelo papel da filosofia na vida cotidiana. Ele acreditava que a verdadeira filosofia deveria servir para aliviar o sofrimento humano e promover uma vida de tranquilidade e contentamento. Em sua visão, a sabedoria não residia no mero conhecimento teórico, mas na capacidade de viver uma vida que transcendesse os desejos e paixões, fontes de sofrimento e frustração.

Para Schopenhauer, o caminho para a sabedoria envolvia o reconhecimento da futilidade dos desejos mundanos e a busca por um estado de desapego e serenidade interior. Inspirado pelo budismo e pelo ascetismo, ele via na renúncia e na compaixão meios para alcançar a paz interior e a liberdade do sofrimento constante causado pela vontade incessante.

Schopenhauer permaneceu relativamente desconhecido durante a maior parte de sua vida, mas sua influência cresceu consideravelmente no final do século XIX. Seu pensamento teve um impacto significativo em várias áreas, incluindo a psicologia, a literatura e a filosofia existencialista. A visão de Schopenhauer sobre a sabedoria prática, particularmente sua ênfase no desapego e na compaixão como caminhos para a paz interior, continua a ser um aspecto central de seu legado filosófico.

- Aforismos para a sabedoria de vida

Aforismos para a Sabedoria de Vida de Arthur Schopenhauer, é um recorte de uma obra maior intitulada *Parerga e Paralipomena* (1851). Trata-se de uma coleção de pensamentos e conselhos sobre **como viver uma vida satisfatória e significativa**. Neste livro, Schopenhauer afasta-se das complexidades metafísicas características de seus trabalhos anteriores, como *O Mundo como Vontade e*

⁴ Arthur Schopenhauer nasceu em 22 de fevereiro de 1788 em Danzig (atual Gdańsk, Polônia). Filho de um comerciante próspero e de uma escritora, Schopenhauer teve uma educação cosmopolita, viajando extensivamente com sua família pela Europa. Após a morte de seu pai em 1805, ele se mudou com sua mãe para Weimar, onde teve contato com diversos intelectuais da época. Schopenhauer iniciou seus estudos universitários em medicina e ciências naturais, mas logo migrou para a filosofia. Influenciado pelas obras de Kant e Platão, ele se dedicou ao estudo da metafísica, ética e estética. Em 1818, publicou sua obra principal, *O Mundo como Vontade e Representação*, onde expõe sua filosofia pessimista, marcada pela ideia de que a vontade é a força motriz do universo e fonte de todo sofrimento.

Representação, e se concentra na **aplicação prática da filosofia na vida cotidiana**. Ele explora temas como riqueza, fama, amor e morte, oferecendo uma **visão pragmática** e muitas vezes pessimista sobre a condição humana.

No momento de sua publicação, *Aforismos para a Sabedoria de Vida* não alcançou um reconhecimento imediato ou amplo. Schopenhauer, em vida, era frequentemente ofuscado por contemporâneos como Hegel. No entanto, com o tempo, especialmente após a sua morte, a obra ganhou mais atenção e apreciação. No século XX, a visão realista e prática de Schopenhauer sobre a vida cotidiana ganhou notoriedade, especialmente em círculos intelectuais e literários.

Na contemporaneidade, os aforismos de Schopenhauer são frequentemente citados por sua perspicácia e franqueza. Eles são valorizados por sua abordagem direta aos desafios da vida, oferecendo uma perspectiva que, embora muitas vezes sombria, é vista como profundamente realista e humanista. Sua influência pode ser notada em várias áreas, incluindo a psicologia, a filosofia existencial e a autoajuda.

Aforismos para a Sabedoria de Vida enquadra-se em uma tradição de filosofia prática, remontando a filósofos como Sêneca, Marco Aurélio, Montaigne e Epiteto, que viam a filosofia como um meio para viver melhor. Schopenhauer adota um enfoque similar, mas com uma visão distintamente pessimista sobre a natureza da vontade e do desejo. Ele argumenta que a verdadeira sabedoria reside na capacidade de mitigar sofrimentos e desejos inerentes à condição humana, buscando uma forma de serenidade apesar das adversidades da vida. Inequívoca paridade com princípios budista, diga-se de passagem.

