



## **OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O ESTOICISMO: NOTAS A PARTIR DE P. HADOT**

**Ana Carolina Lima**  
**Universidade de Brasília**

**RESUMO:** O presente artigo visa abordar os exercícios espirituais tal como concebidos por Pierre Hadot a partir dos escritos de Marco Aurélio. Busca-se propiciar uma compreensão desses exercícios por meio de distintas obras de Hadot, abarcando mais detidamente exercícios fundamentais para o estoicismo em Marco Aurélio, sendo eles a contemplação da natureza e da consciência cósmica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercícios espirituais. Pierre Hadot. Marco Aurélio.

**ABSTRACT:** This article aims to address the spiritual exercises as conceived by Pierre Hadot starting from the writings of Marcus Aurelius. It seeks to provide an understanding of these exercises through different works by Hadot, covering more closely fundamental exercises for stoicism in Marcus Aurelius, mostly the contemplation of nature and cosmic consciousness.

**KEYWORDS:** Spiritual Exercises. Pierre Hadot. Marcus Aurelius.

O presente artigo busca realizar uma análise dos escritos de Pierre Hadot sobre o estoicismo de Marco Aurélio visando estudar uma seleção dos exercícios espirituais estoicos contidos em algumas passagens da obra *Meditações*. Analisam-se as motivações para a prática dos exercícios espirituais, bem como as finalidades almejadas, assim como os tipos de exercícios relacionados ao campo da física estoica. Para tanto, elabora-se uma tabela que sistematiza as passagens sobre os seguintes exercícios espirituais: atenção, contemplação do mundo, contemplação do sábio, consciência cósmica, definição física e escrita. Opta-se por escolher dois tipos de exercícios espirituais que serão especialmente explorados: o de contemplação da natureza e o da consciência cósmica.

O estudo inscreve-se dentro do contexto brasileiro no qual é sabido que há uma escassez de investigações acerca dos exercícios espirituais e Pierre Hadot (ALMEIDA, 2011; BRANDÃO, 2013a, 2013b; PUENTE, 2013; ROCHAMONTE, 2015; ALMEIDA JÚNIOR, 2016; OLIVEIRA, 2016a, 2016b; HOFFMANN, 2016; COLARES, 2016; PAULI JÚNIOR, 2017; CARVALHO, 2018; ROSSETTO, 2019).<sup>1</sup> Em relação ao tema estoicismo e os exercícios espirituais assim como sobre Marco Aurélio e os exercícios espirituais torna-se ainda mais difícil elencar estudos (ALMEIDA, 2015).

Para o presente estudo serão utilizadas as seguintes traduções lusófonas de Pierre Hadot: *Não se esqueça de viver: Goethe e a tradição dos exercícios espirituais* (2019)<sup>2</sup>, *A Filosofia como Maneira de Viver: entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson* (2016)<sup>3</sup> e *Exercícios espirituais e filosofia antiga* (2014)<sup>4</sup>. Será relevante nesta pesquisa a abordagem de algumas passagens de *Meditações* de Marco Aurélio optando-se por citar as traduções realizadas em *Exercícios espirituais e filosofia antiga* (2014).

---

<sup>1</sup> Essas pesquisas podem ser conferidas na dissertação intitulada "A integração ao cosmos em Marco Aurélio e a dimensão ontológica da pintura moderna" (LIMA, 2020).

<sup>2</sup> É Realizações Editora, tradução de Lara Christina de Malimpensa.

<sup>3</sup> *Idem*.

<sup>4</sup> É Realizações Editora, tradução de Flavio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira.

## **Sistematização dos exercícios espirituais em Pierre Hadot, segundo sua vinculação com estoicismo de Marco Aurélio**

Ao direcionar seu olhar para a Antiguidade, Pierre Hadot revisita especialmente os escritos dos filósofos estoicos, criando o conceito de exercícios espirituais para designar práticas filosóficas relacionadas aos âmbitos existencial, ético, físico, visando a transformação dos humanos.<sup>5</sup> Nesse entendimento, a filosofia seria também prática, uma maneira de viver.

