

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS
UNIDADE ACADÊMICA DE GRADUAÇÃO
CURSO DE FILOSOFIA**

DIEGO ARTUR WUST

**A FILOSOFIA ANTIGA COMO ESPIRITUALIDADE E FORMA DE VIDA, DESDE
PIERRE HADOT**

São Leopoldo

2021

DIEGO ARTUR WUST

**A FILOSOFIA ANTIGA COMO ESPIRITUALIDADE E FORMA DE VIDA, DESDE
PIERRE HADOT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Filosofia, pelo Curso de Filosofia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS).

Orientador: Prof. Dr. Castor M. M. Bartolomé Ruiz

São Leopoldo

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha noiva, Natália Silva de Souza, que me acompanhou e encorajou durante a construção deste trabalho, mesmo com todas as limitações tem enfrentado!

Agradeço a minha família e aos meus amigos que são o sustento humano e afetivo da minha vida!

Agradeço a Unisinos por tudo o que me proporcionou neste período de formação!

De modo especial, gratidão ao meu orientador, Castor M. M. Bartolomé Ruiz, por me acompanhar de forma tão competente e humana!

RESUMO

Pierre Hadot foi um filósofo e historiador francês que se destacou por suas pesquisas sobre a atividade filosófica na Antiguidade greco-romana. Através de seus estudos, demonstrou que a representação moderna da filosofia, como construção de uma linguagem sistemática e abstrata, se diferencia da filosofia antiga enquanto fenômeno histórico e espiritual que possui um caráter prático-existencial. Neste sentido, o presente trabalho tem o objetivo de apresentar a filosofia antiga como espiritualidade e forma de vida a partir de proposta conceitual de Hadot. A metodologia utilizada é de natureza básica, abordagem qualitativa e procedimento bibliográfico, no qual se faz a leitura e a elaboração de resumos das principais obras em que o autor desenvolve o tema em questão bem como de textos antigos que fundamentam as suas teses. O percurso proposto neste estudo explica elementos fundamentais da filosofia antiga e mostra porque é possível afirmar que esta prática se caracteriza como espiritualidade e forma de vida.

Palavras-chave: filosofia antiga; espiritualidade; forma de vida; exercício espiritual; Pierre Hadot.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	A FILOSOFIA COMO FORMA DE VIDA	8
2.1	A NOÇÃO DE FORMA DE VIDA	8
2.2	A ESCOLHA DE VIDA	10
2.3	AS ESCOLAS FILOSÓFICAS.....	12
2.3.1	O platonismo	13
2.3.2	O estoicismo	15
2.3.3	O epicurismo	16
2.3.4	O Cinismo	18
2.3.5	O Ceticismo	19
2.4	A CONVERSÃO FILOSÓFICA	20
2.5	A VIDA FILOSÓFICA E O DISCURSO FILOSÓFICO	23
3	A FILOSOFIA COMO EXERCÍCIO ESPIRITUAL	24
3.1	A NOÇÃO DE EXERCÍCIO ESPIRITUAL.....	24
3.2	OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS	29
3.2.1	A relação consigo	29
3.2.1.1	A concentração no presente	29
3.2.1.2	A meditação	31
3.2.1.3	O exame de consciência.....	32
3.2.1.4	A preparação para o sono.....	33
3.2.1.5	O exercício para a morte.....	35
3.2.2	A relação com o outro	36
3.2.2.1	A direção espiritual	36
3.2.2.2	Os deveres na cidade	38
3.2.3	A relação com o cosmos	39
3.2.3.1	A contemplação da natureza	39
3.2.3.2	Expansão do eu no cosmos.....	40
4	A FILOSOFIA COMO ESPIRITUALIDADE	42
4.1	A BUSCA DA EUDAIMONIA.....	42
4.2	A BUSCA DA ATARAXIA.....	45
4.3	A BUSCA DA AUTARKEIA.....	47
4.4	A BUSCA DA CONSCIÊNCIA CÓSMICA.....	49

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....55
6 REFERÊNCIAS57

1 INTRODUÇÃO

Pierre Hadot (1922-2010) foi um filósofo e historiador francês, especialista em filosofia helenística e platonismo. Suas pesquisas se concentraram na relação entre helenismo e cristianismo, na mística platônica e na atividade filosófica do período helenístico. Ao longo de sua trajetória acadêmica, escreveu inúmeros livros e artigos sobre a filosofia antiga, alguns dos quais foram publicados em português. Ele também fez importantes traduções e comentários de diversos textos antigos. Além disso, foi diretor da *École Pratique des Hautes Études* e lecionou no *Collège de France*, onde recebeu o título de professor honorífico.

Este trabalho tem como tema a filosofia antiga enquanto fenômeno histórico e espiritual, conforme descreve Pierre Hadot em seus estudos. Neste sentido, o seu objetivo geral é apresentar a filosofia antiga como espiritualidade e forma de vida. A metodologia utilizada é de natureza básica, abordagem qualitativa e procedimento bibliográfico, no qual se faz a leitura e a elaboração de resumos das principais obras em que Hadot trabalha a temática em questão bem como de textos antigos que sustentam as teses do autor. As principais obras de Hadot que fundamentam este trabalho são *O que é a filosofia antiga?*, *Exercícios espirituais e a filosofia antiga* e *A filosofia como maneira de viver – entrevista de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson*. Marco Aurélio, Sêneca, Epiteto, Platão e Epicuro são alguns dos autores antigos mencionados ao longo do texto.

A fim de cumprir o objetivo proposto, este trabalho se desenvolve em torno de três capítulos que se estruturam a partir dos seguintes títulos: a filosofia como forma de vida, a filosofia como exercício espiritual e a filosofia como espiritualidade. O primeiro capítulo apresenta as noções de forma de vida e conversão filosófica, a relação entre vida filosófica e discurso filosófico bem como um panorama geral das principais escolas estudadas por Hadot. O propósito deste capítulo é fazer uma abordagem geral da filosofia antiga, demonstrando como ela possui na Antiguidade um sentido muito mais vivencial do que teórico.

O segundo capítulo apresenta a noção de exercício espiritual como ação voltada à transformação do indivíduo. Destaca-se o caráter filosófico destas práticas e como elas se desenvolvem a relação do eu consigo mesmo, com os outros e com o cosmos. Entre os exercícios apresentados estão a concentração no presente, a meditação, a preparação o sono, o exercício para a morte, a direção espiritual, os

deveres na cidade, a contemplação da natureza e expansão do eu no cosmos. É demonstrando ainda que estas práticas estão intimamente relacionadas ao modo de vida das escolas filosóficas e fora deste contexto dificilmente são compreendidas.

O terceiro capítulo apresenta quatro aspectos fundamentais que, segundo o autor, caracterizam a filosofia antiga. Estes aspectos são a busca da felicidade (*eudaimonia*), a busca da tranquilidade da alma (*ataraxia*), a busca da liberdade (*autarkeia*) e a busca da consciência cósmica. Este capítulo também explica o significado que estas expressões possuem na Antiguidade e como a busca de cada uma delas acontece. A partir da apresentação destes aspectos e dos temas desenvolvidos nos capítulos anteriores será possível compreender a filosofia antiga como espiritualidade e forma de vida.

2 A FILOSOFIA COMO FORMA DE VIDA

Segundo Pierre Hadot, a filosofia antiga é, antes de tudo, “forma de vida e exercício espiritual” (2016, p.53). O objetivo deste capítulo é apresentar a noção de forma de vida tal como Hadot descreve em seus estudos sobre o fenômeno histórico e espiritual da filosofia antiga. Para isso, serão expostos alguns aspectos que se destacam na obra do autor e permitem compreender a sua proposta conceitual como se pode acompanhar a seguir.

2.1 A NOÇÃO DE FORMA DE VIDA

O que é a filosofia? Para Pierre Hadot (1999), esta é uma questão fundamental, embora pouco refletida ao longo da história do pensamento. Desde o seu surgimento, a filosofia se ocupou com os mais variados problemas, mas pouco se perguntou sobre a sua própria identidade. Ainda que esquecida, esta é uma questão filosófica de extrema relevância, pois “o principal problema que se apresenta ao filósofo, no fim das contas, é saber o que é filosofar. Essa é uma pergunta que sempre se renova, que o filósofo poderá fazer a si mesmo ao ler Platão, Aristóteles, Plotino, Espinosa ou Kant.” (HADOT, 2016, p. 179). Embora seja difícil de chegar a uma definição, uma das primeiras constatações que surgem diante deste questionamento é que o modo como se compreende a filosofia se transformou ao longo do tempo. A representação moderna da filosofia é radicalmente diferente da representação que se fazia da filosofia na Antiguidade.

Segundo Hadot (2014), a noção moderna de filosofia se reduz a uma representação teórica e formal. Ela está associada à construção de uma linguagem conceitual sistemática e abstrata. É uma atividade formal reservada àqueles que dominam esta linguagem. Em outras palavras, a noção moderna de filosofia se restringiu a um discurso teórico estritamente especulativo, tornando-se uma disciplina escolar e universitária distante da experiência concreta da vida cotidiana. No entanto, Hadot mostra que a filosofia nem sempre foi compreendida assim. A partir do estudo criterioso dos textos antigos, afirma que a filosofia antiga era, fundamentalmente, forma de vida: Ou seja, na Antiguidade, não existia a separação entre teoria filosófica e vida filosófica, pois a própria filosofia era uma maneira de viver. Sobre esta distinção, Hadot comenta: “A filosofia antiga propõe ao homem

uma arte de viver; a filosofia moderna, ao contrário, apresenta-se antes de tudo como a construção de uma linguagem técnica reservada a especialistas.” (2014, p.271).

Hadot chega a esta noção de filosofia a partir de um aparente problema literário. Como pesquisador, diversas vezes defrontou-se com a afirmação de que os filósofos antigos escreviam mal, que seus textos são incoerentes e difíceis de serem compreendidos. Inconformado com esta conclusão que lhe parecia precipitada, tentou encontrar respostas para este suposto problema. Descobriu, então, que a aparente incoerência não residia exatamente nos textos, mas no modo como eles estavam sendo lidos. Segundo ele, estes textos foram escritos com um intuito formativo e não informativo. Para os antigos, o mais importante não era a forma dos textos, mas a transformação que eles geravam no leitor. Neste sentido, os escritos antigos não eram obras filosóficas no sentido moderno, mas sínteses de momentos de formação, registros de orientações dos mestres aos seus discípulos, resposta a alguma pergunta específica e até mesmo anotações pessoais que alguém fez para si mesmo, como é o caso das *Meditações* de Marco Aurélio. Esta descoberta transformou a forma de compreender a filosofia antiga. Sobre esta experiência, Hadot escreve:

É preciso dizer também, a propósito de gênese em mim da noção de filosofia como escolha de vida ou da noção de exercícios espirituais, que comecei por refletir sobre este problema: como explicar a aparente incoerência de certos filósofos [...]. Sempre fiquei impressionado com o fato de os historiadores dizerem: ‘Aristóteles é incoerente’, ‘Santo Agostinho compõe mal’. E foi isso que me conduziu à ideia de que as obras filosóficas da Antiguidade não eram compostas para expor um sistema, mas para provocar um efeito de formação: o filósofo queria fazer com que o espírito de seus leitores e ouvintes trabalhasse, para que eles se pusessem em certa disposição de espírito. (2016, p. 83).

Esta noção de filosofia como forma de vida está presente nos estudos de Hadot desde muito cedo. Já em 1939, na conclusão de seu bacharelado em Filosofia, ele explora este tema a partir de Henri Bergson, como fica evidente no título de sua redação final: “A filosofia não é uma construção de sistema, mas a resolução, uma vez tomada, de olhar ingenuamente para si e ao redor de si”. Mais tarde, em 1953, nas *Atas do Congresso de Filosofia* Bruxelas, ele publica um de seus primeiros artigos em que descreve o ato filosófico como uma conversão. Contudo, como ele mesmo explica, esta noção de filosofia como maneira de viver só

ganha forma, realmente, a partir dos seus estudos e aulas sobre Plotino e Marco Aurélio, autores cujos escritos ele se tornou um destacado tradutor e comentador:

[...] o próprio Plotino, e principalmente Marco Aurélio – sobre o qual comecei então a dar aulas –, me levaram desta vez a tentar refletir de maneira mais geral sobre o que eu chamo de fenômeno da filosofia antiga; fenômeno não apenas no sentido de fenômeno espiritual, justamente, mas também de fenômeno social, sociológico. Eu tentava me perguntar: o que era um filósofo? Em que consistiam as escolas filosóficas? Assim fui levado a conceber a filosofia antiga não como uma pura teoria, mas como um modo de vida. (2016, p.55).

Portanto, mais do que estudar os problemas filosóficos que surgem das teorias de cada autor – como a filosofia moderna costuma fazer –, Hadot analisa a vida dos filósofos antigos. Segundo ele, ao lado da história filosofia, compreendida como o estudo dos discursos teóricos e dos sistemas filosóficos, “há lugar para um estudo da vida e dos comportamentos filosóficos.” (1999, 16). Esta forma de analisar a história da filosofia permite a Hadot chegar à noção de filosofia como maneira de viver. Conforme será apresentado em sequência, tal processo inicia com uma decisão fundamental.

2.2 A ESCOLHA DE VIDA

Segundo Hadot, a escolha de vida é o ponto de partida da filosofia como forma de vida. De acordo com ele, “para os gregos, a filosofia não era uma construção de sistema, mas uma escolha de vida.” (2016, p.7). Esta escolha marca a ruptura com a vida irrefletida e o início do modo de viver filosófico. Esta nova maneira de viver é a busca da sabedoria, que “não é uma série de proposições, uma teoria abstrata, mas a certeza de uma escolha, de uma decisão, de uma iniciativa; o saber não é um saber tout court, mas um saber-que-é-necessário-escolher, portanto um saber-viver.” (1999, p.62). Em outras palavras, esta é uma decisão livre e voluntária daquele que pretende transformar o seu próprio ser à luz da razão

Para os antigos, a escolha de vida é o início da filosofia. Esta escolha não é um apêndice acessório do caminho filosófico, mas o que determina todo o modo de vida que será seguido. É claro que a decisão por uma vida filosófica exige reflexão, mas o desenvolvimento desta reflexão acontece num momento posterior à decisão. Para que isso aconteça, é preciso dar o primeiro passo. Hadot explica este processo com a metáfora daquele que, no passado, queria pedalar no escuro. “À noite, é preciso que haja uma luz para iluminar e nos guiar (essa é a reflexão teórica). Mas

para ter luz, era preciso que o dínamo fosse movido pelo movimento da roda. O movimento da roda é a escolha de vida.” (2016, p.134). Portanto, o princípio do filosofar é justamente a decisão pela vida filosófica. Ao longo do caminho, esta escolha vai sendo aprofundada e amadurecida.

Contudo, a escolha de vida não é apenas a opção pela vida filosófica, mas a decisão por um modo específico de vida filosófica, mais precisamente, por uma determinada escola filosófica. Na antiguidade, as escolas filosóficas possuíam características em comum, mas “se distinguem principalmente pela escolha de uma maneira de viver.” (2016, p.128). O que determina o ideal de sabedoria, os dogmas e as práticas de uma escola é justamente o seu modo de vida. Da mesma forma, é o modo de vida de uma escola que orienta a forma como seus membros veem o mundo, os outros e a si mesmos. Neste sentido, quem opta pela filosofia precisa decidir pela escola cuja escolha de vida melhor corresponda ao modo de vida que pretende viver.

Conforme Hadot (1999), a escolha de vida platônica consiste em aderir à ética do diálogo, que constitui o sujeito e permite a ele transcender na direção do Bem. A escolha de vida estoica é a opção pelo bem moral através do uso da razão e da busca de coerência consigo mesmo. Por sua vez, a escolha de vida epicurista é busca da libertação do sofrimento da carne pelo uso racional do prazer. A escolha de vida cética, se baseia na procura da paz e da tranquilidade de alma através da indiferença a todas as coisas. Já a escolha de vida cínica consiste no esforço para alcançar a liberdade e a total independência das necessidades supérfluas.