A obra é um notável exemplo de como a filosofia pode ser aplicada diretamente aos problemas e dilemas cotidianos, oferecendo uma espécie de guia para a vida, em contraste com a abstração da metafísica. No contexto mais amplo da filosofia prática, os aforismos de Schopenhauer continuam a ser uma fonte valiosa de *insights* sobre a condição humana e a busca pela felicidade e significado em meio às complexidades da vida moderna.

- Análise de como os aforismos propõem uma maneira de navegar sabiamente pelos desafios da existência

Schopenhauer inicia a obra tratando de importante dicotomia em seu modo de ver o humano. O capítulo primeiro trata da "divisão fundamental", na qual há resulta em dois aspectos filosóficos: o "eu interno" e "mundo externo". Ele argumenta que nossa percepção da realidade é moldada tanto por nossos processos internos quanto pelo mundo externo. O eu interno representa nossas inclinações, desejos e pensamentos intrínsecos, enquanto o mundo externo abrange tudo que está fora de nós, incluindo outras pessoas e o ambiente físico. Esta divisão é crucial para entender como interpretamos e interagimos com o mundo ao nosso redor.

Em segundo lugar, Schopenhauer fala sobre a necessidade de equilibrar aspirações pessoais com as realidades do mundo. Ele sugere que a felicidade e a satisfação na vida derivam da harmonia entre nossos desejos internos e as circunstâncias externas. Desalinhamentos entre estes podem levar ao sofrimento e à frustração. O filósofo defende a ideia de que reconhecer e aceitar os limites da própria condição é um passo crucial para alcançar a sabedoria.

Além disso, o pensador aborda a questão da vontade e do desejo. Ele propõe que a natureza humana é fundamentalmente guiada pela vontade, que é cronicamente insatisfeita e resulta assim em fonte de sofrimento. A "Divisão Fundamental", neste contexto, se refere à luta constante entre a vontade e a realidade objetiva. A solução proposta por Schopenhauer para esse dilema é a **moderação dos desejos e a busca por um estado de contentamento interior**, independente das flutuações externas. Proposta muito parecida com a Ética de Aristóteles. E para alcançar esse fim, faz-se necessário exercitar. Habituar-se. Moldar-se nessa direção.

A obra então avança e discute a interação entre o eu individual e a coletividade. Schopenhauer enfatiza a tensão entre a busca por satisfação pessoal e a necessidade de viver em harmonia com os outros. Ele argumenta que, embora cada pessoa seja movida por seus desejos e vontades individuais, é essencial reconhecer e respeitar a humanidade compartilhada e as necessidades dos outros.

A "Divisão Fundamental" se estende para incluir a dualidade entre egoísmo e altruísmo. Schopenhauer propõe que o verdadeiro caminho para a sabedoria não se encontra na busca incessante pela gratificação pessoal, mas no equilíbrio entre as

próprias necessidades e as dos outros. Ele vê o altruísmo, não como uma negação do eu, mas como uma extensão do autoconhecimento e da compreensão das necessidades universais da humanidade.

A obra também aborda a relação entre a vontade e a razão. O autor argumenta que, enquanto a vontade é uma força motriz inerente, a razão tem o poder de moldar e direcionar essa vontade. **A sabedoria de vida, portanto, seria alcançada através do uso judicioso da razão para moderar e guiar os impulsos e desejos**, levando a uma existência mais equilibrada e satisfatória. Em uma só palavra. A prudência.

Adicionalmente, Schopenhauer examina a ideia de destino e como ele se relaciona com a vontade individual e as circunstâncias externas. Ele sugere que, embora não possamos controlar todos os aspectos de nossas vidas, a maneira como respondemos (princípio estoico) a essas circunstâncias é fundamental. A sabedoria consiste em reconhecer os limites do nosso controle e buscar viver em harmonia com as forças maiores da vida.

Por fim, o capítulo a "Divisão Fundamental" em *Aforismos* é uma reflexão sobre a condição humana, que envolve a constante negociação entre desejos interiores, a realidade externa, e as relações com os outros. Schopenhauer propõe que a verdadeira sabedoria de vida emerge da compreensão e do equilíbrio dessas forças, conduzindo a uma existência mais plena e significativa. A obra de Schopenhauer, assim, oferece *insights* valiosos sobre como navegar a complexidade da vida, equilibrando os aspectos internos e externos de nossa existência. A introspecção e a autoanálise são vistas como ferramentas vitais para descobrir nossas verdadeiras necessidades e aspirações, permitindo-nos viver de acordo com nossa verdadeira natureza.