Pierre Hadot escolhe o termo espiritual por ser "[...] o único adjetivo que englobaria 'o pensamento, a imaginação, a sensibilidade, assim como a vontade'" (HADOT, 2014, p. 9). A tese de Hadot é a de que a filosofia é uma maneira de viver e de que se projeta na Antiguidade uma sistematização da filosofia que é de origem moderna (HADOT, 2014, p. 60). Para ele, a filosofia constituía-se fundamentalmente a partir da conduta do filósofo e da prática dos exercícios, não objetivando a elaboração de escritos com um objetivo estritamente teórico.

Em *A Filosofia como Maneira de Viver* (2016), Hadot concede uma entrevista a Jeannie Carlier e Arnold Davidson em que comenta a respeito de sua biografia, explorando questões da filosofia como modo de vida, dentre outros temas abordados em seus livros. Ele explica como o conceito de exercícios espirituais surgiu, conectado ao nome de uma coletânea de poemas<sup>6</sup> e também ao livro de exercícios de Élisabeth Brisson sobre Beethoven, que chamava de exercícios espirituais os exercícios musicais que transmitia aos seus alunos:

[...] li o livro de Élisabeth Brisson, sobre Beethoven que este chamava de "exercícios espirituais" os exercícios de composição musical que ele dava aos seus alunos, para que estes alcançassem uma forma de sabedoria, que talvez se pudesse chamar de estética. (HADOT, 2016, p. 121).

---

<sup>5</sup> Esses exercícios espirituais podem ser encontrados na obra *Exercícios espirituais e filosofia antiga* (2014, p. 30, 32, 55).

<sup>6</sup> *La Poésie comme Exercice Spirituel* (A poesia como Exercício Espiritual). Cf. HADOT, 2016, p.121.

Observa-se, portanto, que ao comentar sobre a nomenclatura de Beethoven para os exercícios que passava aos seus alunos, Hadot compreende que há a possibilidade de denomina-los como uma espécie de sabedoria estética, ainda que não tenha detido-se extensamente acerca dessa questão.

Em suas obras *Exercícios Espirituais e a Filosofia Antiga* (2014), *La citadelle intérieure: introduction aux Pensées de Marc Aurèle* (2018), e *A Filosofia como Maneira de Viver* (2016), Pierre Hadot argumenta que os exercícios seriam parte fundamental da formação dos filósofos, já que grande parte dos escritos da Antiguidade possuíam uma função didática e não de constituição de sistema filosófico fechado. Isso explicaria as inconsistências e as contradições em diversos escritos filosóficos comumente apontadas por filósofos modernos que buscavam uma noção moderna da filosofia na Antiguidade (HADOT, 2014, p. 60). Segundo o autor, os textos filosóficos seriam escritos buscando a formação de alunos, não meramente uma sistematização teórica da realidade, sendo utilizados pela sua eficácia em relação à memorização (HADOT, 2014, p. 265). Em outras palavras, os exercícios visavam o desenvolvimento dos alunos por serem adequados à fixação dos princípios filosóficos.

Hadot demonstra que a sua perspectiva teórica diferencia-se da perspectiva de Michel Foucault no desenvolvimento do conceito do *cuidado de si*<sup>7</sup>. Trata-se de "[...] ver as coisas como as vê a razão Universal" (HADOT, 1997, p.116)<sup>8</sup>. Para Hadot, o objetivo do fazer filosófico é então integrar-se ao Todo, pertencer à comunidade humana.

Desroches (2011) analisa a filosofia como modo de vida a partir de Hadot, colocando que a filosofia da modernidade é uma filosofia que acontece a partir da separação entre o discurso filosófico e a vida filosófica, o que resultaria em uma perda de sua dimensão existencial (2011, p.3).