Embora a escolha pela vida filosófica e por uma escola específica marque o início da filosofia, é no ordinário da vida cotidiana que esta escolha se realiza. Aquele que optou pela filosofia precisa confirmar a sua decisão frente às tentações que se apresentam no dia a dia. Logo o que define se alguém é filósofo não é a sua capacidade discursiva ou a sua atividade literária, mas a capacidade de pôr em prática a sua escolha de vida. Como afirma Hadot: “Quem adota o modo de vida epicurista ou estoico, quem o põe em prática, será considerado um filósofo, mesmo que não desenvolva, por escrito ou oralmente, um discurso filosófico.” (1999, p.161). Assim, Sócrates representa o ideal de filósofo na Antiguidade na medida em que leva a sua escolha de vida até as últimas consequências. Ele prefere morrer a renunciar às exigências de sua consciência. Nesta perspectiva de morte e vida,

Hadot oferece uma definição que revela a verdadeira dimensão desta escolha de vida:

De maneira geral, eu teria a tendência, pessoalmente, de conceber a escolha filosófica fundamental, portanto, o esforço rumo a sabedoria, como uma superação do eu parcial, partidarista, egocêntrico, egoísta, para alcançar o nível de um eu superior que vê todas as coisas segundo a perspectiva de universalidade e da totalidade, que toma consciência de si mesmo como parte do cosmos, que abraça então a totalidade das coisas. (HADOT, 2016, p.114).

Portanto, a escolha filosófica se realiza na vida cotidiana, mas se abre para uma realidade muito mais ampla, pois viver de acordo com a consciência é uma forma de superar-se a si mesmo na direção da razão universal. Em última instância, é uma maneira de elevar o espírito na direção do Todo, ou é “eternizar-se ultrapassando-se”¹, – para utilizar a expressão que Hadot retoma de G. Friedmann. Como será possível perceber a seguir, a escola filosófica é o lugar de realização desta experiência.

2.3 AS ESCOLAS FILOSÓFICAS

Para Hadot (2014), são nas escolas filosóficas helenísticas e romanas em que melhor se expressa o fenômeno da filosofia como forma de vida. Diferentes dos movimentos transitórios, que se organizam em torno dos sofistas, estas instituições são estáveis e duradouras. Elas se orientam por uma maneira de viver inspirada nos ensinamentos e na vida de um fundador. Nestas escolas, a maioria dos filósofos não cobrava pelo ensino, diferente dos sofistas, que ensinavam por dinheiro. Também não eram considerados mestres pelo conhecimento que dominam ou pela capacidade discursiva, mas pela maneira como viviam. Sobre o fundador da escola estoica, Hadot escreve que “não se louva Zenão por suas teorias, mas pela educação que dá à juventude, pelo gênero de vida que leva, pelo acordo entre sua vida e seus discursos.” (1999, p.152)

Estas escolas filosóficas eram abertas ao público. Inclusive, admitiam mulheres e escravos, algo revolucionário para a época. Seus membros se distinguiram entre os simples ouvintes e os verdadeiros discípulos, que, por sua vez,

¹ G. Friedmann, *La Puissance et la Sagesse*. Paris, 1970, p. 359.

se dividiam entre jovens e velhos. Os verdadeiros discípulos moravam próximos uns dos outros ou viviam em comunidade. Eles praticavam exercícios juntos, partilhavam as refeições e se dividiam na realização das tarefas diárias. Consideravam-se como “companheiros” e “familiares”. Embora as escolas se diferenciasssem pelo modo de vida, o caráter comunitário da vivência filosófica é uma característica de todas elas. Segundo Hadot, na Antiguidade:

Nunca houve filosofia nem filósofos fora de um grupo, de uma comunidade, em uma palavra, de uma “escola” filosófica; e precisamente, uma escola filosófica corresponde, nesse caso e antes de tudo, a uma maneira de viver, a uma escolha de vida, a uma opção existencial, que exige do indivíduo uma mudança total de vida, uma conversão de todo o ser, e, finalmente, a um desejo de ser e de viver de certa maneira. (1999, p.18)

Outro aspecto que existe em comum entre as escolas filosóficas antigas é a busca pela tomada de consciência da situação existencial da vida. Segundo Hadot (2014), todas as escolas filosóficas antigas concordam no sentido de afirmar que as paixões são a maior causa de sofrimento humano e grande obstáculo à felicidade do homem. Diante desta constatação, Hadot (1999), afirma que praticamente todas as escolas filosóficas, vão buscar uma mudança de juízo a respeito da vida, exceto os cétricos que defendem a suspensão do juízo. Em seguida, serão apresentadas algumas das principais escolas filosóficas da Antiguidade com suas origens, características e modos de vida.

2.3.1 O platonismo

A escola platônica foi fundada por Platão durante o período helenístico sob a influência de Sócrates e dos pitagóricos. Como explica Hadot: “Pode-se legitimamente pensar que a fundação da Academia inspirou-se simultaneamente no modelo de forma de vida socrática e no modelo de forma de vida pitagórica”. (1999, p.93) De Sócrates, ela herdou o método do diálogo, a ironia, o interesse pelos problemas da condução da vida; dos pitagóricos, o estudo das matemáticas aplicadas ao conhecimento da natureza, a elevação do pensamento e o ideal de uma comunidade de vida entre filósofos. Ela não foi a única escola filosófica fundada

neste período, mas aquela que ganhou mais notoriedade pela qualidade de seus membros e perfeição de sua organização.

A escola platônica ficou conhecida como Academia porque suas reuniões e encontros aconteciam nas salas que faziam parte do Ginásio e assim eram a chamadas. Também porque seus membros viviam em uma propriedade próxima ao Ginásio. Platão adquiriu este local onde seus discípulos formavam comunidade e vivam de maneira filosófica. Ele acreditava que o homem só pode viver como homem em uma cidade perfeita. Como as cidades não eram assim, a busca deste ideal de vida se realiza na comunidade filosófica. Na Antiguidade, de acordo com Hadot: “A “filosofia pode realizar-se só pela comunidade de vida e de diálogo entre mestres e discípulos no seio de uma escola.” (1999, p.91).

Um das principais características da escola platônica era a ética do diálogo, também chamada de dialética. Ela consistia em uma técnica de discussão que se orientava por regras precisas. Alguém apresentava uma tese e seu interlocutor acatava esta tese tentando mostrar a sua contrariedade. Esta técnica tinha a intenção de exercitar os discípulos no domínio da palavra e do raciocínio, de modo especial, porque a escola platônica tinha uma forte intencionalidade política. Ou seja, os discípulos de Platão eram preparados para desempenhar um papel na cidade. No entanto, diferente das técnicas sofistas, a dialética não é apenas um exercício lógico e discursivo, mas uma técnica de transformação da própria vida daqueles que a praticam:

A dialética platônica não é um exercício puramente lógico. Ela é, antes de tudo, um exercício espiritual que exige dos interlocutores uma ascese, uma transformação deles mesmos. Não se trata de uma luta entre dois indivíduos na qual o mais hábil imporá seu ponto de vista, mas de um esforço realizado em comum por dois interlocutores que querem estar de acordo com as exigências racionais do discurso sensato, do *lógos*. (HADOT, 1999, p.99)

Outra característica da escola platônica era o estudo de ciências como matemática, geometria e astronomia. Fizeram parte da Academia filósofos e cientistas do mais alto nível como Espeusipo, Xenócrates, Teeteto, Eudoxo de Cnide, Heráclito de Ponto e Aristóteles. Contudo, vale destacar que a pesquisa na escola platônica não tinha um fim em si mesma. Ela era praticada sem interesse utilitário, mas como forma de purificar o espírito de representações sensíveis. Em outras palavras, da mesma forma que a dialética, o importante da pesquisa era a transformação que ela gerava em quem a praticava.

2.3.2 O estoicismo

A escola estoica foi fundada por Zenão de Cítio em Atenas no final do século IV a.C. Em sua fase inicial, manteve uma unidade doutrinal, mas, conforme foi se desenvolvendo, acabou se ramificando em tendências opostas. Existem poucas informações sobre o estoicismo a partir do século I a.C., mas se sabe que ele teve grande força no Império Romano até o século II d.C. Entre os seus mais famosos membros estão Sêneca, Musônio, Epiteto e Marco Aurélio.

O ponto de partida da experiência estoica é a consciência de que o homem está condicionado pelo destino. O que ele busca ou evita está sujeito a causas que fogem do seu domínio. A beleza, a riqueza, o prazer e a saúde não dependem necessariamente dele. Pelo contrário, ele vive sob o risco da pobreza, do sofrimento, doença e da morte. Portanto, o homem não é livre, pois ele não tem poder sobre o seu destino. Para os estoicos, a infelicidade humana é fruto da buscar do que não se pode alcançar e da fuga do que é inevitável. Como explica Hadot: “Disso resulta que os homens são infelizes, porquanto procuram com paixão adquirir os bens que não podem obter e fugir dos males que são, contudo, inevitáveis.” (1999, p.188).

Contudo, segundo os estoicos, existe uma coisa que depende exclusivamente do homem: a vontade de viver conforme a razão. Esta vontade de viver conforme a razão é a vontade do Bem, a qual deve orientar a vida filosófica. Dessa forma, o único bem e o único mal que existem é o bem e mal moral e estes consistem naquilo que depende do homem e não está sujeito a causas externas. Neste sentido, a doutrina estoica se inspira na tese socrática descrita por Platão na *Defesa de Sócrates*: “Não há, para o homem bom, nenhum mal, quer na vida, quer na morte.” (PLATÃO, 1980, p.24). Portanto, a liberdade humana diz respeito apenas ao bem e ao mal moral, pois o homem não pode ser livre em relação àquilo que não pode decidir. Sendo assim, a busca do bem moral através do uso da razão será o que existe de mais valioso para o estoico. Hadot explica este princípio:

Será moral, então, isto é, bom ou mau, o que depende de nós; será indiferente o que não depende de nós. A única coisa dependente de nós é, com efeito, nossa intenção moral, o sentido que atribuímos aos

acontecimentos. O que não depende de nós corresponde ao encadeamento necessário de causas e efeitos. Isto é, ao destino, ao curso da natureza, às ações dos outros homens. (1999, p.195-196)

Para os estoicos, a razão humana tem como fundamento a razão universal presente na natureza. Eles acreditavam que o mundo é uma unidade sistemática orgânica, onde tudo está interligado e se repete por necessidade racional. Da mesma forma, acreditavam que o cosmos é único e se orienta pela mesma racionalidade. Logo, a mesma razão que orienta a natureza é a razão que deve orientar a conduta humana, pois “viver de acordo com a razão universal será viver de acordo com a natureza, de acordo com a Lei universal que move do interior a revolução do mundo.” (1999, p.191). Por isso, o estudo da física tem um espaço importante na escola filosófica estoica. Não como um fim em si mesmo, mas com um sentido ético. Em outras palavras, estudar a razão presente na matéria contribui para se viver segundo a Lei desta razão universal.

Deste modo, a busca de coerência será um dos aspectos mais marcantes do estoicismo. A razão universal que orienta o mundo e o cosmos é sempre a mesma, ou seja, é coerente consigo mesma. Da mesma forma, todo discurso racional tem uma coerência interna. A busca por esta coerência será uma característica da maneira de viver estoica. Como escreveu Sêneca: “Sempre querer a mesma coisa, sempre recusar a mesma coisa”, pois “a mesma coisa não pode universal e constantemente agradar senão o que é moralmente direito.” (*Cartas a Lucílio*. 20,5). Ou como o próprio Zenão, fundador da escola estoica vai definir o modo de vida de sua escola: “viver de maneira coerente, isto é, segundo uma regra de vida una e harmoniosa, pois aqueles que vivem na incoerência são infelizes.” (1999, p.189).

2.3.3 O epicurismo

A escola epicurista tem sua origem no ano de 306 a. C. em Atenas. Como o próprio nome indica, foi fundada pelo filósofo grego Epicuro. Ela sobreviveu na Grécia até pelo menos o século II d.C. Seus discípulos tinham um forte espírito missionário e esforçavam-se para que a mensagem do fundador chegasse aos lugares mais distantes.

Hadot explica que, no início do epicurismo, há uma experiência da “carne”, mas destaca que a “carne” para Epicuro tem um significado bastante específico. Ela não é simplesmente a matéria do corpo, mas o sujeito da dor e do prazer, é o próprio indivíduo. Como explica: “A ‘carne’ não está, então, separada da ‘alma’, se é verdade que não há prazer ou sofrimento sem que se tenha consciência e sem que o estado de consciência se reproduza, por sua vez, na ‘carne’.” (HADOT, 1999, p.170-171). Em outras palavras, a carne é onde o “eu” emerge e se revela a si mesmo. Contudo, Hadot mostra que a carne também é motivo de sofrimento para o homem segundo Epicuro. Movido por desejos desordenados, o homem se perde na busca egoísta dos falsos prazeres que o levam à infelicidade. Neste sentido, o papel da filosofia epicurista será ajudar o homem a superar o sofrimento e alcançar a tranquilidade da alma. O método que Epicuro propõe é a definição do prazer verdadeiro e a ascese do desejo.

Hadot mostra que a definição do prazer verdadeiro se dá através da distinção entre os prazeres moveis e os prazeres estáveis. Os prazeres moveis são aqueles que se propagam na carne e provocam excitação violenta, porém passageira. São prazeres insaciáveis que, depois de um certo ponto, trazem o sofrimento. Os homens são infelizes porque procurarem unicamente estes prazeres. Por outro lado, o prazer estável tem uma natureza diferente dos prazeres móveis. Ele é um prazer em repouso, que se opõe ao movimento, ao indeterminado, ao infinito. É um estado de supressão do sofrimento no corpo, que consiste em não ter fome, nem sede, nem frio. Este tipo de prazer é a porta para uma experiência mais profunda:

Pode-se, porém, pensar que esse estado de supressão do sofrimento do corpo, esse estado de equilíbrio, abre à consciência um sentimento global, cenestésico, da própria existência: tudo se passa então como se, suprimindo o estado de insatisfação que o consumia na procura de um objeto particular, o homem ficasse livre enfim para poder tomar consciência de alguma coisa extraordinária, que já estava presente nele de maneira inconsciente o prazer de sua existência [...]. (1999, p.173)

O caminho que Epicuro propõe para alcançar o prazer estável é a ascese dos desejos. Ela consiste em fazer a distinção entre os desejos naturais e necessários, os desejos naturais e desnecessários e, por fim, os desejos vazios, que não são nem naturais e nem necessários. Os desejos naturais e necessários são aqueles que correspondem às necessidades elementares da vida. Os desejos naturais e desnecessários são aqueles que fazem parte da natureza humana, mas o homem

não depende para viver. Os desejos vazios não são nem naturais e nem necessários, como o desejo de riqueza, de glória e de imortalidade. Em síntese, a ascese dos desejos proposta por Epicuro busca suprimir os desejos que não são naturais nem necessários e limitar o máximo possível os desejos que são naturais mas desnecessários. Nisso consiste o modo de vida epicurista.

2.3.4 O Cinismo

Segundo Hadot (1999), não há um consenso sobre quem fundou o cinismo. Acredita-se que foi Antístenes, mas não há clareza sobre isso. O certo é que seu discípulo Diógenes foi o cínico mais conhecido da Antiguidade. Assim como acontece em relação ao ceticismo, existe resistência em considerá-lo uma escola filosófica, pois ele não possuía a organização institucional de uma escola. Hadot defende a tese de que os cínicos formavam uma escola, ainda que a seu modo. Como escreve: “Eles foram, não obstante, uma escola, na medida em que se pode reconhecer entre os diferentes cínicos uma relação de mestre e discípulo.” (HADOT, 1999, p.163). Embora o cinismo seja uma escola, nela a atividade literária e o discurso são reduzidos ao mínimo.