Em resumo, trata-se de uma exploração da dualidade entre o eu interno e o mundo externo, e como essa dualidade molda nossa experiência de vida. A obra incentiva um equilíbrio entre desejos pessoais e realidades externas, sugerindo que o verdadeiro entendimento e a aceitação dessa divisão são essenciais para a realização pessoal e a sabedoria.

O segundo capítulo intitulado "Daquilo que Alguém É" explora a essência do ser humano em relação à sua existência e experiência no mundo. Este segmento da

obra reflete a busca pelo entendimento do 'eu', enfatizando a importância da autenticidade, da autoconsciência e do caráter individual.

Schopenhauer inicia discutindo a natureza intrínseca do ser humano, destacando que o que somos é fundamentalmente mais significativo do que o que temos ou representamos na sociedade. Ele argumenta que a **verdadeira essência** de uma pessoa não está em seus bens materiais ou posição social, mas em seu **caráter, intelecto e moralidade**. Esta perspectiva ressalta a importância do autoconhecimento e da autenticidade como pilares para uma vida significativa. Em suma, da edificação de valores internos e a elevação da vida interior.

O filósofo alemão também explora a relação entre caráter e destino. Ele sugere que, enquanto o destino pode moldar as circunstâncias externas de uma pessoa, é o caráter interno que determina como essas circunstâncias serão vivenciadas e interpretadas. Esta visão implica que, apesar das variáveis externas incontroláveis, o poder de moldar a própria vida reside no ser interior de cada indivíduo.

Além disso, Schopenhauer aborda a distinção entre ser e aparência. Ele critica a tendência humana de valorizar as aparências e a reputação acima da verdadeira natureza do ser. Essa crítica é ancorada na ideia de que a busca por reconhecimento e estima externa pode levar à perda da autenticidade e do autoconhecimento, afastando as pessoas de compreenderem e valorizarem sua verdadeira essência.

Outro aspecto crucial discutido por Schopenhauer é a relevância da introspecção e do desenvolvimento pessoal. Ele defende que o autoconhecimento e o crescimento interior são fundamentais para a realização e felicidade. Schopenhauer encoraja o constante questionamento e reflexão sobre o próprio eu, argumentando que a sabedoria e a compreensão de si mesmo são essenciais para uma vida plena e significativa.

A obra então aprofunda a discussão sobre a essência do ser humano, abordando a relação entre individualidade, ética e a busca pela felicidade. Schopenhauer explora a ideia de que a autenticidade individual é um fator crucial na realização pessoal. Argumenta que a felicidade genuína não se encontra na conformidade com as expectativas sociais ou na busca incessante por prazeres superficiais, mas sim na fidelidade ao próprio caráter e valores. Tal abordagem sublinha a importância de viver de acordo com princípios éticos e morais próprios, em vez de seguir cegamente as normas impostas pela sociedade.

Mais ainda, o filósofo enfatiza a relação entre sofrimento, vontade e o eu interior. Schopenhauer considera que o entendimento e aceitação do sofrimento como parte intrínseca da existência humana são essenciais para o desenvolvimento do ser. Sugere que, ao invés de se debater contra as adversidades inerentes à vida, é mais sábio reconhecê-las e aprender com elas, integrando essas experiências ao nosso eu interior.

Assim, Schopenhauer também trata da questão da vontade e do desejo, e como estes se relacionam com a essência do ser. Defende a ideia de que os desejos insaciáveis são fontes de sofrimento e que a verdadeira paz interior e contentamento provêm da moderação dos desejos e da busca por um propósito mais elevado e significativo na vida.

Não obstante, Schopenhauer reflete sobre a importância do legado pessoal e da contribuição para o mundo. Argumenta que o que abandonamos, em termos de impacto nos outros e contribuições para a sociedade, é uma extensão direta de quem somos. Desta forma, sugere que uma vida vivida com integridade, bondade e sabedoria não apenas enriquece o próprio indivíduo, mas também deixa um legado duradouro para as gerações futuras.