Em *La Citadelle Intérieure: introduction aux Pensées de Marc Aurèle* (2018), obra em que Hadot realiza uma introdução ao pensamento de Marco Aurélio, analisa-se a obra

---

<sup>7</sup> O conceito é desenvolvido por Michel Foucault no tomo III de *História da Sexualidade: O Cuidado de Si* (2013), o filósofo direciona seu olhar para a Antiguidade greco-latina, abordando o manual de interpretação de sonhos de Artemídeo e escritos de filósofos como Sêneca, Epicteto, Sócrates, Platão, entre outros. Foucault assim define o cuidado de si: "[...] é preciso entender que o princípio do cuidado de si adquiriu um alcance bastante geral: o preceito segundo o qual convém ocupar-se consigo mesmo" (FOUCAULT, 2013, p.50). Cf. Um diálogo interrompido com Michel Foucault (HADOT., 2014, p.275). Outra obra para entender o conceito de cuidado de si na filosofia de Foucault é *Hermenêutica do Sujeito* (2004), em que Foucault retrata os filósofos antigos para demonstrar que a filosofia possuía uma dimensão prática do cuidado com a mente e com o corpo.

<sup>8</sup> Tradução nossa.

*Meditações*, conectando-a à filosofia de Epicteto. Abordam-se também aspectos essenciais do pensamento de Marco Aurélio, a respeito da compreensão de Hadot desses escritos como exercício espiritual<sup>9</sup>.

Em *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* (2014), Hadot descreve os exercícios espirituais, abordando, dentre outras questões, a história do pensamento helenístico e romano, bem como a concepção da filosofia como modo de vida. Hadot inclusive investiga os exercícios espirituais em Marco Aurélio. O filósofo igualmente, discorre acerca da figura do sábio, Sócrates e a relação do cristianismo com a filosofia antiga<sup>10</sup>.

Não possuímos nenhum tratado sistemático que codificaria um ensino e uma técnica dos exercícios espirituais. Todavia as alusões a esta ou aquela dessas atividades interiores são muito frequentes nos escritos da época helenística e romana. É preciso concluir daí que esses exercícios eram bem conhecidos, que bastava fazer alusão a eles porque faziam parte da vida cotidiana das escolas filosóficas, porque faziam parte, portanto, de um ensino oral tradicional. (HADOT, 2014, p.24)

No primeiro capítulo<sup>11</sup> do livro *Exercícios Espirituais* (2014) na seção denominada "Aprender a viver", Pierre Hadot enumera grande parte dos exercícios espirituais, discorrendo acerca das distinções dos exercícios de acordo com a escola filosófica ao qual pertencem e comentando sobre a filosofia como sendo uma terapêutica (HADOT, 2014, p.37).

Na segunda seção, "Aprender a dialogar", Hadot analisa a figura de Sócrates, comentando acerca do diálogo socrático, afirmando que ele convida ao exercício do exame de consciência (HADOT, 2014, p.37), que constituiria o fundamento de todo exercício espiritual (HADOT, 2014, p.38). Enquanto que na terceira seção, "Aprender a morrer", Hadot disserta sobre a relevância de Sócrates para o entendimento da própria formulação do conceito de exercício espiritual, explorando o exercício da morte e o diálogo socrático. Essa seção do texto é tocante a uma ética de vida que ensina a não temer a morte. Em

<sup>9</sup> Hadot realiza um índice das citações de *Meditações* ao final do livro *La Citadelle Intérieure: introduction aux Pensées de Marc Aurèle* (2018, pp. 361-366). Podem-se destacar as seguintes referentes à consciência cósmica (Marco Aurélio, *Meditações*, 9,1; II, 10,3; II,5,26).

<sup>10</sup> Pierre Hadot baseou-se em diversos filósofos, dentre eles: Sócrates, Epicuro, Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio e Plotino, dentre outros tantos, elencando diversas passagens que fazem menção aos exercícios espirituais, realizando distinções de acordo com as características da filosofia de cada escola, explicitando os conhecimentos e atitudes desejáveis de acordo com cada uma.

<sup>11</sup> Denominado Parte I – Exercícios Espirituais.

"Aprender a ler", o autor comenta sobre a finalidade dos exercícios espirituais, "o aperfeiçoamento, a realização de si" (HADOT, 2014, p.55). Segundo ele, buscaria-se praticar os exercícios para viver segundo a razão, controlando as paixões (HADOT, 2014, p.56).

Hadot enumera a partir da lista de Filo de Alexandria (HADOT, 2014, pp.24-25) diversos exercícios estoicos e platônicos. Hadot os divide como sendo referentes aos seguintes domínios: atenção, meditação e exercícios de teor mais intelectual (pesquisa, exame aprofundado, o domínio de si e a indiferença às coisas diferentes).

