



## Exercício de atenção: Budismo e Epicteto

Danilo Patutti

A noção de exercícios espirituais de Pierre Hadot é a chave para compreendermos a filosofia antiga grega como uma arte de viver baseada em práticas concretas. Os exercícios filosóficos seriam como ferramentas terapêuticas para tratar as desarmonias internas da mente<sup>1</sup>, libertando o sujeito de uma vida escrava das paixões em favor de uma vida harmoniosa. As paixões, como as perturbações, os medos, as inquietações e as preocupações, nasceriam dos assentimentos precipitados da razão<sup>2</sup> na forma de juízos de valores. Os exercícios espirituais teriam a meta de extirpar as causas dessas precipitações e elevar o praticante ao estado de consciência de si, no qual se alcançaria a visão exata do mundo, a tranquilidade, a felicidade e a liberdade interiores<sup>3</sup>. As paixões, portanto, nascem de um juízo equivocado, da percepção subjetiva e parcial da realidade, engendrando falsas concepções de bens e males. Assim, os exercícios seriam necessários para transformar a visão subjetiva, parcial e humana do mundo em uma visão objetiva, total e natural.

Epicteto ensina essa difícil mudança de visão e de percepção através do teorema ontológico<sup>4</sup>, critério objetivo de distinção entre os domínios humano e natural. Ele separa a interioridade do sujeito da exterioridade do mundo, distinguindo o que está sob seu próprio controle – poder de escolha<sup>5</sup> e de

---

<sup>1</sup> Ψυχή.

<sup>2</sup> Λόγος.

<sup>3</sup> Hadot, p. 22, 2014.

<sup>4</sup> ἐφ' ἡμῖν καὶ οὐκ ἐφ' ἡμῖν. τῶν ὄντων τὰ μὲν ἐστὶν ἐφ' ἡμῖν, τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῖν: “das coisas existentes algumas são encargos nossos, outras não são encargos nossos”. *Introdução ao manual de Epicteto com tradução*, capítulo 1, §1, 2017.

<sup>5</sup> Προαίρεσις: capacidade de escolha, vontade. Trata-se da escolha moral, isto é, da capacidade de escolher entre uma ação e outra. É um conceito central na filosofia de Epicteto e de difícil tradução.

determinação absoluta – do que não está sob o próprio poder e lhe é relativo. A ação humana é o único encargo dos seres humanos que pode ser governado de modo absolutamente livre<sup>6</sup>, segundo o campo das possibilidades de escolha. O campo de ação da escolha divide-se em três pares de tópicos<sup>7</sup>: o desejo e a aversão, o impulso e o refreamento, e o assentimento e a suspensão do assentimento. Para além desses três tópicos encontra-se o domínio da natureza, do mundo e das coisas exteriores, independentes da capacidade de escolha e da determinação individuais. A infelicidade e o sofrimento humanos provêm da tentativa de evitar males inevitáveis e de conquistar bens relativos, isto é, males independentes da própria vontade e bens independentes da própria ação para serem adquiridos e conservados. Do ponto de vista da natureza, ou da realidade, os acontecimentos estão interligados em uma cadeia causal universal, influenciando-se uns aos outros simultaneamente, portanto, fora do campo de determinação da própria vontade.

O exercício do teorema ontológico exige uma intensa mobilização da atenção para filtrar e identificar os verdadeiros valores dos conteúdos das representações<sup>8</sup>, tendo em vista permitir o assentimento da razão apenas sobre as representações compreensivas<sup>9</sup>. Através de um exame atento é possível identificar os conteúdos originários do domínio da natureza e os pertencentes ao domínio da escolha. Os primeiros não possuem valor, são indiferentes<sup>10</sup>, pois dependem da conjuntura das circunstâncias. Os segundos possuem valor, pois sua determinação depende das escolhas individuais. Para os estoicos, assim como para os budistas, o bem e o mal somente existem no campo moral, pois somente as ações podem ser determinadas segundo a própria escolha. Nesse sentido, as ações possuem valor positivo ou negativo dependendo do propósito do agente. Se o propósito é ser feliz, tranquilo e livre, as ações segundo a

---

<sup>6</sup> Segundo Epicteto, a natureza moral do ser humano é um privilégio inalienável, pois o agir e o não agir obedecem necessariamente a capacidade de escolha.

<sup>7</sup> Τόποι. Esses três *topoi* são os três tipos de ações da escolha, ou προαίρεσις, livres por natureza porque são operações internas à mente comandadas pela razão individual.

<sup>8</sup> Φαντασία.

<sup>9</sup> φαντασία καταληπτική: a representação compreensiva é aquela que possui o traço da ἐνάργεια, isto é, da clara evidência de sua verdade e objetividade. A apreensão desse tipo de representação significa uma experiência direta e objetiva com a realidade.

<sup>10</sup> Ἀδιάφορα.

natureza<sup>11</sup> são boas e as ações contrárias à natureza são más. Agir segundo a natureza significa agir sob o crivo do teorema ontológico, por isso é preciso tê-lo sempre à mão, diante dos olhos e nunca esquecê-lo, pois é o principal objeto da atenção no ensino de Epicteto<sup>12</sup>.