Em conclusão, Schopenhauer em "Daquilo que Alguém É" oferece uma reflexão poderosa sobre a importância de compreender e **cultivar o eu interior**. Ele ressalta a necessidade de **autenticidade, integridade moral e a aceitação do sofrimento como componentes essenciais de uma vida plena**. Aqui o autor desafia os leitores a se conhecerem mais profundamente, mas também a considerar o impacto de suas ações e caráter no mundo ao seu redor. A discussão enfatiza a primazia do caráter, intelecto e moralidade sobre os atributos externos. Argumenta que a essência de uma pessoa é definida por suas qualidades internas e que a verdadeira sabedoria de vida deriva do reconhecimento e desenvolvimento dessas qualidades. É importante salientar aqui esse aspecto transformador da vida como fim último. E não um mero acúmulo de conhecimento.

O capítulo três tem como fio condutor o tema "aquilo que alguém tem". O autor explora como as posses e o *status* social influenciam a experiência humana e a percepção de felicidade. Examina criticamente a relação entre os bens materiais e o bem-estar interior, destacando a distinção entre ter e ser.

Começa argumentando que a posse de bens materiais, embora frequentemente vista como um indicador de sucesso e felicidade, é na verdade superficial e transitória. Destaca que as posses externas são vulneráveis a fatores fora do controle humano, como perda, destruição ou mudanças nas circunstâncias. Portanto, a dependência excessiva nessas posses para a satisfação pessoal é uma busca fútil e, em última análise, uma fonte de ansiedade e descontentamento.

Mais. Discorre sobre a natureza ilusória do *status* social e da reputação. Sugere que a busca por reconhecimento e estima na sociedade é uma armadilha que distrai as pessoas de buscar um sentido mais profundo e autêntico na vida. Schopenhauer argumenta que a verdadeira autoestima deve ser derivada de qualidades internas, como virtude, inteligência e integridade moral, ao invés de ser baseada na opinião ou aprovação dos outros.

Além disso, o nobre pensador aborda a questão da inveja e da comparação social. Ele observa que a tendência humana de comparar posses e *status* com os dos outros é uma fonte significativa de insatisfação e sofrimento. Ao colocar a ênfase nas posses materiais como uma medida de valor pessoal, as pessoas se tornam suscetíveis à inveja e à amargura, o que pode levar a um ciclo de descontentamento constante. Digno de nota que essa peça de sabedoria se faz ainda mais necessária em nossos tempos (sec. XXI), pois as redes sociais inundam os olhos a partir um universo de luxo e consumismo, alcançando praticamente toda a população.

Por fim, Schopenhauer conclui que a verdadeira sabedoria de vida reside na capacidade de transcender a importância dada às posses e ao *status* social. Propõe que a felicidade e a realização genuínas são alcançadas através do cultivo de virtudes internas, do desenvolvimento do autoconhecimento e da busca por significado e propósito que vão além do material. Schopenhauer nos lembra que a posse dos bens materiais deve ser vista como um aspecto secundário da existência, subordinado à essência mais profunda do ser.

O quarto capítulo trata “daquilo que alguém representa”. Neste trecho o pensador explora a complexidade da reputação e da imagem pública na sociedade. O livro destaca a discrepância muitas vezes presente entre a verdadeira essência de uma pessoa e a forma como ela é percebida pelos outros.

Schopenhauer inicia argumentando que a reputação, embora tenha um papel significativo na sociedade, é frequentemente um reflexo distorcido da realidade. Ele explica que a imagem pública de uma pessoa é construída com base nas percepções e julgamentos dos outros, que são influenciados por uma variedade de fatores subjetivos e muitas vezes imprecisos. Assim, a reputação pode não ser um indicador confiável do verdadeiro caráter ou valor de um indivíduo.

O ilustre filósofo alemão discute a influência da sociedade na formação da reputação. Sugere que as normas e expectativas sociais moldam significativamente o que é valorizado e respeitado, levando as pessoas a adaptarem suas ações e aparências para se encaixarem nesses padrões. Esta conformidade pode resultar na perda da autenticidade individual e no distanciamento da verdadeira natureza do ser.