Todo esse aprendizado, essa exigente terapêutica em relação ao corpo e à alma, coloca o homem, em primeiro lugar, em relação consigo mesmo e, necessariamente, em relação com o outro. Daí a conexão entre as quatro seções que compõem o artigo *Exercices spirituels*: "aprender a viver", "aprender a dialogar", "aprender a morrer", "aprender a ler". É preciso enxergar que não há nisso nenhuma ordem, nenhuma progressão. Não há primeiro nem último, pois não são estágios, mas elementos que, naquele espaço que o contato do homem com a natureza abre – a filosofia – se integram, se interpenetram e se complementam. Na verdade, nenhuma distância separa viver e morrer. O êxtase, assim como a angústia, nasce da experiência íntima da natureza. Encontra-se o êxtase, assim como a angústia, igualmente nas práticas da vida e da morte. (ALMEIDA, 2011, p. 108)

Segundo Fábio Almeida (2011, p. 108), não há nessas seções do capítulo um sentido de progresso, mas sim de elementos que compõem a vida filosófica. Os exercícios então abarcam como um todo diversas dimensões do comportamento humano, desde o humano consigo mesmo até em relação aos outros.

A meditação (*meletè*) é um dos exercícios praticados, sendo relacionado à repetição de máximas (HADOT, 2014, p. 29). Diversos exercícios estão relacionados ao domínio do discurso interior, pois os exercícios preparam o filósofo para sair de um âmbito interior para tornarem-se ações orientadas pelos princípios da escola.

Optou-se por analisar mais detidamente o estudo dos exercícios espirituais conectados ao estoicismo, devido ao fato do objetivo não ser repertoriar todas as ocorrências dos exercícios espirituais na totalidade da obra de Pierre Hadot. As obras escolhidas pareceram suficientes para abordar a variedade de exercícios espirituais que estão em diálogo com o que é abordado no escopo deste artigo.

Realiza-se a tabela de síntese a seguir com o intuito de facilitar a busca pelas ocorrências dentro das obras de Hadot. Para tanto, a tabela é formada por uma coluna com os exercícios espirituais: atenção, contemplação do mundo, contemplação do sábio, consciência cósmica, definição física e a escrita. Ademais, há mais seis colunas com as obras já citadas no parágrafo anterior e abaixo delas, as ocorrências de cada exercício espiritual em obra específica.

As obras de Pierre Hadot que compõem a tabela abaixo são as seguintes: *Filosofia como maneira de viver* (2016), *Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga* (2014), *O que é a filosofia antiga?* (2008), *Não se esqueça de viver* (2019), *La Citadelle Intérieure* (2018) e *O véu de Ísis* (2006). A seguir, consta a tabela de síntese em que são citadas as referências aos exercícios espirituais.

Exercícios espirituais	Obra e ocorrência					
	<i>A Filosofia como maneira de viver</i> (2016)	<i>Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga</i> (2014)	<i>O que é a filosofia antiga?</i> (2008)	<i>Não se esqueça de viver</i> (2019)	<i>La Citadelle Intérieure</i> (2018)	<i>O véu de Ísis</i> (2006)
Atenção		p. 25-27, 37, 73-74, 77, 79, 84, 245, 258, 268	p.203	p.36-40, 51-56,		
Contemplação do mundo/ Natureza	p. 56, 123-126	p. 49-50, 53, 55, 161-162, 167-168, 325-326,245-246, 261-262, 316-326	p. 299-301, 302, 325-328		p. 113, 188-189, 257	p.117, 233-242
Contemplação do sábio			p. 325-328			
Consciência cósmica	p. 316-318	p. 12, 26, 73, 263-264, 273, 279, 318-319	p.200-201, 292-293	p. 247-251, 338	p. 116, 129-130, 155-164,195-198	
Definição física	p. 123-126,141, 143	p.136-137, 181			p.122-123, 129,150, 154,171, 181-184, 223, 330	
Escrita		p.80, 135, 143, 148, 156-157, 173			p. 64-66	
Visão do alto		p. 51	p. 295-297	p. 57-104	p. 188-191	