A filosofia cínica se estrutura a partir da tensão entre dois polos: o comportamento baseado em convenções e o comportamento baseado na natureza. Os cínicos acreditavam que a infelicidade do homem é fruto de sua adesão às convenções sociais e às instituições. Para eles “os artifícios, as convenções e comodidades da civilização, o luxo e a vaidade enfraquecem o corpo e o espírito.” (HADOT, 1999, p.164). Neste sentido, o estado da natureza, como se reconhece no comportamento das crianças e os animais, é muito superior às convenções sociais. Dessa forma, eles rejeitam as regras de convivência, os pactos sociais e as instituições como a propriedade, o governo e a política. Por isso, o modo de vida cínico se opõe tanto ao modo de vida dos outros filósofos como dos não filósofos. Hadot faz uma descrição do filósofo cínico e do seu modo de vida:

[...] ele não se ocupa absolutamente com as conveniências sociais e a opinião, despreza o dinheiro, não hesita em mendigar, não procura nenhuma posição estável na vida; “sem cidade, sem casa, privado de pátria, miserável, errante, vive o dia a dia”. Seu alforje contém apenas o estritamente necessário para sua sobrevivência. Não teme as

autoridades e exprime-se em todos os lugares com uma provocadora liberdade de expressão (*parrhesia*). (1999, p.162-163).

Portanto, a filosofia cínica é a busca da liberdade através da superação das coisas supérfluas. Os ensinamentos nesta escola vão ser basicamente orais, com eventuais escritos de caráter poético. Por outro lado, as atividades físicas refletidas vão ser muito utilizadas como meio de fortalecimento do corpo e do espírito a fim alcançar a adaptação às circunstâncias e conquistar a tranquilidade da alma.

2.3.5 O Ceticismo

De acordo com Hadot, as maiores referências que se têm do ceticismo na Antiguidade estão nos escritos de Sexto Empírico, que viveu no século II d.C. A grande inspiração dos cétricos foi Pirro, que viveu um modo de vida baseado na indiferença. Provavelmente, esta opção pela indiferença tenha vindo do contato que Pirro teve com sábios do Oriente, quando acompanhou Alexandre em sua viagem à Índia. Hadot inclusive destaca a semelhança que existe entre o estilo de vida de Pirro e algumas filosofias orientais. Embora muitos considerem o ceticismo apenas um movimento filosófico, Hadot mostra que é possível considerá-lo uma escola como foi destacado anteriormente em relação ao cinismo.

Na visão dos cétricos, a causa da infelicidade do homem são os juízos de valor. De acordo com o ceticismo, não há como saber se uma situação é melhor ou pior do que outra situação. Portanto, não se deve fazer juízo de valor sobre nada. Quando se procede assim, caso se venha a viver uma dessas situações, não se somará ao sofrimento que ela pode causar a ideia de que ela seja um mal. Dessa forma, o cético busca apenas descrever a percepção sensível que tem dos acontecimentos e das coisas, sem acrescentar opiniões ou juízos. Sobre esta maneira de viver, Sexto Empírico escreve em um de seus textos:

Aquele que acredita que uma coisa é bela ou feia por natureza não deixa de ser inquieto. Quando vem a faltar-lhe o que ele crê ser-lhe um bem, ele se imagina padecendo dos piores tormentos e se lança à perseguição do que crê ser um bem. Quando já o possui, enfim, eis que submerge em múltiplas inquietações que excitam nele uma busca sem medida e, pelo medo de um reverso da fortuna, faz de tudo para que não lhe seja arrebatado o que acredita ser um bem. Enquanto

aquele que não se pronuncia sobre o que é naturalmente bom nem sobre o que é naturalmente mau não foge de nada e não se consome em vãs perseguições. Também conhece ele a quietude. (DUMONT, 1996, p.13-14 apud HADOT, 1999, p.209-210)

Neste sentido, o ceticismo propõe um discurso filosófico sem juízos sobre o mundo que se opõe ao discurso filosófico dogmático. Da mesma forma, contra o modo de vida filosófico, que se preocupa com o bem e com mal, defende um modo de vida “não filosófico”, o qual se expressa no simples ato de viver. Sendo assim, a regra de vida dos cétricos é viver a vida como ela é, “utilizar tudo simplesmente, [...] conformar-se aos costumes, às leis, às instituições, de seu país; seguir suas disposições e tendências naturais: comer quando se tem fome, beber quando se tem sede” (1999, p.212). Em síntese, o modo de vida cético é simplesmente viver a vida. Como será apresentado em sequência, tanto o modo de vida cético quanto das outras escolas só se torna possível através a conversão filosófica.

2.4 A CONVERSÃO FILOSÓFICA

Segundo Hadot (2014), a noção de filosofia como forma de vida está intimamente relacionada a ideia de conversão. O termo latino *conversio* corresponde a duas palavras gregas de significados distintos: *ephistropè* e *metanoia*. A palavra *ephistropè* significa “mudança de direção” e implica a ideia de “retorno à origem”, “retorno a si”. Por sua vez, *metanoia* significa “mudança de pensamento” e corresponde à ideia de “renascimento”. Como explica Hadot, no contexto filosófico da Antiguidade, a conversão é tanto *ephistropè* quanto *metanoia*:

A filosofia antiga, portanto, não é jamais a edificação de um sistema abstrato, mas aparece como um apelo à conversão por meio da qual o homem reencontrará sua natureza original (*ephistropè*) em um violento desenraizamento da perversão na qual vive o comum dos mortais e numa profunda reviravolta de todo o ser (aqui já se trata de *metanoia*). (2014, p.203).

Na mentalidade moderna, a ideia de conversão, geralmente, está associada à religião, mas nem sempre foi assim. Na Antiguidade, a conversão é um fenômeno muito mais político e filosófico do que religioso. Isso porque as religiões antigas

eram, Hadot retoma a expressão de Van der Leeuw², “religiões de equilíbrio”. Ou seja, elas não exigiam fidelidade dos seus praticantes, tão pouco reivindicavam a totalidade da vida espiritual dos mesmos. Eram uma espécie de troca de serviços entre os homens e os deuses e não cobravam envolvimento integral, diferente das escolas filosóficas, que exigiam um comprometimento radical dos seus membros.

A origem da conversão filosófica está associada à ideia de conversão política. Na democracia, os gregos usavam as técnicas de retórica para converter os seus interlocutores. Como comenta Hadot: “A prática da discussão jurídica e política, na democracia, revelou-lhes a possibilidade de ‘mudar a alma’ do adversário pelo manejo hábil da linguagem, pelo emprego dos métodos de persuasão.” (2014, p.205). Assim como a conversão política, a conversão filosófica também nasce do contato com um discurso. No entanto, a conversão filosófica é um fenômeno muito mais amplo e profundo. Ela envolve todas as dimensões da vida daquele que se converte e o compromete por inteiro com um novo modo de viver.

A Academia é a escola em que a conversão filosófica está mais próxima da conversão política. O platonismo é, em essência, uma filosofia voltada à conversão política. Platão acreditava que “para mudar a cidade, é preciso transformar os homens, mas somente o filósofo é realmente capaz disso porque ele próprio está ‘convertido’.” (HADOT, 2014, p.205) Para os platônicos, esta conversão acontece na medida em que o homem desvia seu olhar das sombras do mundo sensível a fim de voltá-lo para a luz que emana da ideia do Bem. Esta conversão está ao alcance de qualquer pessoa. O filósofo é aquele que consegue fazer este processo e, por isso, tem condições de governar a cidade. “Se os filósofos governarem a cidade, assim a cidade inteira será ‘convertida’ na direção da ideia do Bem.” (HADOT, p.205.)

Para os estoicos e epicuristas, a conversão tem outro foco. A ênfase não está tanto na transformação da cidade, mas do indivíduo. A conversão visa a tranquilidade da alma, a liberdade interior. Nestas escolas, a filosofia é essencialmente conversão, que se manifesta nos mais diferentes comportamentos: “mudança de costume e frequentemente de regime alimentar, às vezes renúncias aos afazeres políticos, mas sobretudo transformação total vida moral”. (HADOT, 2014, p. 205-206). Neste ambiente, todas as práticas espirituais visam a conversão. Sobre o fenômeno da conversão, Hadot oferece uma definição bastante completa:

² VAN DER LEEUW, G. *La religion dans son Essence et ses Manifestations. Phénoménologie de la Religion*. Paris, 1984.

Sob todas essas fórmulas, a conversão filosófica é desenraizamento e ruptura com relação ao cotidiano, ao familiar, à atitude falsamente “natural” do senso comum: ela é retorno ao original e ao originário, ao autêntico, à interioridade, ao essencial; ela é recomeço absoluto, novo ponto de partida que transmuta o passado e o futuro. (2014, p.212).

Um aspecto fundamental da conversão filosófica é a liberdade. Ainda que a conversão nasça da escuta de um discurso filosófico, de modo algum este discurso se assemelha à retórica dos sofistas que buscam o convencimento a qualquer custo. A conversão filosófica é um ato de consciência que exige disposição para tal: “só se pode dialogar com alguém que queira sinceramente dialogar. Não se deve constranger quem se recusa a mudar de modo de vida.” (HADOT, 1999, p.305). Para a conversão da *pólis*, vigora o mesmo princípio: “E isso também vale para a cidade que se recusa a mudar de modo de vida. O filósofo poderá dizer que desaprova a depravação da cidade, se nisso houve alguma utilidade. Mas que não use de violência!” (HADOT, 1999, p.305). Portanto, a conversão filosófica nunca é uma imposição, mas um ato de consciência de abertura que se dá na liberdade.

Outra característica da conversão é que ela sempre parte da percepção de uma realidade que precisa ser transformada. Esta realidade é o próprio estado de ignorância e sofrimento em que o homem vive. Diante desta constatação, percebe-se que é preciso mudar de vida. Segundo Hadot: “o início da filosofia, em todas as escolas, é a tomada de consciência do estado de alienação, de dispersão, de infelicidade, no qual alguém se encontra antes de converter-se à filosofia.” (1999, p.285). Portanto, o que realmente gera a conversão é a consciência de si e do estado moral no qual se encontra, da própria fragilidade e da necessidade urgente de se viver de forma autêntica.

Neste sentido, o propósito fundamental do filosofar é conhecer a si mesmo e transformar o próprio modo de viver. Como atesta Hadot: “Filosofar não é mais, como queriam os sofistas, adquirir um saber, ou um saber-fazer, uma *sophía*, mas é pôr-se a si mesmo em questão, pois experimenta-se o sentimento de não ser o que se deveria ser”. (1999, p.56). Portanto, o filósofo é aquele que busca o autoconhecimento e a transformação do seu modo de viver. “O ato filosófico não se situa somente na ordem do conhecimento, mas na ordem do ‘eu’ e do ser: é um progresso que nos faz ser mais, que nos torna melhores.” (2014, p.22). Em outras palavras, a noção de filosofia como forma de vida que a ideia de conversão permite

perceber é que o primeiro objeto de atenção de um filósofo não são ideias, textos ou discursos, mas o seu próprio espírito.

2.5 A VIDA FILOSÓFICA E O DISCURSO FILOSÓFICO

Outra característica da filosofia antiga compreendida como forma de vida é a relação que nela existe entre vida filosófica e discurso filosófico. Como já foi destacado, ao mesmo tempo em que Hadot resgata a representação antiga da filosofia, ele também estabelece uma crítica à representação filosófica moderna. Segundo ele, esta representação se reduziu a uma linguagem complexa e puramente formal: “trata-se, para o filósofo, de ser o mais original possível, se não pela criação de um sistema novo, ao menos pela produção de um discurso que, para ser original, se faz muito complicado.” (2016, p.79-80). Tal representação fez com que a filosofia se afastasse de sua verdadeira identidade, que está vinculada à experiência concreta da vida, cujo conteúdo jamais se reduzirá a um discurso.

Todavia, isso não quer dizer que a noção de filosofia como forma de vida dispense o discurso filosófico. Pelo contrário, como explica Hadot, “a filosofia [antiga] é, antes de tudo, uma maneira de viver, mas está estreitamente vinculada ao discurso filosófico.” (1999, p.18). A diferença entre estas duas representações está justamente no papel que o discurso filosófico tem em cada uma delas. Na representação moderna, o discurso é um fim em si mesmo na medida em que se apresenta como a própria filosofia. Na Antiguidade, por sua vez, ele só existe na relação com o modo de vida. Ou seja, para os antigos, o discurso nasce de modo de vida e para ele se orientada.

Segundo Hadot (1999), esta relação entre discurso filosófico e vida filosófica manifesta-se de três formas. Em primeiro lugar, o discurso justifica teoricamente a escolha de vida, argumentando sobre seus fundamentos, pressupostos e implicações. Em segundo lugar, o discurso é expressão do modo de vida filosófico. Não é algo externo, mas manifestação de uma escolha fundamental. Em terceiro lugar, o discurso é exercício espiritual do modo de vida filosófico, que pode se manifestar de diferentes formas de acordo com cada escola. Entre estoicos, epicuristas e platônicos, em grande medida, se dá por escrito. Já entre cétricos e cínicos predomina a oralidade. Contudo, independentemente da forma, sempre existe um discurso, se não for oral ou escrito, será exercício interior que o filósofo

prática em nível pessoal. Em todos o discurso “é sempre destinado a produzir um efeito de criar na alma um *habitus*, a provocar uma transformação do eu.” (HADOT, 1999, p.254). Ou seja, é uma ação praticada com o intuito de gerar uma mudança radical do ser.

De acordo Hadot (2016), esta relação entre discurso e vida fica evidente entre os estoicos. Para ensinar a filosofia, eles dividem o discurso em lógica, ética e física, mas deixam claro que a teoria sobre estas três partes não é a filosofia em si. A verdadeira lógica é pensar de maneira correta na vida cotidiana, a verdadeira ética se realiza na relação concreta com os outros e a verdadeira física consiste em ver as coisas na perspectiva da natureza e do cosmos. Portanto, a filosofia não é uma teoria sobre as partes, mas a vivência concreta de cada uma delas. Como atesta Hadot: “A maneira filosófica de viver é simplesmente o comportamento do filósofo na vida cotidiana.” (2016, p.127). Em síntese, mais do que uma dinâmica abstrata de ideias, o discurso é a relação viva entre pessoas que buscam transformar a própria vida.

3 A FILOSOFIA COMO EXERCÍCIO ESPIRITUAL

Para Pierre Hadot, além de forma de vida, a filosofia antiga também se caracteriza como exercício espiritual. Na realidade, quando se trata dos antigos, mais do que uma simples propriedade, “a filosofia em sua inteireza é exercício”. (HADOT, 2016, p.116). Neste sentido, o objetivo deste capítulo é apresentar a noção de exercício espiritual conforme descreve Hadot em seus estudos sobre o fenômeno histórico e espiritual da filosofia antiga. Para tal, a primeira parte deste capítulo se dedica a resgatar a origem, o significado e o alcance desta expressão na proposta conceitual do autor. A segunda parte do capítulo se propõe a apresentar alguns dos exercícios espirituais mais comuns nas escolas filosóficas da Antiguidade greco-romana, destacando o que existe em comum entre eles e de que modo confirmam a noção de filosofia como forma de vida que foi apresentada no capítulo anterior.

3.1 A NOÇÃO DE EXERCÍCIO ESPIRITUAL

O uso da expressão exercício espiritual no âmbito da filosofia pode soar estranho para o leitor contemporâneo, uma vez que o termo carrega uma forte

conotação religiosa na mentalidade moderna. A fim de evitar confusões, vale iniciar este capítulo com a definição que o próprio autor oferece para a noção de exercício espiritual: “Pessoalmente, eu definiria o exercício espiritual como uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si.” (2016, p. 115-116). Assim, no contexto da filosofia antiga, o exercício espiritual é a prática que introduz e sustenta alguém na vida filosófica. Esta definição mostra como a noção de exercício espiritual está intimamente relacionada à ideia de filosofia como forma de vida, a qual foi apresentada no primeiro capítulo.