Além disso, analisa a relação entre reputação e honra. Distingue entre a honra externa, baseada na opinião dos outros, e a honra interna, fundamentada em princípios éticos e morais pessoais. Argumenta que a verdadeira honra deriva de manter a integridade e os valores pessoais, independentemente da aprovação ou desaprovação social.

Por fim, conclui que, embora a reputação possa ter um papel prático na sociedade, é crucial não permitir que ela defina o valor ou a identidade de uma pessoa. Enfatiza a importância de priorizar o autoconhecimento e a autenticidade sobre a busca por uma imagem pública favorável. Schopenhauer nos encoraja a reconhecer que "Daquilo que Alguém Representa" é muitas vezes uma construção social superficial e que a verdadeira sabedoria e realização residem em ser fiel a si mesmo e aos próprios valores. Mais uma vez, a construção da imagem de "fortaleza interna" que Pierre Hadot apontava em Marco Aurélio. Podemos ver aqui também em Schopenhauer.

Em seu quinto capítulo, "Parênteses - Exortações e Máximas", apresenta uma coletânea de reflexões e conselhos práticos, destinados a orientar o leitor na busca por uma vida plena e significativa. Esta parte do livro é caracterizada por uma série de aforismos e máximas que condensam a filosofia de Schopenhauer de forma acessível e aplicável ao cotidiano.

O autor destaca a importância da autocontemplação e da introspecção. Ele aconselha que o tempo gasto em reflexão pessoal é fundamental para o

desenvolvimento do autoconhecimento e da sabedoria. A máxima central aqui é a de que o entendimento profundo de si mesmo é a chave para navegar as complexidades da vida e para tomar decisões mais conscientes e alinhadas com a verdadeira natureza de cada um.

O filósofo também aborda a questão do sofrimento e da dor. Sugere que, em vez de tentar evitar o sofrimento a todo custo, devemos aprender a compreendê-lo e aceitá-lo como uma parte inevitável da condição humana. Schopenhauer argumenta que o sofrimento pode ser um poderoso catalisador para o crescimento pessoal e a empatia pelos outros, e que a verdadeira sabedoria vem da capacidade de encontrar significado e aprendizado nas dificuldades da vida.

Outro tema central é a moderação dos desejos e paixões. Aconselha que o controle sobre os próprios desejos é essencial para manter o equilíbrio e a harmonia na vida. Argumenta que a busca incessante por prazeres e satisfações efêmeras é uma fonte de descontentamento e agitação, e que a verdadeira paz de espírito é alcançada através da moderação e do contentamento com o que se tem.

Schopenhauer também destaca a importância das relações humanas e da empatia. Ele exorta os leitores a cultivarem a bondade e a compreensão em suas interações com os outros, enfatizando que a riqueza da vida se encontra, em grande parte, na qualidade dos relacionamentos que construímos. Ele defende que a prática da empatia e da generosidade não apenas beneficia aqueles ao nosso redor, mas também enriquece nosso próprio ser interior.

Aqui há precisamente um encorajamento para ações muito assemelhadas aos exercícios espirituais descritos por Pierre Hadot, tais como a reflexão, a aceitação do sofrimento, o controle dos desejos, e a importância das relações humanas, oferecendo diretrizes para uma vida mais autêntica e satisfatória.

Schopenhauer enfatiza a importância da independência de pensamento. Ele aconselha os leitores a não se deixarem levar cegamente pelas opiniões e modismos predominantes na sociedade. A autonomia intelectual é fundamental, incentivando uma abordagem crítica e questionadora, argumentando que a verdadeira sabedoria vem do pensamento independente e da capacidade de formar julgamentos próprios.

Outra máxima central nesta parte do livro é a valorização do tempo. Schopenhauer destaca que o tempo é um recurso inestimável e irrecuperável. Ele aconselha a utilizá-lo sabiamente, não apenas em atividades produtivas, mas também

na contemplação, no lazer e na autoeducação. A gestão prudente do tempo, segundo ele, é crucial para uma vida plena e equilibrada.

O filósofo também reflete sobre a natureza da felicidade. Ele sugere que a felicidade não é uma questão de intensidade, mas de duração e equilíbrio. Schopenhauer preconiza a busca por uma felicidade sustentável, baseada na satisfação de desejos realistas e na aceitação da impermanência das coisas. A felicidade, em sua visão, é mais efetivamente alcançada quando buscamos contentamento e paz interior, ao invés de prazeres efêmeros.