**Tabela de síntese dos exercícios espirituais em Pierre Hadot vinculados ao estoicismo.**



**a) Atenção**

O exercício de atenção ao momento presente é o exercício fundamental do filósofo estoico (HADOT, 2008, p. 203), constitui-se como uma atenção contínua, um exercício para ater-se aos momentos fugidios da vida. Busca-se a concentração ao presente, evita-se, portanto, conjecturas e preocupações sobre o passado e o futuro. Novamente situa-se o filósofo dentro da dimensão de suas próprias ações. Esse exercício é característico do estoicismo, sendo "[...] tensão no espírito, despertar constante da consciência moral [...]" (HADOT, 2014 p.34).

**b) Contemplação**

Para Hadot, a física na qualidade de exercício espiritual pode ser compreendida em três dimensões, a serem explanadas a seguir. A primeira delas seria a física como uma contemplação da natureza, da obra divina:

Nessa perspectiva, a própria física torna-se um exercício espiritual que pode, sejam os precisos, situar-se em três níveis. Primeiramente, a física pode ser uma atividade contemplativa que encontra seu fim nela mesma e fornece à alma, libertando-a das preocupações cotidianas, a alegria e a serenidade. (HADOT, 2014, p. 49)

A própria atividade de contemplação da natureza consistiria em uma modalidade de exercício espiritual ligada à física estoica. Ao contemplar a natureza os humanos teriam o acesso divino, que está em toda parte, em toda obra da natureza. As *Meditações* de Marco Aurélio possuem passagens acerca desse tipo de atitude contemplativa, a serem investigadas a seguir.

Acerca da noção de contemplação, Hadot afirma que a contemplação é bastar-se a si mesmo. Seria algo como entrar em si mesmo, pois o ato de contemplar é um virar-se para si

e compreende uma relação com o Cosmos<sup>12</sup>. O exercício espiritual de contemplação, portanto, está profundamente relacionado à própria figura do sábio antigo (HADOT, 2014, p. 326).

### c) Contemplação do sábio

Hadot segue realizando uma distinção entre a contemplação do mundo e a contemplação específica da figura do sábio, distinguindo dois exercícios espirituais: a contemplação do mundo e a contemplação da figura do sábio (HADOT, 2008, p.326). Ambos estariam relacionados à elaboração de um outro olhar. Esse olhar, segundo o filósofo, é um maravilhamento primeiro do mundo, como a sensação de ver algo pela primeira vez.

[...] para contemplar a sabedoria, como para contemplar o mundo, é necessário fazer-se um novo olhar. Um aspecto da relação do filósofo com o tempo aparece-nos aqui. Não se trata somente de perceber e de viver cada momento do tempo como se fosse o último, é necessário também perceber-se como se fosse o primeiro, em toda estranheza estupefaciente de seu surgimento. (HADOT, 2008, p. 327).

Hadot refere-se a uma renovação incessante do olhar, uma atitude de maravilhamento ininterrupto. Desse modo, apontando um caráter sagrado da sabedoria que explicaria a ligação entre a contemplação do mundo e a contemplação do sábio: viver-se-ia a presença do sagrado a partir da imersão em um bosque antigo, por exemplo (HADOT, 2008, p.327).

Contemplar a natureza gera uma percepção profunda do Todo, um exercício espiritual imersivo relacionado à disciplina do desejo, cuja finalidade é compreender a ordem dos acontecimentos e harmonizar-se com ela (Marco Aurélio, *Meditações*, IV, 23). Para Marco Aurélio é preciso sentir o presente para conseguir viver em consonância com a natureza.

### d) Visão do alto

---

<sup>12</sup> Cauquelin define a partir de Diógenes Laércio o mundo (*kosmos*) como sendo diferente do Todo pelo fato do mundo ser finito (2008, p. 31). O mundo para Cauquelin é integrante do Todo.

Uma segunda possibilidade para um exercícios espirituais relacionados à física seriam os que “[...] voltavam a alma para o cosmos [...]” (HADOT, 2014, p. 55), sendo relacionados à observação da natureza: “[...] pode também tomar a forma de um "sobrevoo" imaginativo, que permite observar as coisas humanas como sendo de pouca importância” (HADOT, 2014, p.51) que é denominado como “visão do alto” (HADOT, 2014, p. 51).