O sábio estoico é aquele que consegue transformar tudo o que lhe acontece em um bem, retirando proveito para si mesmo<sup>13</sup>. Isso significa, independentemente da situação, ser capaz de satisfazer os próprios desejos, de evitar o encontro com as próprias aversões, de agir sempre segundo a justiça e o bem do outro, e de julgar as coisas segundo a verdade. Deseja-se que as coisas da vida aconteçam tal como elas acontecem, tem-se aversão aos próprios erros evitáveis, age-se sempre segundo a perspectiva de participar de um todo, e julgam-se as coisas segundo a perspectiva da natureza universal<sup>14</sup>. Isso significa governar as operações da escolha sempre segundo a natureza e o teorema ontológico.

Os exercícios de atenção são centrais nas práticas de transformação do ser e do viver nos ensinamentos de Epicteto e do budismo. No primeiro, a atenção é o segredo para evitar o arrebatamento da razão pelas representações brutas<sup>15</sup>, ajudando<sup>16</sup> a razão a filtrá-las para fornecer o seu assentimento apenas à vívida evidência<sup>17</sup> objetiva das representações compreensivas. No segundo, a atenção é a chave para dissolver os conflitos interiores da mente e o sofrimento que os acompanha, pois é através da atenção plena<sup>18</sup> dirigida à própria mente que a verdade sobre a sua natureza é desvelada via experiências de *insight*<sup>19</sup>.

---

<sup>11</sup> Κατὰ φύσιν.

<sup>12</sup> *Discourses*, IV.12.15.

<sup>13</sup> *Introdução ao manual de Epicteto com tradução*, p.7, 2017.

<sup>14</sup> Interessante notar como o budismo e o estoicismo se aproximam: Os dois concebem o universo como um todo harmonioso, interligando todos os seus acontecimentos; a liberdade e a felicidade como um bem viver em harmonia com a natureza da realidade, e o caráter humano como objeto de aperfeiçoamento para alcançar esse bem viver. Nesse sentido, a descrição do sábio estoico se aproxima bastante dos traços do iluminado budista. Rinpoche, S. p. 138, 2013: Sobre a lei universal do carma ou relações de causa e efeito que ligam todas as coisas e seres existentes. Ver também o capítulo *O processo universal*.

<sup>15</sup> Τραχέια. *Introdução ao manual de Epicteto com tradução*, capítulo 1, §1, 2017.

<sup>16</sup> Hijmans, B.L. p.68, 1959.

<sup>17</sup> *Discourses*, III.3.4: “A mente jamais rejeitaria uma evidente representação do bem, não mais do que uma moeda de César”: οὐδέποτε δ’ ἀγαθοῦ φαντασίαν ἐναργῆ ἀποδοκιμάσει ψυχὴ, οὐ μᾶλλον ἢ τὸ Καίσαρος νόμισμα.

<sup>18</sup> *Mindfulness*.

<sup>19</sup> Rinpoche, S. p.98, 2013. A natureza da mente é imortal porque participa da totalidade eterna, a sua contemplação engendra uma profunda tranquilidade e sensação de liberação.

Nesse sentido, parece haver nessas tradições uma educação da atenção, para aprender o movimento de recolhimento da atenção sobre si mesmo. A atenção sobre si é fundamental nesses ensinamentos porque possibilita o viver no momento presente, atitude necessária para observar o surgimento das representações e a relação entre a mente e os acontecimentos externos. A contínua vigilância sobre si permite desvelar a própria interioridade e a sua relação com a exterioridade. Segundo Rinpoche, a prática da atenção plena recolhe a mente dispersa sobre a sua natureza e, nesse recolhimento, dissolvem-se os conflitos mentais provocados pela ilusão da fragmentação do ser<sup>20</sup>. Desse movimento em direção a si descobre-se a verdadeira natureza una e imortal da mente como parte do todo cósmico.

Nos dois ensinamentos há o recolhimento da atenção, entretanto a diferença está no objeto utilizado para apoiar esse recolher. Em Epicteto, é o teorema ontológico que deve estar diante dos olhos, filtrando todas as representações através da sua lente objetiva, por assim dizer, e, nesse sentido, trata-se de uma intensa atividade mental<sup>21</sup> que coloca a atenção no momento presente<sup>22</sup>. No budismo tibetano, a exigência mental está no constante lembrar-se dos princípios fundamentais da existência<sup>23</sup>; entretanto, a âncora da atenção, por assim dizer, não são os princípios, mas o corpo. Diferente do estoicismo, o budismo treina a atenção sobre o corpo e, mais tradicionalmente, sobre a sensação física do abdômen ou sobre a sensação física do ciclo respiratório. O corpo é a única parte do ser humano que necessariamente e naturalmente sempre está no momento presente. Não importa quão dispersa e confusa está a mente, o corpo vive no presente, engendrando continuamente sensações. A técnica deste exercício consiste em direcionar a atenção sobre a sensação de uma parte do corpo e exercitar-se na sua observação. A partir do treino sobre a sensação dessa parte deve-se somar outra e assim continuamente, até ser capaz de observar todas as partes do corpo em um único ato de atenção. Desse modo,

---

<sup>20</sup> Idem. p.97, 2013. Ver o capítulo *Trazendo a mente para casa*.