Em seguida, aborda a importância da resiliência. Exorta os leitores a cultivarem a força interior para enfrentar as adversidades da vida. Para ele, a resiliência não é apenas a capacidade de suportar dificuldades, mas também a habilidade de se adaptar, aprender e crescer a partir das experiências desafiadoras.

Por fim, conclui com uma reflexão sobre a mortalidade e a efemeridade da vida. Ele encoraja uma consciência aguda da finitude da existência, aconselhando os leitores a viverem de forma plena e consciente, dando valor a cada momento e reconhecendo a preciosidade da vida.

Em síntese, "Parênteses - Exortações e Máximas" oferece uma visão penetrante sobre a sabedoria prática. Ela abrange a importância do pensamento independente, a valorização do tempo, a compreensão da natureza da felicidade, a necessidade de resiliência e a conscientização da mortalidade, tudo isso contribuindo para um guia profundo sobre como viver uma vida verdadeiramente rica e significativa.

O último capítulo em *Aforismos* trata da "Da Diferença das Idades da Vida", analisando como as diferentes fases da existência humana moldam nossa percepção do mundo e influenciam nossa busca por significado e felicidade. Neste contexto, Schopenhauer explora a evolução do ser humano desde a juventude até a velhice, destacando as mudanças de perspectiva e valores que ocorrem ao longo da vida.

Schopenhauer inicia discutindo a juventude, caracterizada por um otimismo e uma energia vital que frequentemente levam a um excesso de confiança e a uma visão idealizada do mundo. Ele sugere que, nesta fase, há uma tendência a superestimar as possibilidades e a subestimar os desafios, resultando em expectativas muitas vezes não realistas. O filósofo destaca a importância de equilibrar esse otimismo inato com uma dose de realismo e autoconhecimento.

Na maturidade, Schopenhauer observa uma mudança na percepção, onde as ilusões da juventude são frequentemente substituídas por uma compreensão mais profunda da realidade. Ele argumenta que, nesta fase, as pessoas começam a valorizar mais a sabedoria e a experiência, e a aceitar as limitações da vida. A maturidade traz consigo uma maior capacidade de lidar com as complexidades da existência, assim como uma apreciação mais profunda pelas alegrias simples da vida.

Ao abordar a velhice, Schopenhauer descreve-a como um período de reflexão e retrospectiva. Nesta fase, há uma tendência a avaliar a vida passada e a extrair lições dos sucessos e fracassos. O filósofo ressalta que a velhice pode ser uma época de grande sabedoria e serenidade, desde que o indivíduo tenha vivido de forma autêntica e aprendido com as experiências ao longo do caminho.

Também discute a relação entre as diferentes fases da vida e a percepção do tempo. Observa que, enquanto a juventude tende a ver o tempo como abundante, a maturidade e a velhice trazem uma consciência aguçada da efemeridade da vida. Esta percepção pode levar a uma maior valorização do presente e a um desejo de viver de maneira mais significativa e deliberada.

Em resumo, oferece nesse último capítulo uma visão profunda sobre como as várias fases da existência humana influenciam nossa compreensão do mundo e a busca por significado. Schopenhauer enfatiza a importância de aprender e crescer com cada estágio da vida, sugerindo que a sabedoria e a realização são o resultado de uma vida vivida com autenticidade e reflexão em todas as suas fases. Em poucas palavras, talvez diria: tolo é o homem que não sabe viver as fases da vida.

Capítulo 6 – Conclusão

- A sabedoria prática na pós-modernidade

Este trabalho explora as reflexões de Pierre Hadot, Marco Aurélio e Arthur Schopenhauer, desvelando uma perspectiva singular que ajuda a ressignificar a sabedoria na filosofia. Em especial, como reinterpretar a filosofia na pós-modernidade, período marcado pela diversidade. Hadot propõe entender a dimensão das práticas espirituais na filosofia antiga, promovendo-as como instrumentos cruciais para o desenvolvimento da vida filosófica. Um modo de vida. Pois acima do discurso, vem o ato. E acima do ato, a vida.