Neste sentido, é importante esclarecer que a noção de exercício espiritual não tem caráter religioso na proposta de Hadot. Segundo ele, o conceito de religião designa “um fenômeno que comporta imagens, pessoas, oferendas, festas, lugares consagrados a Deus ou aos deuses, o que não existe em absoluto na filosofia.” (HADOT, 2016, p.57). Além disso, ao contrário da filosofia antiga, “as religiões gregas e romanas, que não implicavam um compromisso interior do indivíduo, mas eram sobretudo fenômenos sociais, ignoravam totalmente a noção de exercícios espirituais.” (HADOT, 2016, p.57). Portanto, esta é uma noção filosófica na obra de Hadot, pois quando optou por ela, como ele mesmo explica, “não pensava em absoluto, em práticas de ordem religiosa.” (2016, p.122).

Embora não seja comum falar de exercícios espirituais no âmbito filosófico, Hadot mostra que não foi o primeiro a usar este termo para referir-se à filosofia antiga. Como ele mesmo comenta, “a expressão parece rara, mas não é tão insólita.” (HADOT, 2016, p.115). Por meados do século XIX, surgiram diversos estudos sobre esta temática. Em 1945, na obra *Antropologie de la Grèce Antique* [Antropologia da Grécia antiga], Louis Gernet chama de “exercício” a técnica que os filósofos gregos utilizavam para reunir e concentrar as forças da alma. No ano 1954, em *Seelenführung Methodik der Exerzition in der Antike* [Direção das almas: método dos exercícios na antiguidade], Paul Raboow fala de “exercícios morais” para referir-se às práticas filosóficas antigas. Já em 1964, na obra *Mythe et Pensée chez les Grecs* [Mito e Pensamento entre os Gregos], Jean-Pierre Vernant usa literalmente a expressão “exercícios espirituais” para designar as técnicas de rememoração utilizadas por Empédocles.

Na obra de Hadot, a noção de filosofia antiga como exercício espiritual é fruto de um longo processo de pesquisa. Ele adota esta expressão a partir de algumas inspirações que teve ao longo de sua trajetória intelectual. Uma dessas inspirações

foi a leitura da coleção *La Poésie comme Exercice Spirituel* [A poesia como Exercício Espiritual], cujo título o impressionou e o fez compreender com mais profundidade a noção de poesia. Também a leitura do livro *Le Sacre du Musicien* [O coração do músico], no qual Élisabeth Brisson mostra que Beethoven chamava de exercícios espirituais os exercícios de composição que aplicava aos seus alunos. Outra grande influência foi o livro de Paul Rabbow, citado acima, no qual o autor demonstra como os exercícios filosóficos da Antiguidade inspiraram os exercícios espirituais cristãos praticados ao longo dos séculos. Além disso, é preciso mencionar a influência de sua esposa, Ilsetraut Marten, que também foi uma historiadora da filosofia e cujo tema de doutorado, “*Sénèque et la Tradition de la Direction Spirituelle dans l’Antiquité*” [Sêneca e a Tradição da Orientação Espiritual na Antiguidade], está extremamente próximo da noção de filosofia como forma de vida e exercício espiritual.

Segundo Hadot (2014), para compreender a noção de exercício espiritual, é preciso considerar, ao mesmo tempo, a dimensão de “exercício” e o significado do termo “espiritual”. A dimensão de “exercício” indica o caráter prático da filosofia antiga. Diferente da representação filosófica moderna, que se restringe à especulação intelectual em torno de conceitos, a filosofia na Antiguidade é uma experiência concreta que acontece na vida cotidiana. Ou seja, não é uma teoria abstrata, mas um trabalho que o filósofo realiza sobre si na busca da transformação pessoal. Isso vale para todas as escolas filosóficas antigas, mas fica claro neste comentário de Hadot sobre o estoicismo:

Os estoicos, por exemplo, declararam-no explicitamente: para eles, a filosofia é um ‘exercício’. A seus olhos, a filosofia não consistia no ensino de uma teoria abstrata, ainda menos na exegese de textos, mas numa arte de viver, numa atitude concreta, num estilo de vida determinado, que engloba toda a existência. O ato filosófico não se situa somente na ordem do conhecimento, mas na ordem do ‘eu’ e do ser: é um progresso que nos faz ser mais, que nos torna melhores. É uma conversão que subverte toda a vida, que muda o ser daquele que a realiza. Ela o faz passar de um estado de vida inautêntico, obscurecido pela inconsciência, corroído pela preocupação, para um estado de vida autêntico, no qual o homem atinge a consciência de si, a visão exata do mundo, a paz e a liberdade interiores. (2014, p.22)

Hadot (2014), também explica o significado do termo “espiritual” em sua proposta conceitual. Ele comenta que poderia usar outros adjetivos para qualificar os exercícios praticados pelos filósofos antigos, como “de pensamento”, “intelectual”, “moral” ou “ético”. Contudo, destaca que nenhum desses adjetivos expressa de

forma satisfatória o alcance de tais práticas. Segundo ele, exercícios “de pensamento” não deixaria claro o papel que a imaginação e a sensibilidade têm nestas ações. Exercícios “intelectuais” também não seriam suficientes, ainda que a razão ocupe um espaço central nestas práticas. Da mesma forma, exercícios “morais” não serviria, pois não se tratam de exercícios desta ordem. Embora tais práticas estejam relacionadas à conduta, exercícios “éticos” ainda seria uma expressão limitada. Diante disso, o termo “espiritual” é aquele que melhor corresponde ao que o fenômeno significa, pois não se restringe a uma ou outra dimensão da vida, mas aponta para uma experiência que não só envolve o ser por inteiro como também o transcende:

A palavra ‘espiritual’ permite entender bem que esses exercícios são obra não somente do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo, e sobretudo, ele revela as verdadeiras dimensões desses exercícios: graças a eles, o indivíduo se eleva à vida do Espírito objetivo, isto é, recoloca-se na perspectiva do Todo. (HADOT, 2014, p.20).

Portanto, ainda que os exercícios espirituais tenham uma ênfase na transformação pessoal, eles jamais são uma forma de fechamento sobre si. Pelo contrário, visam a superação das paixões egoístas que aprisionam o sujeito e o impedem de abrir-se ao outro e transcender-se. Segundo Hadot, por meio dos exercícios espirituais, eu “distancia-se dos objetos de sua cobiça e toma consciência de seu poder de desligar-se deles. Ele se eleva, com isso, de um ponto de vista injusto e parcial a uma perspectiva universal, seja ela da natureza ou do espírito. (HADOT, 2008, p.273-274). Nisso se revela o alcance da dimensão espiritual dos exercícios. Ou seja, eles não são práticas que se restringem à dimensão intelectual ou física do sujeito, mas o envolvem o sujeito por inteiro e o colocam na perspectiva no Todo.

De acordo com Hadot (2014), não há registros de nenhum tratado que apresente de forma sistemática os exercícios espirituais. No entanto, os textos da época helenística e romana estão repletos de referências a estas práticas. Segundo ele, isso permite concluir que tais exercícios eram parte de um conhecimento oral bastante difundido, sendo suficiente fazer alusão a eles para que fossem reconhecidos. O único registro de caráter sumário vem de Filo de Alexandria, que deixou duas listas de exercícios espirituais de inspiração estoico-platônica. A primeira lista cita a pesquisa (*zetesis*), o exame aprofundado (*skepsis*), a leitura, a audição (*akroasis*), a atenção (*prosochè*), o domínio de si (*enkrateia*) e a indiferença

às coisas indiferentes. A segunda menciona as leituras, as meditações (*meletai*), as terapias das paixões, as lembranças do que é bom, o domínio de si (*enkrateia*) e a realização dos deveres. Estas listas deixadas por Filo têm a sua relevância, mas não oferecem muitas explicações de como cada um destes exercícios eram praticados.

Embora seja Hadot quem propõe a noção de exercício espiritual, ele também não oferece uma organização sistemática destas práticas em nenhuma de suas obras. Apenas faz referência a elas ao longo dos seus escritos e cita de forma direta os textos antigos em que são mencionadas. De acordo com Reyes, isso se explica pela própria característica dos exercícios espirituais que “são a efetivação de um processo de transformação e estão relacionados diretamente com a forma de vida que se quer viver, por isso, fora desse contexto não se compreendem.” (2018, p.54). Segundo ela, a ausência deste tipo de organização também se deve ao fato de que “cada exercício é realizado com técnicas bem definidas para provocar efeitos muito claros em determinados âmbitos da pessoa, por outro eles acabam por trabalhar todas as dimensões da pessoa, ultrapassando uma única dimensão. (2018, p.54). Ou seja, os exercícios espirituais só se explicam pelo efeito que produzem, nunca afetam apenas uma dimensão da pessoa e estão sempre relacionados a um modo de vida. Daí a dificuldade de fazer uma apresentação do tipo enciclopédica destas práticas.

As duas obras em que Hadot aborda de forma mais direta a temática dos exercícios espirituais são *O que é a filosofia antiga?* e *Exercícios espirituais e Filosofia Antiga*. Em *O que é a filosofia antiga?*, no capítulo intitulado *Filosofia e discurso filosófico*, o autor descreve os exercícios espirituais do período helenístico e imperial, com ênfase na relação que eles possuem com o modo de vida das escolas filosóficas da época. Já em *Exercícios espirituais e Filosofia Antiga*, Hadot faz uma abordagem mais geral dos exercícios espirituais a partir de alguns pontos específicos. Sendo, nas duas obras, não existe uma apresentação sistemática dos exercícios espirituais. Contudo, de acordo com Desroches, conforme a tipologia apresentada por Hadot, os exercícios espirituais “podem ser divididos em três classes: exercícios em relação à natureza, exercícios que envolvem relações sociais e exercícios pessoais”. (2011, p.4). Nesta lógica, mas em ordem inversa, a segunda parte deste capítulo apresenta alguns dos principais exercícios praticados nas escolas filosóficas greco-romanas. Como se poderá perceber, são exercícios

variados, mas que “sob essa aparente diversidade, todavia, há uma unidade profunda nos meios empregados e na finalidade buscada”. (HADOT, 2014, p.55).

3.2 OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS

3.2.1 A relação consigo

Para Hadot, filosofar é, antes de qualquer outra coisa, buscar o progresso espiritual. Sendo assim, como já foi apresentado, ele compreende “o exercício espiritual como uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si.” (HADOT, 2016, p. 115-116). Nesta perceptiva, serão apresentados cinco exercícios espirituais da filosofia antiga que evidencia esta relação do sujeito consigo mesmo. Vale destacar que eles não são os únicos exercícios espirituais deste caráter, mas alguns dos mais comentados pelo autor.

3.2.1.1 A concentração no presente

Segundo Hadot (1999), a concentração no presente é um exercício indispensável à vida filosófica, de modo especial para aqueles que se iniciam neste caminho. Ele consiste na busca da atenção interior (*prosoché*) no instante em que se está vivendo, o que permite ao indivíduo afastar-se das lembranças negativas do passado e desprender-se das ilusões do futuro a fim de estar por inteiro no momento vivido. É uma prática comum nas escolas filosóficas helenísticas e tem seus primeiros registros já no período arcaico. Como explica Hadot:

Esta atenção no momento presente é, de algum modo, o segredo dos exercícios espirituais. Ela liberta da paixão que o passado ou o futuro, que não depende de nós, sempre provocam; ela facilita a vigilância, concentrando-a sobre o minúsculo momento presente, sempre dominável, sempre suportável, em sua exiguidade, ela abre, enfim, nossa consciência cósmica tornando-nos atentos ao valor infinito de cada instante, fazendo-nos aceitar cada momento da existência na perspectiva da lei universal do cosmos. (2014, p.26)

No platonismo, este exercício permite ao sujeito encontrar-se com o eu puro através da superação do eu egoísta que se fecha em sua própria individualidade. Como explica Hadot, para Platão, o homem vive preso às próprias paixões que sufoca aquilo que ele realmente é, como o deus marinho Glauco, que aparece na

República coberto de "conchas, algas ou seixos -, de tal modo que se assemelha mais a qualquer animal do que ao seu antigo aspecto natural." (X, 611 a-e). Assim, através da concentração no presente, o homem pode desvencilhar-se de tudo o que lhe é estranho a fim de encontra-se consigo mesmo.

No estoicismo, a concentração no presente parte de uma delimitação do conceito de presente. Para o estoico, o presente pode ser compreendido de dois modos. O primeiro como limite entre passado e futuro, que pode ser dividido infinitamente e por isso é apenas uma abstração matemática. E o segundo como experiência vivida, que consiste em uma duração correspondente à atenção da consciência. A concentração no presente como exercício espiritual refere-se ao segundo caso.

O estoicismo é um modo de vida que visa a prática do bem moral. Para o estoico, o bem moral é perfeito e tem o mesmo valor em cada momento, independentemente, de sua duração. Neste sentido, quando alguém age de acordo com o bem, ainda que por um instante, vive de acordo com a razão universal e alcança a tranquilidade da alma. Uma vez que só é possível agir no presente, este é o único tempo que importa para o estoico. Como adverte Marco Aurélio em suas *Meditações*: "Lembra-te que o homem vive só no presente, neste momento fugaz: todo o resto da vida é ou passado e já ido, ou ainda não revelado." (III, 10). Em outras palavras, ser feliz é questão do agora. Isso revela o valor de eternidade que o presente tem para os estoicos, como explica Hadot no trecho a seguir:

Deve-se compreender bem esse exercício de concentração no presente e não imaginar que o estoico não se lembre de nada e jamais pense no futuro. O que ele recusa não é o pensamento do futuro e do passado, mas as paixões que ele pode ocasionar, as vãs esperanças, as penas vãs. O estoico se quer como homem de ação e, para viver, para agir, é necessário fazer projetos e considerar o passado para prever suas ações. Mas, precisamente, porque só há ação no presente, é apenas em função da ação, na medida em que o pensamento pode ter qualquer utilidade para a ação, que se deve pensar no passado e no futuro. (1999, p.276).

Para os epicuristas, o exercício de atenção no presente está relacionado à experiência do prazer. Segundo Epicuro, a infelicidade do homem é fruto da busca desenfreada por desejos desnecessários, que promovem um estado de prazer passageiro. Como forma de superação desta condição de sofrimento, Epicuro propõe a experiência do prazer estável, que se alcança através da satisfação dos desejos necessários, os quais só se realizam no presente. Portanto, é preciso estar

inteiramente no momento vivido para que esta experiência aconteça. Daí a importância do exercício de concentração no presente. Vale destacar que o prazer para o epicurista está como o bem para o estoico, ou seja, tem um valor eterno. A quantidade e a duração não alteram a sua essência. Um instante de prazer é tão perfeito quanto uma eternidade de prazer. Dessa forma, deixar de experimentar o prazer no presente e esperar que ele chegue no futuro é ignorar a própria natureza do prazer.

Portanto, o exercício de concentração no presente transforma o modo de se relacionar com a vida e com o tempo, despertando para o valor eterno de cada instante. Esta ênfase no presente não significa que o filósofo recuse o passado ou não pense no futuro. O que está por trás deste exercício é a consciência de que só é possível agir no presente e que é nele se encontra a felicidade.

3.2.1.2 A meditação

De acordo com Hadot (1999), a meditação (*meletè/meletai*) é outro exercício espiritual comum nas escolas filosóficas da Antiguidade. Ele consiste na prática de interiorização dos princípios da regra de vida que se pretende viver. Por isso, a meditação é um exercício fundamental para aqueles que iniciam num modo de vida. Hadot comenta que “a meditação faz parte de um conjunto de práticas que sempre são o testemunho do envolvimento pessoal do filósofo e, para ele, um meio de transformar-se e influenciar-se a si mesmo”. (1999, p.258).