<sup>21</sup> *Discourses*, IV.12.15: É um esforço de retesamento da mente: τετάσθαι τὴν ψυχὴν.

<sup>22</sup> O aparecimento das representações ocorre continuamente a todo instante, logo a única maneira de percebê-las no seu surgimento é se colocar no momento presente para observá-las e examiná-las.

<sup>23</sup> Rinpoche, S. p. 63, 2013. São três os princípios da realidade: Impermanência, sofrimento e não-eu.

pode-se fortalecer a atenção, ampliá-la e aprender a conservá-la no corpo mesmo nas situações mais difíceis, evitando que a mente seja totalmente arrastada para fora do momento presente pela força dos acontecimentos ou pelas intensas emoções, perturbações e inquietações internas.

A busca pela sabedoria no estoicismo e pela natureza da mente no budismo são marcadas por uma educação especial da atenção: a atenção sobre si mesmo. Através dessa atitude é possível desenvolver a observação de si que vigia os pensamentos, as emoções, os desejos, os impulsos, todas as manifestações mentais e corporais e suas relações com os acontecimentos circunstanciais. Essa vigilância é necessária para conservar a tranquilidade e a liberdade interiores, porque é através dela que se pode compreender a transitoriedade das coisas externas e o perigo de se apegar sobre coisas instáveis.

Assim como o estoicismo, o budismo também alega o valor relativo<sup>24</sup>, a indiferença das coisas do domínio da natureza devido à sua transitoriedade, do mesmo modo defende o valor absoluto dos bens morais frutos das próprias ações<sup>25</sup>. Apegar-se às coisas externas significa submeter a própria liberdade, tranquilidade e felicidade às inconstâncias das coisas alheias, à transitoriedade do poder alheio. Somente uma intensa e constante atitude de atenção pode levar à compreensão da impermanência dos objetos externos e, ao mesmo tempo, da permanência dos internos, isto é, dos princípios que guiam as escolhas. Se o propósito da vida é o viver segundo a natureza e segundo a verdade da natureza da mente, nenhum acontecimento nem ninguém pode desviar o sujeito dessa meta, a não ser ele mesmo. Com efeito, estando atento, ele consegue guiar as suas escolhas pelos princípios, apegando-se a eles, aos seus próprios bens imutáveis, e desapegando-se das coisas exteriores mutáveis e transitórias que extravasam o seu campo de escolha e escapam das suas determinações. Finalmente, tudo aquilo que verdadeiramente está sob o próprio controle e

---

<sup>24</sup> As coisas do domínio da natureza são indiferentes, mas podem adquirir um valor relativo conforme o seu uso pelo sujeito.

<sup>25</sup> As ações comandadas segundo os princípios sempre serão boas. *Discourses*, IV.3.11: “Guarde o teu bem próprio em todas as coisas. Quanto ao restante, guarde na medida do que te foi dado e use racionalmente, contentando-se apenas com isto. Se não, serás desafortunado, infeliz, impedido e frustrado” (Tradução nossa): τήρει τὸ ἀγαθὸν τὸ σαυτοῦ ἐν παντί, τῶν δ' ἄλλων κατὰ τὸ διδόμενον μέχρι τοῦ εὐλογιστεῖν ἐν αὐτοῖς, τοῦτ' ἄρκουμενος. εἰ δὲ μή, δυστυχῆσεις, ἀτυχῆσεις, κωλυθῆση, ἐμποδισθῆση.

poder de determinação, ou seja, as escolhas de ação e a sua moralidade, nunca deixará de sê-lo, independentemente das circunstâncias.

### **Referências bibliográficas**

- EPICTETO. *The discourses as reported by Arrian. Books I and II*. London: Harvard University Press, 1956.
- \_\_\_\_\_. *The discourses as reported by Arrian. Books III and IV, manual and fragments*. London: Harvard University Press, 1952.
- DINUCCI, A.; JULIEN, A.; TARQUÍNIO, A. *Introdução ao manual de Epicteto com tradução*. São Cristóvão: EdiUFS, 2017.
- HADOT, P. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. São Paulo: Perspectiva, 2014.
- HIJMANS, B.L. *ἄσκησις, notes on Epictetus' educational system*. Assen: Van Gorcum, 1959.
- RINPOCHE, S. *O livro tibetano do viver e do morrer*. São Paulo: Palas Athena, 2013.
- SELLERS, J. *Roman stoic mindfulness: An ancient technology of the self*. In *Ethical Self-Cultivation: Historical and contemporary perspectives*. Londres: Routledge. 2018. (Obra no prelo).