Marco Aurélio, em suas *Meditações*, exemplifica a filosofia prática, com destaque na introspecção e disciplina mental como ferramentas para construir resiliência. Sustenta que a felicidade e serenidade derivam de uma mente alinhada com a razão e a virtude, independentemente de fatores externos. Suas reflexões enfatizam viver o presente, a integridade moral, a gratidão, a autodisciplina e a coragem. Elementos essenciais para uma existência proposital e autêntica.

Schopenhauer, em *Aforismos para a Sabedoria de Vida*, destaca a importância do pensamento autônomo. Sua abordagem filosófica mergulha na compreensão da felicidade, sublinhando a importância da fortificação do caráter, adequação às fases da vida, gerenciamento do desejo, apreciação da natureza e busca pela sabedoria para uma vida plena.

A convergência desses pensadores promove compreensão enriquecida da sabedoria na filosofia. Admiramos as práticas espirituais descritas por Hadot, com uma ressalva. Há novidades na psicologia e diversas outras ciências. Portanto, meramente adotar hoje as práticas dos antigos não é exatamente o ponto. É sim apreciar o projeto de compreensão da filosofia na antiguidade como um todo (discursos, ato e vida filosófica), absorvendo melhor a filosofia em seu aspecto vivido.

Hadot nos ensina a estudar a filosofia além dos sistemas teóricos, examinando sua recepção e aplicação. Esse trabalho centra-se na relação da **sabedoria** com a filosofia, questionando qual parte é densa em **valores edificantes**. Mais ainda, busca-se entender a função da filosofia na cultura e no aperfeiçoamento individual. Com foco em orientações práticas que emanam diretamente dos textos filosóficos.

Em contraste, as estantes de autoajuda denotam todo o tipo de tentativa em aperfeiçoar a vida prática. Seja nos negócios, na esfera pessoal ou na comunidade. É comum o formato “acerte tudo na vida em 10 passos” entre os *best-sellers*. Sem desmerecer o esforço dos autores, o ponto aqui é outro. É salientar que há muito o que se extrair de sabedoria de vida no seio dos clássicos da filosofia, em alto nível. Especialmente quando articulamos uma leitura capaz de apreender o contexto histórico, a vida e a obra dos gênios do pensamento.

Uma possível extensão dessa pesquisa seria um olhar ampliado da **filosofia como modo de vida**, da modernidade em diante. Um estudo de fôlego, inspirado por Hadot, que entrelace as duas dimensões (discurso e prática) na história das ideias filosóficas.

Finalmente, esse trabalho almeja a revitalização do saber na filosofia. Enaltecendo sua importância na cultura e como ela molda indivíduos. Aspiramos que as reflexões de Hadot enriqueçam a compreensão da filosofia, incluindo os atos e vidas filosóficas. Me sentiria realizado se essa monografia tenha ajudado a pensar de forma mais profunda as questões Hadotianas. Pode parecer inacreditável, mas frequentemente o óbvio esconde as mais intrigantes perguntas...

Não se poderia definir o filósofo não como um professor ou um escritor que desenvolve um discurso filosófico, mas, segundo a representação constante na Antiguidade, como um homem que leva uma vida filosófica? Não seria necessário rever o uso habitual da palavra “filósofo”, que se aplica habitualmente apenas ao teórico, para atribuí-la também a quem pratica a filosofia, do mesmo modo que o cristão pode praticar o cristianismo sem ser teórico ou teólogo? **Será necessário que a própria pessoa tenha de construir um sistema filosófico para viver filosoficamente?** (HADOT, 1995, p. 386).

Capítulo 7 - Referências

HADOT, Pierre – **O que é a filosofia antiga?** – 6ª edição brasileira. São Paulo: Loyola Jesuítas, 1995. ISBN 978-85-15-01785-0.

HADOT, Pierre – **Exercícios espirituais e filosofia antiga** – 1ª edição. São Paulo: É Realizações, 2014. ISBN 978-85-8033-182-0.

MARCO AURÉLIO – **Meditações** – São Paulo: Montecristo, 2019. ISBN 978-1-61965-165-4.

SCHOPENHAUER, Arthur - **Aforismos para a sabedoria de vida**. São Paulo: Folha de São Paulo, 2015. ISBN 978-85-8193-244-6.