Como todos os exercícios, a meditação se relaciona com outras práticas espirituais e pode ser feita de diferentes modos. Para meditar, Sócrates gostava de ficar de pé e imóvel, Epiteto preferia passear sozinho e Horácio caminhar pelos bosques. Há também quem praticasse este exercício através da escrita por meio de anotações. Contudo, apesar das diferenças, em todas as escolas, esta é uma prática que se realiza na relação. Conforme as palavras do próprio Hadot “a meditação e a ascese não podem ser praticadas na solidão.” (HADOT, 1999, p.183). Portanto, ainda que a meditação seja um exercício pessoal, ela sempre acontece no seio de uma comunidade sob a orientação de um mestre.

De acordo com Hadot (2014), o exercício de meditação tem a finalidade de impactar a vida prática. O filósofo é aquele que busca responder com sabedoria aos acontecimentos da vida cotidiana. Para agir assim, é necessário que os princípios da

regra de vida estejam sempre diante de seus olhos. Assim, a meditação é uma forma de internalizar os princípios pelos quais se presente orientar a ação. Contudo, não se trata simplesmente de decorar uma lei, mas de “formular para si mesmo a regra de vida de maneira mais viva, mais concreta”. (HADOT, 2014, p.27). Portanto, não é uma prática puramente intelectual, mas uma experiência em que “a imaginação e a afetividade devem estar associadas ao exercício do pensamento. Todos os meios psicagógicos da retórica, todos os métodos de amplificação devem ser mobilizados aqui.” (HADOT, 2014, p.27). Isso permitirá ao filósofo responder aos acontecimentos inesperados e dramáticos da vida com rapidez e sabedoria.

Portanto, a meditação é uma prática que prepara o sujeito para as dificuldades da vida. É um exercício de *praemeditatio malorum*, ou seja, premeditação dos males que se pode experimentar como pobreza, fome, nudez e até a morte. A representação antecipada destas situações permite ao sujeito sofrer menos caso elas realmente aconteçam. Também leva ele a compreender que estas realidades não são necessariamente males, mas acontecimentos que fazem parte do curso natural da vida. Dessa forma, a meditação é um modo de dominar o discurso interior e “chegar assim a uma transformação total de sua representação do mundo, de seu clima interior, mas também de seu comportamento exterior.” (HADOT, 2014, p.29).

3.2.1.3 O exame de consciência

De acordo com Hadot (1999), o exame de consciência (*skepsis*) é outro exercício comum na filosofia antiga. Ele é próprio da tradição socrática, mas existe em todas as escolas filosóficas. Na filosofia antiga, examinar-se a si mesmo é um exercício fundamental visto que “o início da filosofia, em todas as escolas, é a tomada de consciência do estado de alienação, de dispersão, de infelicidade, no qual alguém se encontra antes de converter-se à filosofia.” (HADOT, 1999, p.285). Como acontece com os demais exercícios, o exame de consciência, geralmente, é praticado juntamente com outros exercícios.

Hadot explica que o modo de fazer o exame de consciência pode mudar de escola para escola. Para os estoicos, ele consiste em reservar um momento à noite para examinar o modo como se viveu o dia. Também pode acontecer em um momento pela manhã como reflexão dos sonhos da noite ou como preparação para

o dia que inicia. Zenão, fundador do estoicismo, orientava seus discípulos a refletirem sobre o que sonhavam a fim de avaliar o progresso de suas almas.

No epicurismo, o exame de consciência está relacionado à vivência comunitária e se relaciona com a prática de outros exercícios espirituais que estão orientadas para a vida fraterna como a confissão e a correção mútua. Conforme explica Hadot: “A amizade, na comunidade epicurista, também tem seus exercícios espirituais que são realizados numa atmosfera alegre e descontraída: a confissão pública dos erros, a correção fraternal, ligadas ao exame de consciência”. (2014, p.35) No platonismo, assim como no estoicismo, o exame de consciência também está relacionado ao exame dos sonhos.

Diferente da forma negativa como este exercício é praticado muitas vezes no âmbito do cristão, na filosofia antiga ele não se restringe a identificação de erros e limitações, mas é também uma forma de reconhecer os progressos realizados e a recordar dos princípios que devem guiar as ações. Nas palavras do próprio Hadot “o exame de consciência não se perde habitualmente nessas minúcias. Ao contrário, é muito menos um balanço, positivo ou negativo, do estado da alma do que um meio de restabelecer a consciência de si, a atenção a si, o poder da razão”. (1999, p.288-289). Em outras palavras, é o reconhecimento daquilo que fecha o eu sobre si mesmo e o impede de transcender-se na direção do outro e da universalidade. Portanto, não é uma prática intimista voltada apenas para os erros da pessoa, mas “um movimento inverso, o de dilatação e expansão pelo qual seu eu se repõe na perspectiva do Todo, de sua relação com o restante do mundo e com o destino que se manifesta nos acontecimentos.” (HADOT, 1999, p.290).

3.2.1.4 A preparação para o sono

Segundo Hadot (1999), outro exercício espiritual da filosofia antiga é a preparação para o sono. Muitas escolas filosóficas têm uma atenção especial ao sono, em particular aos sonhos. Como já foi destacado, tanto Zenão quanto Platão aconselhavam seus discípulos a observarem seus sonhos como forma de avaliar o estado de suas almas.

Para Platão, o lado irracional do homem ganha força durante o sono. Desse modo, quando se vive segundo as paixões, os sonhos revelam pulsões inconscientes que existem dentro de cada pessoa. São desejos negativos de

violação e morte que expõe o lado mais selvagem do homem. Para superar este tipo de sonho, é preciso praticar o exercício de preparação para o sono, que consiste em estimular a parte racional da alma para orientá-la na direção de pensamentos elevados e superar os seus desejos baixos. Quando o sujeito pratica este exercício ele não apenas supera os impulsos irracionais como se abre para sonhos positivos. No livro IX da *República*, Platão descreve esta experiência com precisão:

Quando um homem, saudável de corpo e moderado, se entrega ao sono depois de ter despertado o elemento racional da sua alma e tê-lo alimentado de belos pensamentos e nobres especulações, pensando a respeito de si mesmo; quando evitou tanto reduzir à fome como saciar o elemento concupiscível, a fim de que se mantenha em repouso e não cause perturbações, pelas suas alegrias ou tristezas, ao princípio melhor, mas o deixe, só consigo mesmo e liberto, examinar e esforçar-se por apreender que ignora do passado, do presente e do futuro; quando este homem dominou de igual modo o elemento irascível e não adormece com o coração tomado de ira contra alguém; quando acalmou estes dois elementos da alma e estimulou o terceiro, em que reside a sabedoria, e, por fim, repousa, então, como sabes, toma contato com a verdade melhor do que nunca, e as visões dos seus sonhos não são de modo nenhum desregradas. (XI, 571 a-e)

Os estoicos também têm um cuidado com o ato de dormir. Como Platão, eles têm uma atenção especial com o sono como momento que se manifesta o lado irracional na alma. Marco Aurélio inclusive escreve em suas *Meditações*, “o sono é uma coisa que partilhamos com a criação bruta e irracional.” (VIII, 12). Neste sentido, Sêneca aconselha seus discípulos a praticarem o exercício de preparação para o sono:

No momento de ir dormir, falamos da alegria e do regozijo: “Eu vivi, cumpri a carreira que me assinalou a fortuna”. Se um deus nos dá o dia seguinte a mais, recebemo-lo com regozijo. É plenamente feliz, tem a tranquilidade possessão de si mesmo, quem espera o dia seguinte sem inquietude. Todo aquele que se diz “Eu vivi” vive e considera cada dia uma vida acabada [...] Aquele para o qual cada dia a sua vida foi completa possui a paz da alma”. (*Cartas a Lucílio*, 12, 9; 101, 10 apud HADOT, 1999, p.279).

Portanto, o exercício de preparação para o sono demonstra o comprometimento que a vida filosófica exige na Antiguidade. Como escreve Epiteto: “não debes separar desses princípios nem em teu sono, nem ao levantar, nem quando comes ou bebes ou conversas com os homens.” (VI, 12,7). Ou seja, o filósofo deve permanecer vigilante mesmo no momento de dormir.

3.2.1.5 O exercício para a morte

Segundo Hadot (1999), o exercício para a morte é uma atividade comum nas escolas filosóficas da antiguidade, de modo especial entre platônicos, estoicos e epicuristas. De forma geral, consiste no ato de tomar consciência da finitude e da efemeridade da vida corporal a fim de se passar de uma condição passional e individual para um modo de vida racional e universal. Ou seja, é a morte de uma existência dominada pelas paixões e a vida para uma vida pautada pela razão e aberta à totalidade.

Para falar sobre o exercício para a morte é preciso começar por Platão, pois “foi ele quem disse com todas as letras que a filosofia é um exercício da morte.” (HADOT, 2016, p.135). No platonismo, a razão de existir de todos os seres é viver conforme o bem. Contudo, os desejos corporais dispersam o espírito e impedem o homem de alcançar este objetivo. Neste sentido, o exercício para morte é uma forma de separação espiritual entre corpo e alma em vista de libertar o espírito das paixões. De acordo com Hadot, este exercício “consiste em mudar de perspectiva, em passar de uma visão das coisas dominada pelas paixões individuais a uma representação do mundo governada pela universalidade e objetividade do pensamento.” (2014, p.47). Em outras palavras, está relacionado com a descoberta de um outro modo de conhecimento que ultrapassa a experiência dos sentidos.

No estoicismo, o exercício para a morte está relacionado com a tomada de consciência da finitude da vida e do valor infinito de cada instante. É o esforço de realizar cada ação e viver cada momento como se fossem os últimos. Esta atitude de ter a morte diante dos olhos transforma o tom da vida interior. Também é uma forma de superar a consciência individual e alcançar a consciência cósmica que orienta os fenômenos naturais da vida. Esta consciência faz ver a morte como um acontecimento do destino, sobre o qual não se deve fazer juízo de valor tão pouco temer. Sobre a necessidade pensar sobre a morte, Marco Aurélio escreve:

Em todos os teus atos, ditos e pensamentos, procede como se houvesse de deixar a vida dentro de pouco. Desempenha cada ação da tua vida como se fosse a última, isenta de toda leviandade. É da perfeição moral passar cada dia como se fosse o último, sem comoções, nem torpores, nem fingimento. Que a morte esteja diante de teus olhos a cada dia e jamais terás algum pensamento baixo ou algum desejo excessivo. (Meditações, VII, 54 apud HADOT, 1999, p.278).

No epicurismo, o exercício para a morte também tem relação com a descoberta do valor infinito de cada instante através da consciência da brevidade da vida. Como escreve Horácio, poeta romano que se inspira no epicurismo: “Imagina que cada dia que brilha será o último; é então com gratidão que tu receberás cada hora inesperada.” (HORÁCIO, *Epist*, I, 4, 13-14 apud HADOT, 2014, p.47). Em outro momento, Horácio também escreve: “Senhor de si e feliz é quem pode dizer a cada dia: Eu vivi.” (HORÁCIO, *Odes*, III, 29,42 apud HADOT, 2014, p.47). Para os epicuristas, o exercício para a morte também é uma forma de confrontar o medo da própria finitude, que para eles é a grande causa do sofrimento humano.

3.2.2 A relação com o outro

Se a filosofia antiga tem como prioridade a transformação pessoal daqueles que a praticam, vale destacar que a transformação filosófica é justamente a superação da individualidade. Como explica Hadot, os exercícios espirituais “servem para desprender do egoísmo, sendo o egoísmo provocado antes de tudo pela atração dos prazeres ou pela preocupação com o corpo.” (2016, p.137). Nesta perspectiva, serão apresentados dois exercícios espirituais que exploram a relação do eu com o outro e com a sociedade.

3.2.2.1 A direção espiritual

Na Antiguidade, a direção espiritual é um exercício de importância capital a ponto de Hadot escrever que “a filosofia é, nesta época, essencialmente, direção espiritual”. (2014, p.135). Para os antigos, como já foi destacado, filosofar é uma atividade que se realiza no seio de uma comunidade sob a orientação de um mestre. Assim, o exercício de direção espiritual é a prática de acompanhamento personalizado que o diretor espiritual ou mestre faz aos seus discípulos. Há inúmeros relatos desta ação na literatura antiga. Os tratados estoicos de Antipater de Tarso e Diógenes da Babilônia são exemplos disso. O mesmo pode ser dito das cartas de Sêneca a Lucílio e dos escritos de Musônio Rufo. Também se sabe que Júnio Rústico era diretor espiritual de Marco Aurélio, Plotino orientava espiritualmente Porfírio e Platão aconselhava Díon de Siracusa.

De acordo com Hadot (1999), a direção espiritual é um método de educação individual que tem dois grandes objetivos. O primeiro consiste em “permitir ao discípulo tomar consciência de si, isto é, de seus defeitos e progressos” (1999, p.303) e o segundo em “ajudar o discípulo a fazer as escolhas particulares razoáveis na vida de todos os dias.” (1999, p.303). Nesta relação, o papel do mestre não é de ensinar um conteúdo, mas acompanhar o progresso espiritual do discípulo e ajudá-lo a mudar de vida. A sua autoridade de mestre não está no conhecimento que domina nem em sua capacidade retórica, mas na coerência com que vive, no cotidiano, a forma de vida pela qual optou. Como explica Castor: “Filósofo era aquele que se diferenciava pelo modo de vida, e não pelas aulas que dava. Um filósofo antes de professor era mestre, por isso quem decidia participar de uma escola filosófica antes de aluno era discípulo.” (2015, p.12).

Hadot explica que o modo como a direção espiritual acontece muda de escola para escola. No platonismo, esta prática se inspira na tradição socrática. O diretor espiritual é uma presença amorosa que estabelece relação com o discípulo e o desafia por meio de um diálogo vivo. Entre os cínicos, o mestre pode ter uma postura mais severa, chegando a repreender e humilhar o discípulo em público. No epicurismo, a direção espiritual é parte de uma vivência fraterna em que palavra tem um poder terapêutico. Diante das dificuldades, o discípulo abre seu coração ao mestre que deve ouvi-lo com respeito e simpatia, mas pode reprimi-lo caso seja necessário. No estoicismo, a direção espiritual acontece de forma semelhante e tem um sentido parecido. Nestas duas escolas a direção espiritual também pode acontecer de forma epistolar.

Entre todos os mestres da filosofia antiga, Sócrates, sem dúvidas, é o mais famoso. Como escrever Hadot, ele “pode ser considerado o modelo do diretor espiritual que, por seus discursos e sua maneira de ser, provoca um golpe ou um choque na alma daquele a quem dirige, e obriga-o assim a pôr em questão a própria vida” (1999, p. 304). Em Sócrates fica evidente a diferença entre o sofista e o verdadeiro filósofo. Enquanto o primeiro vende aos jovens técnicas sobre como convencer e governar, o segundo ensina um saber superior que transformar a vida. Mais do que governar aos outros, a verdadeira filosofia é aprender a governar a si mesmo.

3.2.2.2 Os deveres na cidade

Segundo Hadot (2016), os exercícios espirituais visam a transformação pessoal daqueles que os praticam, mas isso não significa que sejam atividades que fecham o sujeito sobre si mesmo. Hadot reconhece que existe “um perigo de egoísmo nos esforços de autoaperfeiçoamento, sobretudo dentro da perspectiva antiga”, mas afirma que “quando lemos textos como os de Sêneca, de Epicteto, de Marco Aurélio, para falar de estoicos, ou quando estudamos também a maneira como a vida se organizava na escola epicurista, percebemos que a prática espiritual [...] não é egoísta”. (2016, p.137). Pelo contrário, as escolas filosóficas na Antiguidade desempenham uma importante função moral na sociedade na medida em que são espaços de formação ética dos sujeitos. Conforme Hadot:

[...] os filósofos antigos tiveram em grande medida a preocupação com os outros. Sócrates se apresenta, aliás, como alguém que recebeu a missão de cuidar dos outros, de fazê-lo tomar a decisão de se preocuparem consigo mesmos. Aqui se retorna à primeira razão: o cuidado de si não é em absoluto um cuidado com o bem-estar, no sentido moderno do termo; o cuidado de si consiste em tomar consciência de quem se é realmente, isto é, em última instância, de nossa identidade com a razão e, até, entre os estoicos, com razão considerada como Deus. Os filósofos, portanto, sempre tiveram a preocupação de cuidar dos outros. (2016, p.138)

No platonismo, esta perspectiva social é muito forte na medida em que o próprio sentido da escola platônica é a transformação da sociedade. Ainda mais porque “Platão considera que os filósofos devem ser eles próprios os homens políticos que realizarão essa obra”. (HADOT, 1999, p.137). A mesma preocupação social também pode ser identificada no estoicismo, de modo especial nos textos de Sêneca, Epiteto e Marco Aurélio. Este último, por exemplo, na condição de imperador, exortava-se continuamente sobre a preocupação com bem comum. No epicurismo, a questão social aparece numa perspectiva missionária. Estando convencido de seu modo de vida, o epicurista se esforça para que outros também conheçam a sua doutrina. Neste sentido, uma prática comum será a fixação de placas com citações epicuristas nas paredes das cidades como forma de converter os cidadãos.

Portanto, ainda que a filosofia seja um caminho de transformação pessoal, ela não se restringe ao eu. Ao mesmo tempo que o filósofo busca o progresso pessoal ele também se preocupa com o outro e com a cidade. Em maior ou menor grau, todas as escolas buscam a transformação social. Nas palavras do próprio Hadot “de

maneira geral, os filósofos jamais renunciaram à esperança de transformar a sociedade, ao menos pelo exemplo de sua vida” (1999, p.144)

3.2.3 A relação com o cosmos

Além a relação do eu consigo mesmo e com o outros, os exercícios espirituais também visam a relação do eu com o cosmos. Esta relação visa o encontro do eu racional com a Razão Universal da Natureza. Não se trata da relação da razão individual com o cosmos-natureza, mas com o Logos-Natureza que se manifesta no Cosmos. Segundo Hadot, quando o homem se situa na perspectiva da Natureza, a sua razão individual se dilui na Razão Universal e a Razão Universal se manifesta nele. De forma direta ou indireta, todos os exercícios espirituais pretendem aproximar o homem (razão individual) do cosmos (razão universal). Nas palavras de G. Friedmann, esta é uma forma de “eternizar-se ultrapassando-se.” A seguir, serão apresentados dois exercícios espirituais com ênfase na relação do eu com o cosmos.

3.2.3.1 A contemplação da natureza

Segundo Hadot (1999), a contemplação da natureza está relacionada ao exercício da física, mas ele alerta que a física moderna é muito diferente da representação da física na Antiguidade. Enquanto a primeira pretende criar um sistema rigoroso que explique os fenômenos naturais de forma detalhada, a segunda busca apenas explicações razoáveis que satisfaçam o espírito e ofereçam prazer para a alma. Isso porque, para os antigos, as coisas da natureza são criações dos deuses e escapam do conhecimento. Assim, a física como exercício espiritual quer muito mais contemplar a natureza do que explicá-la exaustivamente. Nas palavras de Hadot:

Para pôr em prática a física, um primeiro exercício consistirá em reconhecer-se como parte do Todo, em elevar-se à consciência cósmica, em imergir na totalidade do cosmos. Deve haver um esforço, quando se edita na física estoica, para ver todas as coisas segundo o ponto de vista da Razão universal, e, por isso, se praticará o exercício da imaginação, que consiste em ver todas as coisas por um olhar de longo alcance por sobre as coisas humanas. (1999, p.200).

Portanto, em todas as escolas filosóficas o exercício da física possui uma intencionalidade moral e jamais é um fim em si mesmo. Ou seja, não é uma forma

de obter regras exatas sobre o funcionamento dos fenômenos da natureza como acontece na física moderna, mas uma forma do sujeito conhecer e transformar a si mesmo. Mais especificamente, é um modo de “elevanto o espírito pela contemplação da natureza.” (HADOT, 1999, p.298).

No epicurismo, a contemplação da natureza tem o objetivo de superar o temor aos deuses e vencer o medo da morte. No estoicismo, é uma forma de elevação da alma que permite ao homem reconhecer o fluxo do universo e entrar neste ritmo. Aliás, esta é justamente uma das características fundamentais do modo de vida estoico, viver de acordo com o destino que é manifestação da razão universal. Conforme Hadot, nisso consiste a contemplação da natureza na Antiguidade:

O consentimento ao destino e ao Universo, renovado por ocasião de cada acontecimento, é a física praticada e vivida. Esse exercício consiste em pôr a razão individual em acordo com a Natureza, que é a razão universal, isto é, em igualar-se ao Todo, a mergulhar no Todo, em não ser mais “homem”, mas “Natureza”. (1999, p. 302)

Esta explicação que Hadot faz do exercício de contemplação demonstra amplitude deste e de todos os exercícios. Da mesma forma, revela o caráter espiritual da filosofia antiga. Muito mais do que uma atividade intelectual, a filosofia na antiguidade é uma forma do sujeito se colocar na perspectiva do Todo.

3.2.3.2 Expansão do eu no cosmos

Na mesma linha do exercício de contemplação da natureza, Hadot também apresenta o exercício de expansão do eu no cosmos. Ele acontece quando o sujeito se percebe como parte integrante do cosmos. Consiste no encontro da razão individual com a razão universal. Esta experiência permite ao sujeito superar a própria parcialidade e assim alcançar a totalidade. No fundo, todos os exercícios têm como horizonte esta experiência. Dada a sua importância, vale descreve-lo com as próprias palavras do autor:

Em todas as escolas que o praticam, esse exercício de pensamento e de imaginação consiste, finalmente, para o filósofo, em tomar consciência de seu ser no Todo, como ponto minúsculo e de frágil duração, mas capaz de dilatar-se no campo imenso do espaço infinito, e de colher em uma única intuição a totalidade da realidade. O eu há de experimentar, assim, um duplo sentimento, o da pequenez, ao ver sua individualidade corporal perdida no infinito do espaço e do tempo, e o de sua grandeza, ao experimentar seu poder de abraçar a totalidade das coisas. Pode-se dizer que se trata aí de um exercício de desligamento, de distanciamento, destinado a nos ensinar a ver as coisas como imparcialidade e objetividade.” (1999, p.294)

Na tradição platônica, a expansão do eu no cosmos é uma prática recorrente. Ela é descrita na *República*, no *Fedro* e no *Teeteto*. Como escreve Platão, é próprio do filósofo querer “alcançar sempre a totalidade e a universalidade do divino e do humano” bem como “possuir um espírito superior e contemplar a totalidade do tempo e a totalidade do ser.” (PLATÃO, 2004, p.181). Para Platão, este exercício é uma dilatação do eu na totalidade do real, é uma espécie de voo do eu no cosmos.

No epicurismo, este exercício consiste numa experiência de mergulho no infinito. Para o Epicuro, este mundo é apenas um entre todos os mundos. Neste sentido, e experiência de expansão do eu no cosmos é um mergulho no espaço e no tempo infinito dos mundos. Segundo Cícero em *Da natureza dos deuses*: “É nos espaços inumeráveis, infinitos, que o espírito alça seu voo e abre-se para percorrê-los em todas as direções, de modo que jamais veja termo algum, nenhum limite no qual possa deter-se.” (I, 21, 54. apud HADOT, 1999, p.291). Também no estoicismo a expansão do eu no cosmos aparece, mas não mais no universo dos mundos inumeráveis como no epicurismo. Para os estoicos o mundo é finito, mas o tempo é infinito e nele é possível experimentar a infinitude.

Portanto, os exercícios espirituais são práticas que visam a transformação integral do sujeito através da relação do eu consigo mesmo, com o outro e com o cosmos. Eles visam uma conversão no modo de ver e ser no mundo. Como se pode observar, embora tenham diferenças de escola para escola, preservam uma unidade. Ainda que procurem trabalhar dimensões específicas da pessoa, sempre afetam o ser humano por inteiro. Neste sentido, estão no centro da noção de filosofia como forma de vida. Seguindo os estudos desenvolvidos por Hadot, o próximo capítulo pretende demonstrar como é possível afirmar que a filosofia antiga é espiritualidade.

4 A FILOSOFIA COMO ESPIRITUALIDADE

O capítulo anterior apresentou a noção de exercício espiritual na filosofia antiga conforme descreve Hadot em seus estudos. Demonstrou algumas destas práticas e explicou que é possível identificar nelas uma certa classificação, mesmo que os textos antigos não façam isso de forma explícita. Além disso, situou os exercícios espirituais no contexto das escolas filosóficas e mostrou que eles devem ser interpretados na relação com o modo de vida que constituem e a partir dos efeitos que pretendem produzir nos sujeitos que os praticam.

O objetivo deste capítulo é aprofundar a fenômeno da filosofia antiga desde alguns pontos que se destacam na proposta conceitual de Hadot. Em *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, ele atesta que a atividade filosófica na Antiguidade é “um modo de existência caracterizado por três aspectos essenciais: a paz da alma (*ataraxia*), a liberdade interior (*autarkeia*) e (exceto para os cétricos) a consciência cósmica”. (2014, p.278). Na mesma obra, ele também apresenta a *eudaimonia* como elemento fundamental do modo de existência filosófico. Neste sentido, seguindo a proposta conceitual de Hadot, este capítulo apresenta a filosofia antiga como espiritualidade a partir destes quatro aspectos essenciais destacados pelo autor.

4.1 A BUSCA DA EUDAIMONIA

O capítulo anterior apresentou alguns dos principais exercícios espirituais da filosofia antiga. Inicialmente, estas práticas parecem bastante distintas entre si. Algumas dão ênfase à relação do eu consigo mesmo, outras à relação do eu com os outros e há ainda aquelas que enfatizam a relação do eu com o cosmos. Elas também se distinguem no que diz respeito à tônica afetiva e ao conteúdo nocional, que variam de escola para escola: “mobilização da energia e consentimento ao destino nos estoicos, descontração e desapego nos epicuristas, concentração mental e renúncia ao sensível nos platônicos.” (HADOT, 2014, p.55). Num primeiro contato, esta diversidade pode parecer desarmônica, mas um olhar atento permite identificar a forte relação que existe entre estas práticas.

De acordo com Hadot (2014), sob a aparente diversidade dos exercícios espirituais, há uma profunda unidade no que tange os meios empregados e a finalidade buscada. Segundo ele, os meios empregados são “as técnicas retóricas e

dialéticas de persuasão, o domínio da linguagem interior, a concentração mental.” (2014, p.55). Por sua vez, “a finalidade buscada nesses exercícios por todas as escolas é o aperfeiçoamento, a realização de si.” (2014, p.55). Em outras palavras, o propósito destas práticas é transformar aqueles que as praticam a fim de que possam alcançar a felicidade. Ou seja, o filósofo não se exercita por vaidade intelectual, para aprender um conteúdo ou para dominar uma técnica, mas para viver de maneira mais plena e feliz. Contudo, cabe destacar que a definição de felicidade na filosofia antiga é muito diferente do significado que o conceito possui na mentalidade moderna.

Para explicar a noção de felicidade na Antiguidade, vale partir do que os antigos consideravam o seu estado oposto, pois, se filosofia antiga tem o propósito de fazer o homem feliz, isso pressupõe que ele vive em uma condição infeliz antes de se deixar transformar por ela. É o que afirma Hadot quando escreve que “o início da filosofia, em todas as escolas, é a tomada de consciência do estado de alienação, de dispersão, de infelicidade, no qual alguém se encontra antes de converter-se à filosofia.” (1999, p.285). Portanto, na perspectiva filosófica, o primeiro passo para alguém chegar a felicidade é tomar consciência que ainda não alcançou este estado e perceber o que precisa ser transformado para que isso aconteça. Como escreve Sêneca em suas *Cartas a Lucílio*, citando um texto epicurista: "O conhecimento do erro é o início da salvação" (28, 9). Sobre este processo de tomada de consciência, Hadot comenta:

Todas as escolas estão de acordo em admitir que o homem, antes da conversão filosófica, encontra-se num estado de infeliz inquietude, que é vítima da preocupação, lacerado pelas paixões, que ele não vive verdadeiramente, que ele não é ele mesmo. Todas as escolas também concordam em crer que o homem pode se libertar desse estado, que pode alcançar a vida verdadeira, aperfeiçoar-se, transformar-se, visar um estado de perfeição. (2014, p. 55-56).

O significado desta “perfeição” que os antigos se referem é diferente do sentido que, habitualmente, se atribui ao termo perfeito. Não é uma condição inacessível ao homem, mas um ideal de desenvolvimento que está ao seu alcance. Para compreendê-lo, vale recordar a imagem do triângulo equilátero, considerado pelos matemáticos antigos uma forma geométrica perfeita devido a sua harmonia. Outra imagem que ajuda a compreender esta noção é o *Mito da Parelha Alada*, descrito por Platão no *Fedro*, em que a perfeição exigida à alma para alcançar a verdade está associada ao equilíbrio. Portanto, a busca filosófica pela perfeição não

é algo inatingível, mas a possibilidade do homem realizar o que está presente nele por natureza.

Em relação à causa da infelicidade do homem, como já foi mencionado, cada escola possui a sua tese, que está de acordo com a visão de mundo que defende e com o modo de vida que pratica. Para os epicuristas, a infelicidade é fruto da busca desenfreada de desejos desnecessários, que geram um estado de prazer passageiro. Para os estoicos, é efeito da busca do que não se pode alcançar e da fuga do que é inevitável. Para os cínicos, é fruto da adesão às convenções sociais e às instituições. Na visão dos cétricos, é resultado dos juízos de valor. Apesar das diferenças, todas as escolas filosóficas concordam que a raiz do sofrimento humano está nas paixões, que se manifestam em desejos desordenados e temores exagerados. Estas paixões escravizam o homem e são a grande causa de sua infelicidade.

Neste sentido, surge a noção de *paideia*, que representa o ideal de educação da filosofia antiga. Ela consiste numa formação de si que permite ao homem superar a dependência das paixões e viver de acordo com a sua natureza racional. Através desta formação, mais do que dominar um conteúdo ou se apropriar de uma técnica, o homem se torna senhor de si mesmo. Para o filósofo, esta formação não é uma meta que se pode alcançar em definitivo, mas uma conquista que se realiza de forma gradativa e processual ao longo de toda a vida. De acordo com Hadot, o eixo de ação da *paideia* são os exercícios espirituais:

Os exercícios espirituais são precisamente destinados a essa formação de si, a essa *paideia*, que nos ensinará a viver não em conformidade com os preconceitos humanos e com as convenções sociais (pois a vida social é ela mesma própria um produto das paixões), mas em conformidade com a natureza do homem que não é outra coisa senão a razão. Todas as escolas, cada uma em seu modo, creem então na liberdade da vontade, graças à qual o homem tem a capacidade de modificar a si mesmo, de se aperfeiçoar, de se realizar. (HADOT, 2014, p.56)

Segundo Hadot, a prática dos exercícios espirituais no contexto da *paideia* permite ao homem alcançar a *eudaimonia*, que corresponde à noção mais elevada de felicidade para os antigos. Hadot afirma que esta felicidade “consiste na independência, na liberdade, na autonomia, isto é, no retorno ao essencial, ao que é verdadeiramente ‘nós mesmos’ e ao que depende de nós.” (2014, p.57). Percebe-se assim a diferença radical que existe entre o significado que felicidade tem na Antiguidade e o modo como ela é compreendida na sociedade moderna. Muito mais

do que um sentimento relacionado a motivações externas, a felicidade, para os antigos, é um estado de espírito que se alcança através de um árduo trabalho interior. Apesar das diferenças no modo de vida que praticavam e nos métodos empregados, todas as escolas filosóficas têm em comum a busca da *eudaimonia*, cuja grande referência é Sócrates, como comenta Castor:

Foram mais de mil anos em que as diversas escolas filosóficas se autocompreendiam como portadoras da missão de construir uma forma de vida própria que se diferenciava dos outros modos de vida ao oferecer a possibilidade de conseguir a eudaimonia (felicidade) ou, ao menos, diminuir o sofrimento e dar sentido à existência. Sócrates foi o grande ícone deste modo de entender a filosofia. Sua vida esteve dedicada a fazer da filosofia um estilo de vida e ajudar (Paideia) os jovens a construir um modo de vida pautado pelos princípios filosóficos do bem, do verdadeiro e do belo. (2015, p.11)

As seções a seguir aprofundarão esta noção de felicidade defendida pelos antigos a partir de alguns aspectos fundamentais que caracterizam a filosofia antiga como espiritualidade e maneira de viver.

4.2 A BUSCA DA ATARAXIA

Além da busca da *eudaimonia*, outra característica da filosofia antiga é a busca da *ataraxia*. Esta é uma palavra grega que se traduz por tranquilidade da alma ou ausência de perturbações. Ela define o estado de paz interior que se alcança através da atividade filosófica. Em todo o período helenístico, que se estende do final do século IV a.C. até o fim do século I a.C., este é um dos grandes propósitos das escolas filosóficas gregas. Hadot não trata da *ataraxia* de forma exclusiva em nenhum momento, mas faz diversas referências a ela ao longo de sua obra.

De acordo com Hadot (1999), a *ataraxia* está intimamente associada à filosofia enquanto busca de sabedoria. Para os antigos, esta sabedoria não é uma teoria, mas uma prática através da qual o homem transforma a própria vida. “Filosofar não é mais como queriam os sofistas, adquirir um saber, ou um saber-fazer, uma *sophía*, mas é pôr-se a si mesmo em questão”. (HADOT, 1999. p.56). Como a filosofia na Antiguidade é uma atividade essencialmente comunitária, para iniciar na vida filosófica, é preciso escolher uma escola. Conforme Hadot, existiam muitas escolas filosóficas neste período que se diferenciam em visões, valores, dogmas e princípios. Contudo, todas elas estavam de acordo em definir a sabedoria “quase nos mesmos termos e, antes de tudo, como um estado de perfeita tranquilidade da

alma.” (HADOT, 1999, p.154). Em outras palavras, apesar das diferenças, a busca da sabedoria em todas as escolas filosóficas e a busca da tranquilidade da alma.

Segundo Hadot, este propósito em comum se justifica pela visão que as escolas filosóficas compartilham em relação à condição humana. Para elas, o homem vive em um estado de ignorância, que é fruto de convenções, preconceitos, representações, proposições e juízos errôneos. Este estado produz uma inquietação espiritual no homem que não é, necessariamente, fruto dos acontecimentos da vida, mas dos juízos que ele faz de tais acontecimentos. Portanto, se a inquietação espiritual do homem é fruto de suas falsas representações do mundo, a missão da filosofia é lutar contra estas ilusões exteriores. É neste sentido que Marco Aurélio afirma em suas *Meditações*: “Se te afliges por alguma causa externa, não é ela a que te turba, senão o teu juízo a respeito daquela coisa”. (VIII, 47). Da mesma forma, Epicteto atesta em seu *Manual para a vida feliz*: “O que turba aos homens não são as coisas senão seus juízos sobre as coisas”. (EPICTETO apud HADOT, 2015, p.254).

A busca da tranquilidade da alma por meio de uma mudança na forma de enxergar e interpretar o mundo está presente em todas as escolas filosóficas, mas pode ser identificada de forma mais explícita no estoicismo, onde a *ataraxia* passa por uma certa forma de indiferença em relação aos acontecimentos externos. Para os estoicos, as únicas realidades que são passíveis de julgamento são aquelas que fazem parte do domínio da moral, ou seja, dependem do homem. Tudo o que não pode ser modificado por ele não deve ser julgado como bem ou mal e por isso deve ser colocado no domínio da indiferença. Segundo Hadot, para os estoicos, entre as coisas que não dependem do homem estão: “a vida e a morte, a saúde e a doença, o prazer e o sofrimento, a beleza e a fealdade, a força e a fraqueza, a riqueza e a pobreza, a nobreza e o vulgo, as carreiras políticas, porque tudo isso não depende de nós.” (1999, p.196). Como se pode perceber, questões que geralmente perturbam a maioria das pessoas são objeto de indiferença para os estoicos.

Portanto, na perspectiva estoica, a única coisa que depende unicamente do homem é o sentido que ele atribui aos acontecimentos, pois os acontecimentos em si não dependem exclusivamente dele. Desse modo, para que o homem possa atribuir o sentido correto a cada coisa é preciso que ele se liberte ao máximo da influência dos vícios que o impedem de ver as coisas do ponto de vista da razão. Neste sentido, o estoicismo propõe uma conversão na forma de ver o mundo, que

consiste na passagem de uma visão humana, contaminada por medos, preconceitos e convenções, para um olhar que está de acordo com a natureza, que recoloca cada acontecimento na perspectiva do Logos (Razão universal). Este olhar reconcilia o homem com o destino, descontrói os seus medos, cura as suas angustias e permite que ele alcance a verdadeira tranquilidade da alma, que não depende de motivações externas, mas de uma postura interior. Este processo de libertação passa por outra busca fundamental, como se poderá acompanhar a seguir.

4.3 A BUSCA DA AUTARKEIA

Segundo Hadot (2014), o esforço para alcançar a *eudaimonia* e a *ataraxia* está intimamente associada a busca da *autarkeia*, que constitui outro aspecto essencial da atividade filosófica na Antiguidade. *Autarkeia* é uma expressão grega que define o que os antigos consideravam ser o mais alto nível de liberdade, ou seja, um estado de total autonomia e independência. Para eles, o homem alcança esta liberdade quando é capaz de governar a si mesmo a partir da razão, livre de dominações interiores ou exteriores. Este tipo de liberdade diferencia o cidadão do escravo e o filósofo do homem comum. Hadot também não trata da *autarkeia* de forma exclusiva em nenhum momento, mas faz referências a ela ao longo de sua obra, mostrando como é um dos grandes propósitos da filosofia antiga.

A busca da *autarkeia* é, antes de tudo, um trabalho do sujeito sobre si mesmo. Como já foi destacado, todas as escolas filosóficas compartilham a visão de que o homem vive sob o domínio das paixões, movido por desejos desordenados e temores exagerados. Nesta condição, ele está sempre preocupado com as opiniões alheias e se esforça para viver de acordo com as convenções sociais. Em relação ao tempo, nunca se encontra no momento presente, vive apegado a tristezas do passado ou alimentando expectativas em relação do futuro. Além disso, se angustia com a morte e tem medo de ofender os deuses. Isso tudo torna ele prisioneiro de um estado de angustia existencial e sofrimento espiritual. A filosofia antiga como busca da *autarkeia* representa o esforço de libertar o homem destas paixões e permitir que ele alcance a felicidade e a tranquilidade da alma. Sobre esta busca de liberdade, Hadot escreve:

O ato filosófico não se situa somente na ordem do conhecimento, mas na ordem do "eu" e do ser: é um progresso que nos faz ser mais, que nos torna melhores. É uma conversão que subverte toda a vida,

que muda o ser daquele que a realiza. Ela o faz passar de um estado de vida inautêntico, obscurecido pela inconsciência, corroído pela preocupação, para um estado de vida autêntico, no qual o homem atinge a consciência de si, a visão exata do mundo, a paz e a liberdade interiores. (2014, p. 22).

Para os antigos, este estado de dominação das paixões tem um sentido patológico em relação ao qual a atividade filosófica assume um papel curativo. Se as paixões são a grande causa do sofrimento humano, “a filosofia aparecerá então, em primeiro lugar, como terapêutica das paixões.” (HADOT, 2014, p.22-23). A filosofia como terapêutica é um caminho de cura espiritual, um meio pelo qual é possível vencer o jugo das paixões e alcançar a verdadeira liberdade. Neste contexto, não só a filosofia era compreendida como terapêutica, mas o próprio filósofo era visto “como médico compassivo cujas artes podiam curar muitos e abundantes tipos de sofrimento humano.” (NUSSBAUM, 2003, p.22). Para os antigos, este caminho terapêutico estava ao alcance de todos, pois como escreveu Epicuro: “Ninguém é tão jovem nem tão velho para se ocupar da saúde da alma.” (*Carta a Meneceu*, 122).

Nesta perspectiva, a busca da *autarkeia* também tem um sentido de cuidado de si, que os antigos denominam *epiméleia heautou*. Não se trata do cuidado no sentido moderno do termo, como cuidado com o bem-estar, mas uma prática que permite ao homem se libertar do apego às paixões e aos prazeres relacionados à materialidade. É o esforço de “ser mestre de si mesmo, possuir a si mesmo, encontrar a felicidade na liberdade e independência interior.” (HADOT, 2014, p. 297). Contudo, o cuidado de si como prática da liberdade não se restringe à relação do eu consigo mesmo, mas envolve o homem em uma experiência de consciência de si muito mais ampla que o introduz a uma nova forma de estar no mundo. Segundo Hadot, esta experiência de cuidado de si “consiste em tomar consciência de quem se é realmente, isto é, em última instância, de nossa identidade com a razão”. (2016, p.138).

Portanto, a busca da *autarkeia* não se restringe à luta contra o domínio das paixões na esfera pessoal, mas se estende também ao âmbito coletivo, pois “a vida social é ela mesma um produto das paixões”. (HADOT, 2014, p.56). Por este motivo que os filósofos olham com desconfiança e até rejeição para pactos, convenções e instituições sociais, preferindo assumir a própria maneira de viver através da adesão a escola filosófica cuja prática corresponda ao seu ideal de sabedoria. Esta adesão

é um processo voluntário que não parte da escola, mas daquele que anseia pela vida filosófica, pois “é ele que escolhe o que convém à sua maneira de viver.” (HADOT, 1999, p. 208). Como já foi mencionado, cada escola possui a sua regra de vida (*kanon*), que orienta a vida dos seus membros. No entanto, vale destacar que não se trata de uma regra no sentido moderno da palavra, como norma, mas de uma síntese que recorda ao filósofo os princípios daquela maneira de viver que ele escolheu para si. Portanto, é uma regra que nasce da vida e só existe em função dela. Através do exercício espiritual da meditação, o filósofo internaliza os princípios desta regra. Contudo, não se trata apenas de decorar uma lei, mas de “formular para si mesmo a regra de vida de maneira mais viva, mais concreta”. (HADOT, 2014, p.27).

Segundo Hadot (1999), a busca da *autarkeia* está presente em todas as escolas filosóficas, mas é entre os cínicos que ela encontra a sua maior radicalidade. Na perspectiva dos cínicos, o estado da natureza, como se reconhece no comportamento dos animais e das crianças, está acima de qualquer convenção social. Neste sentido, o filósofo cínico recusa toda forma de instituição, como propriedade, estado, política etc. Ele também despreza conveniências sociais, reconhecimento, prestígio e todo tipo de posses, preferindo viver de forma simples e desapegada. Como explica Hadot: “A filosofia cínica é unicamente uma escolha de vida, a escolha da liberdade, ou da total independência (*autarkeia*) das necessidades inúteis, a recusa do luxo e da vaidade (*typhos*).” (1999, p.163-164). O modo de vida dos cínicos pode parecer excêntrico aos olhos do leitor contemporâneo, mas ele representa a radicalidade da busca de liberdade na medida em que se recusa a aceitar qualquer forma de cooptação da vida.

4.4 A BUSCA DA CONSCIÊNCIA CÓSMICA

Segundo Hadot (2014), além da busca da *eudaimonia* e da *autarkeia*, outro aspecto essencial da filosofia antiga é a busca da consciência cósmica. De forma implícita ou explícita, esta é uma experiência que está presente em todas as escolas filosóficas. Embora alguns exercícios espirituais se orientem mais diretamente a este propósito, em última instância, todos eles visam alcançar tal consciência.

Para explicar a busca da consciência cósmica na Antiguidade, vale resgatar o conceito de *logos*, que podia ter diversos significados para os gregos entre os quais

"plano correto, elemento racional", "razão, pensar", "razão, entendimento", "razão, deliberação". (WOLF, 1999, p.272). Apesar dos seus muitos significados, ele geralmente era utilizado para referir-se à razão que os gregos consideravam ser a essência humana. Contudo, para os antigos, esta razão não está apenas no homem, mas também nas leis e regras da natureza que se manifestam no cosmos. Neste sentido, como explica Hadot: "Logos representa uma exigência de racionalidade universal – supõe um mundo de normais imutáveis – que se opõe ao perpétuo devir e aos apetites mutáveis da vida corporal individual." (HADOT, 2014, p.44). Portanto, a busca de consciência cósmica representa um processo de passagem da razão individual à razão universal que envolve a relação do eu consigo mesmo, com os outros e com a natureza.

Embora a definição do homem como animal racional seja questionada de diversas formas ao longo da história da filosofia, para os antigos, a racionalidade é o que há de mais próprio no homem. Ela faz parte de sua natureza, é aquilo com o qual ele se identifica e distingue. No entanto, como já foi destacado, os antigos também sabem que o homem vive em uma condição corporal, agitado pelas paixões, em um estado de medo, angústia e sofrimento que o fecha em sua individualidade e o faz ver o mundo de forma parcial e fragmentária. Para superar esta condição, ele precisa ultrapassar-se a si mesmo, mais precisamente, ultrapassar o eu egoísta e tendencioso que o impede de chegar ao eu racional e alcançar a visão do alto e a perspectiva do Todo. Como descreve Hadot, este é o início do processo de passagem "do eu que só enxerga seu interesse ao eu que se abre para os outros homens e para o universo." (HADOT, 2016, p.172). Tal movimento do eu individual ao eu racional corresponde à dimensão dialética da busca de consciência.

Contudo, esta busca de consciência também possui uma dimensão ética, que consiste no encontro da razão individual com a razão dos outros homens. Ou seja, ultrapassar-se a si mesmo também significa "tomar consciência do nosso pertencimento à comunidade humana e da necessidade, para nós, de ter permanentemente em vista, em nossa ação, o bem dessa *koinonía*." (HADOT, 2016, p.11). Para os gregos, este tipo de consciência era indispensável à vida em sociedade, pois dela nasciam os princípios que orientam as relações. Ela não gera comportamentos precisos, mas faz o homem agir de tal modo que sejam consideradas todas as consequências das suas ações. No fundo, é uma

conscientização que leva o homem a dar uma lei a si mesmo a partir do reconhecimento do outro. Sobre esta dimensão ética da busca de consciência, Hadot comenta:

A questão é nos pormos no lugar dos outros, e tentarmos reposicionar nossa ação ao mesmo tempo na mira da humanidade – não a humanidade abstrata, mas a dos outros homens –, e também na mira do mundo, não tanto para dizer o que podemos proporcionar ao cosmos para reposicionar os acontecimentos nessa perspectiva ampla. Esse é um tema tradicional e capital, que pode ser resumido assim: a própria terra é apenas um ponto, nós somos algo de microscópico na imensidão. (2016, p.172)

Esta dimensão ética da busca de consciência demonstra mais uma vez que a filosofia como atividade espiritual não nega as relações sociais, mas qualifica e aprofunda as mesmas. De Sócrates a Plotino, há diversos exemplos de comprometimento social por parte dos filósofos. Múcio Cévola é um desses casos. Como rei de Clúsio, quebrou com uma longa tradição de corrupção, testemunhando a mais alta justiça através de sua conduta e exigindo o mesmo de seus subalternos. O mesmo pode ser dito de Marco Aurélio, imperador estoico que, em meio a tantas preocupações imperiais, ao saber da morte de crianças trapezistas, exigiu que tais exercícios passassem a ser protegidos por redes. Ou ainda quando se questionou sobre a legitimidade da guerra que empreendeu contra os sármatas para defender as fronteiras romanas nos Bálcãs.

Além das dimensões dialética e ética, a busca de consciência também tem uma dimensão física que consiste no encontro do eu racional com a Razão Universal da Natureza. É neste momento que a busca de consciência alcança um nível cósmico. Cabe destacar que este encontro não é, necessariamente, a relação da razão individual com o cosmos-natureza, mas com o Logos-Natureza que se manifesta no Cosmos. Uma vez que o homem se situa na perspectiva da Natureza, a sua razão individual se dilui na Razão Universal e a Razão Universal se manifesta nele. Segundo Hadot, para os antigos, esta é a experiência espiritual por excelência. Quando ela acontece, “o presente se reveste de um valor infinito: contém em si todo o cosmos, todo o valor, toda a riqueza do ser”. (HADOT, 2019, p.38). Em quase todas as escolas filosóficas gregas, o conceito de cosmos se relaciona com o divino, exceto nos filósofos atomistas como Leucipo e Demócrito.

No estoicismo, a busca da consciência cósmica está relacionada ao esforço de ver o mundo na perspectiva da Natureza enquanto Razão Universal. Segundo Hadot, “esse exercício consiste em pôr a razão individual em acordo com a

Natureza, que é a Razão universal, isto é, em igualar-se ao Todo, a mergulhar no Todo, em não ser mais ‘homem’, mas ‘Natureza’.” (1999, p. 302). Neste sentido, para o estoico, aceitar o destino é reinserir os acontecimentos na ordem natural do cosmos e contribuir com o equilíbrio e a harmonia do universo. Segundo Hadot, nisso consiste o exercício da física vivida: “os objetos que nos atraem ou nos provocam medo devem ser vistos não de acordo com o nosso ponto de vista pessoal, e sim, uma vez mais, a partir de uma perspectiva universal, de uma maneira totalmente objetiva.” (2016, p.171). Sobre esta experiência de busca da consciência cósmica como contemplação da natureza e consentimento ao destino, Sêneca escreve:

Diz-nos antes quão natural é o homem estender seu pensamento no infinito. Ele não admite limites senão aqueles que são comuns com o próprio Deus, [...] Sua pátria é a que encerra por seu movimento circular o céu e o mundo. A alma atinge a plenitude e o acabamento da felicidade que pode atingir a condição humana quando ganha as alturas e chega ao interior do seio da natureza [...] ela se apraz em planar no meio dos astros [...] Tendo chegado ao alto, ela se alimenta e avulta dele: liberta de seus entraves, regressa à sua origem. [...] Abraçar pelo olhar os cursos dos astros como se eles te dominassem com suas revoluções e constantemente pensar as transformações dos elementos uns nos outros. Tais representações purificam as manchas da vida terrestre. Constantemente imaginar a totalidade do mundo e a totalidade da realidade. (*Cartas a Lúcio* 102, 21)

No platonismo, a busca da consciência cósmica está relacionada à ideia do Bem. Para Platão, todos os seres só são o que são pela bondade. O Bem é aquilo que os transcende e o motivo pelo qual vale a pena dar a vida. Portanto, o caminho para o Bem “é um itinerário do espírito em direção ao divino” (HADOT, 2014, p.44). Na *República*, Platão chega a definir a filosofia como um exercício para a morte. Apenas quem contempla a realidade em sua totalidade é capaz de não temer a morte. Como explica Hadot, “ele se posiciona justamente num nível, numa altura de onde vê o conjunto do universo, o conjunto da humanidade, vê as coisas não em seu nível individual, mas num nível universal.” (2016, p.171). Platão fala também na *República* que a alma “tende incessantemente a abraçar, em seu conjunto e em sua totalidade, as coisas divinas e humanas” bem como “contemplar todos os tempos e todos os seres.” (VI, 486 a.). Ele também afirma no *Teeteto*:

O pensamento, considerado inane e sem valor todas as coisas merecedoras apenas de desdém, paira acima de tudo, sondando os abismos da terra e medindo sua superfície, contemplando os astros para além do céu, a perscrutar a natureza em universal e cada ser em sua totalidade, sem jamais descer a ocupar-se com o que se passa a seu lado. (173e)

Hadot explica que esta busca da consciência cósmica também está presente em Plotino, “para quem a alma deve se elevar de seu individualismo ao nível da alma universal, ou mesmo do Intelecto divino, em quem se encontra todo o sistema ideal do universo.” (2016, p.171). Da mesma forma, a busca da consciência cósmica também se encontra no epicurismo, Para Epicuro, o filósofo faz a experiência do prazer divino através da contemplação da natureza. Esta experiência é uma espécie de mergulho da alma no infinito dos mundos inumeráveis que se estende no tempo infinito. Hadot apresenta o trecho a seguir como um exemplo desta experiência no epicurismo, ainda que Cícero também tenha forte influência estoica.

É nos espaços inumeráveis, infinitos, que o espírito alça seu voo e abre-se para percorrê-lo em todas as direções, de modo que jamais veja termo algum, nenhum limite no qual possa deter-se. Visto que o espaço se estende ao infinito para além das muralhas deste mundo, o espírito procura saber o que se encontra nesta imensidão na qual pode mergulhar seu olhar tão longe quanto possa, e na qual possa voar com um voo livre e espontâneo. As muralhas do mundo se desvanecem. Vejo no imenso vazio nascer as coisas [...] A terra não me impede de distinguir tudo o que, sob os meus pés, realiza no vazio. Ante esse espetáculo, sinto-me tomado por um frêmito de prazer divino. (*Da natureza dos deuses*, I, 21, 54)

No livro-entrevista *A filosofia como maneira de viver*, além de tratar sobre pontos fundamentais da filosofia antiga, Hadot descreve alguns episódios que marcaram a sua vida pessoal e a sua trajetória como filósofo. Entre estes episódios, há uma experiência que chama a atenção do leitor pela semelhante com o que ele descreve por ser a busca da consciência cósmica na Antiguidade. Embora ele não diga que se trata da mesma experiência e inclusive prefira chama-la de “sentimento oceânico”, usando uma expressão de Romain Rolland, Jeannie Carlie, uma das pessoas que o entrevista no livro, afirma que “o sentimento oceânico’ é a fina ponta do que Pierre Hadot denomina consciência cósmica”. (HADOT, 2016, p.13).

Lembro-me do contexto. Uma vez estava na Rua Ruinart, no trajeto que ia do Pequeno Seminário à casa de meus pais, para onde voltava no fim do dia, já que era aluno externo. A noite havia chegado. As estrelas brilhavam naquele céu imenso. Nessa época ainda era possível enxergá-las. Numa outra vez eu estava num dos quartos da nossa casa. Em ambas ocasiões, fui tomado por uma angústia ao mesmo tempo aterradora e deliciosa, provocado pelo sentimento de presença do mundo, ou do Todo, e de mim neste mundo. Na realidade, eu não conseguia formular minha experiência, mas num momento posterior senti que ela poderia corresponder a perguntas como: ‘Quem sou eu?’, ‘Por que estou aqui?’, ‘O que é este mundo em que estou?’. Meu sentimento era de estranheza, de espanto e de maravilhamento por estar ali. Ao mesmo tempo, tinha a sensação de estar imerso no mundo, de fazer parte dele, e o mundo se estendia da mais minúscula haste de grama até as estrelas. Este mundo estava presente para mim, intensamente presente. (2016, p.20)

Segundo Hadot, esta experiência é de caráter espiritual e não tem relação nenhuma com religiosidade. Ela se repetiu em diversos momentos e representa um divisor de águas em sua vida, pois, a partir dela, ele começou a ver o mundo totalmente diferente. De acordo com Hadot, a sua vocação filosófica nasce junto com esta experiência:

Comecei a perceber o mundo de maneira nova. O céu, as nuvens, as estrelas, as 'noites do mundo' – como eu me dizia – me fascinavam. Eu encostava as costas no apoio da janela, olhava o céu noturno e tinha a impressão de mergulhar na imensidão estrelada. Essa experiência dominou toda a minha vida. Eu a experimentei de novo várias vezes, diante do Lago Maior, em Ascona, por exemplo, ou ao contemplar a cadeia dos Alpes a partir da margem do Léman, em Lausanne, ou de Salvan, no cantão do Valais. Antes de tudo, essa experiência foi para mim a descoberta de emocionante e fascinante que não estava ligado de forma alguma à fé cristã. Desempenhou, portanto, um papel importante em minha evolução interior. Além disso, influenciou muito minha concepção de filosofia: sempre a filosofia como uma transformação da percepção do mundo. (2016, p.20-21)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve o objetivo de apresentar a filosofia antiga como espiritualidade e forma de vida segundo o filósofo e historiador francês Pierre Hadot. Ele se baseou nas principais obras em que o autor trata desta temática assim como em diversos textos antigos que fundamentam as teses defendidas. O texto se estruturou em torno de três capítulos que desenvolveram os temas fundamentais que permitem contemplar o objetivo proposto.

O primeiro capítulo apresentou o caráter vivencial da filosofia antiga a partir da noção de forma de vida. Trabalhou a escolha fundamental como porta de entrada à prática filosófica e a conversão profunda que esta maneira de viver exige. Demonstrou a relação entre vida filosófica e discurso filosófico, destacando a precedência que a vida tem sobre o discurso. Além disso, traçou um panorama geral das principais escolas filosóficas estudadas por Hadot. Todos estes elementos evidenciam a diferença entre a filosofia moderna e a filosofia antiga na medida em que a primeira possui um cunho teórico-especulativo e a segunda um sentido prático-existencial.

O segundo capítulo apresentou a noção de exercício espiritual enquanto ação pessoal e voluntária destinada à transformação do sujeito. Mostrou o caráter filosófico destas práticas e como elas acontecem sob a orientação de um mestre no seio de uma comunidade de vida. Descreveu alguns dos principais exercícios espirituais da filosofia antiga, destacando que eles trabalham a relação do eu consigo mesmo, a relação do eu com os outros e a relação do eu com o cosmos. Na dimensão pessoal, abordou o exercício de concentração no presente, de meditação, de preparação o sono e o exercício para a morte. Na dimensão social, tratou da direção espiritual e dos deveres na cidade. Já na dimensão cósmica, discorreu sobre a contemplação da natureza e a expansão do eu no cosmos. O conjunto destes elementos permite perceber que os exercícios espirituais constituem a base da filosofia como maneira de viver.

O terceiro capítulo apresentou quatro aspectos fundamentais que caracterizam a filosofia antiga segundo Hadot. O primeiro aspecto apresentado foi a busca da *eudaimonia*, expressão grega que significa felicidade. Mostrou-se como a atividade filosófica na Antiguidade não tem a prioridade de ensinar um conteúdo ou desenvolver uma técnica, mas de fazer o homem viver melhor e ser feliz. O segundo

aspecto apresentado foi a busca da *ataraxia*, que se traduz por tranquilidade da alma. Demonstrou-se que este é um estado de paz interior que se alcança através da atividade filosófica. O terceiro aspecto apresentado foi a busca da *autarkeia*, que caracteriza o estado de liberdade da alma. Destacou-se o papel da filosofia como terapêutica das paixões e o sentido de cuidado de si que ela possui na Antiguidade. Enfim, o terceiro aspecto apresentado foi e a busca da consciência cósmica, que representa o esforço de unir a razão particular com a Razão Universal, o que proporciona a experiência do sujeito como parte do Todo.

Por fim, cabe retomar o título deste trabalho que apresenta a filosofia antiga como espiritualidade e forma de vida. Hadot utiliza diversas vezes a expressão “filosofia como forma de vida”, mas é preciso reconhecer que ele não usa de maneira literal em nenhum momento a expressão “filosofia como espiritualidade”, pelo menos não nas obras que foram estudadas. Contudo, acredita-se que é coerente utilizar tal expressão a partir de tudo o que foi apresentado aqui, pois a termo “espiritualidade” neste contexto não se confunde com religiosidade, caso se queira alegar. O trabalho deixa clara a distinção que Hadot faz entre religião e filosofia na Antiguidade e emprega a expressão “espiritualidade” na mesma perspectiva que o autor utiliza outros termos semelhantes como “exercícios espirituais”, “direção espiritual”, “atitude espiritual” e até “espiritualidade antiga”. Portanto, mesmo que Hadot não fale explicitamente de “filosofia como espiritualidade”, utilizar esta expressão é absolutamente coerente com a sua proposta conceitual.

Ainda sobre esta questão da espiritualidade, embora Hadot deixe claro que religião e filosofia sejam fenômenos distintos na Antiguidade, é preciso reconhecer a semelhança que existe em vários aspectos entre a filosofia antiga como espiritualidade e a espiritualidade cristã. Contudo, como foi destacado, isso se deve ao impacto que a filosofia grega exerce sobre os primeiros séculos do cristianismo. Portanto, se a filosofia antiga faz recordar elementos da espiritualidade cristãs como a *askesis* grega ou os exercícios espirituais de Inácio de Loyola é porque a tradição cristã se inspira, em grande medida, na tradição filosófica grega.

6 REFERÊNCIAS

CÍCERO, Marco Túlio. **Da natureza dos deuses**. Pontinha: Editora Nova Vega, 2004.

DESROCHES, Daniel. **La philosophie comme mode de vie chez Pierre Hadot**. In Encyclopédie de l'Agora, Grandes questions, Dossier Thématique, première version: Juillet 2011, 1-28.

EPICTETO. **O Manual de Epicteto**. 3.ed. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, 2017.

FILÓN DE ALEJANDRÍA. **Obras completas**. Buenos Aires: Catedrático de la Universidad Nacional de la Plata, 1976.

FRIEDMANN, G. **La Puissance et la Sagesse**. Paris, 1970

HADOT, Pierre. **Não se esqueça de viver: Goethe e a tradição dos exercícios espirituais**. São Paulo: É realizações. 2019.

_____. **A filosofia como maneira de viver: entrevista de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson**. São Paulo: É realizações, 2016

_____. **Manual para la vida feliz**. Madrid: Errata Naturae, 2015.

_____. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É realizações, 2014.

_____. **Wittgenstein e os limites da Linguagem**. São Paulo: É realizações. 2014.

_____. **La ciudadela interior**. Barcelona: Alpha Decay, 2013.

_____. **Elogio da filosofia antiga**. São Paulo: Edições Loyola, 2012.

_____. **Elogio de Sócrates**. São Paulo: Edições Loyola, 2012.

_____. **O véu de Isis**. São Paulo: Edições Loyola, 2006.

_____. **O que é a filosofia antiga?** São Paulo: Edições Loyola, 1999.

MARCO AURELIO. **Meditações**. São Paulo: Cultrix, 1964.

NUSSBAUM, Martha. **La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística**. Traducción de Miguel Candel. Paidós, Barcelona: Paidós, 2003.

HORÁCIO. **Odas. Canto Secular. Epodos**. Madrid: Editorial Gredos, 2007.

PLATÃO. **Teeteto**. Lisboa: Calouste. 2015.

_____. **A República**. São Paulo: Martin Claret, 2007.

_____. **A defesa de Sócrates.** São Paulo: Abril Cultural, 1980

_____. **Diálogos/Platão:** seleção de textos de José Américo Motta Pessanha. 5.ed. São Paulo: Nova Cultural, 1991.

_____. **Diálogos III. Fedón, Banquete, Fedro.** Madrid: Editorial Gredos, 1988a.

REYES, Carolina Molina. **A filosofia como exercício espiritual e forma de vida segundo Pierre Hadot.** Dissertação (Mestrado em Filosofia) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, p. 160. 2020.

RUIZ, Castor Mari Martín Bartolomé. **A filosofia como forma de vida (I): Pierre Hadot, a filosofia antiga e os exercícios espirituais de (askesis) do espírito.** *IHU On-Line*. n. 461, 2015. São Leopoldo: instituto Humanitas Unisinos, pp.10-17, 2015 a.

SÊNECA. **Cartas a Lucílio.** Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Da tranquilidade da alma.** 3.ed. São Paulo: Victor Civitas, 1985.

VAN DER LEEUW, G. **La religion das son Essence et ses Manifestations. Phénoménologie de la Religion.** Paris, 1984.

WOLF, Úrsula. **A ética a Nicômaco de Aristóteles.** Tradução Enio Paulo Giachini. São Paulo: Loyola, 2013.