Contemple, do alto, os rebanhos humanos que não tem fim, rituais sem fim, incessantes viagens, na tempestade e na calmaria, veja os diversos seres nascendo, convivendo, morrendo. Imagina também a vida que outros viveram no passado, a que se viverá depois de ti, e a que se vive agora nos países bárbaros; quantos sequer sabem o teu nome; quantos logo o esquecerão, quantos ora te louvam e em breve te censurarão. A fama nada vale, nem a glória, nem o que sobra disso tudo. (Marco Aurélio, *Meditações*, IX, 30)

Marco Aurélio aponta para a brevidade da vida da matéria e indica o que existe de importante no mundo. O exercício da visão do alto é um exercício filosófico no qual propõe-se olhar todas as coisas humanas como pequenas e igualadas, então critica-se a vaidade, a fama e a glória. Todas as coisas humanas são vistas como pequenas e passageiras sob a perspectiva do alto.

Essa passagem apresenta tanto ocorrências naturais, como os campos desertos por exemplo, quanto questões humanas, como os costumes, todas elas unificadas a partir de uma perspectiva cósmica. Depreende-se portanto uma perspectiva que unifica os mencionados "contrários" para proporcionar a "harmonia". Nessa abordagem, o olhar do alto reúne toda sorte de acontecimentos do mundo humano e natural.

Pierre Hadot em certos em passagens de suas obras vincula suas concepções filosóficas a textos literários ou escritos de artistas<sup>13</sup>, buscando estipular relações entre eles. Hadot explora a literatura do escritor Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), escritor renomado do romantismo alemão. Hadot dedicou seu livro chamado *Não se esqueça de viver: Goethe e a tradição dos exercícios espirituais* (2019)<sup>14</sup> a fazer uma relação entre a

---

<sup>13</sup> Algumas dessas passagens: *Exercícios Espirituais* (2014, pp. 311-326), *A Filosofia como Maneira de Viver* (2016, p. 219-222).

<sup>14</sup> Optou-se por não adicionar o presente livro na tabela visto o exercício que o mesmo explora poucos exercícios espirituais.

produção literária desse autor e a filosofia antiga e os exercícios espirituais. Em Goethe, o olhar do alto aparece sob a forma da permanência real ou imaginária dos personagens em uma montanha ou em sobrevoos imaginários (HADOT, 2019, p. 76). Hadot realiza uma incursão em experiências filosóficas registradas na Antiguidade que relacionam-se com a escrita de Goethe. No capítulo denominado como "O olhar do alto e a viagem cósmica" o autor dedica-se ao exame do exercício do olhar do alto que aparece na literatura de Goethe. Tal exercício é encontrado também em algumas passagens de *Meditações* de Marco Aurélio.

Precisas compreender duma vez para sempre de que universo és parte, de que regeador do mundo emanaste e, bem assim, que foi circunscrito um limite à tua duração e, se a não usares para asserenar-te, ela passará, passarás tu e não haverá outra ocasião. (Marco Aurélio, *Meditações*, II, 4).

Essa passagem de Marco Aurélio coaduna com os princípios da física estoica, relacionados à imersão no Todo. Para que se possa realizar a imersão no Todo, é preciso que a postura do filósofo seja contemplativa, inclusive em relação aos fenômenos de aparente banalidade.

Há ainda o um terceiro tipo de exercício da física: "Reconhece-se um terceiro grau desse exercício espiritual na visão da totalidade, na elevação do pensamento ao nível do pensamento universal" (HADOT, 2014, p. 51). Esse exercício consistiria em fazer com que o pensamento abarque a totalidade. Hadot recorre a Marco Aurélio para prover um exemplo desse tipo de exercício.

"Todo o trabalho especulativo do filósofo torna-se assim exercício espiritual na medida em que, elevando o pensamento até a perspectiva do Todo, ele o liberta das ilusões e da individualidade" (HADOT, 2014, p. 49). Nessa perspectiva, a transformação do olhar acerca do mundo é orientada pela imersão no Todo, na natureza. Essa experiência é entendida como uma experiência unitiva que é filosófica por possibilitar o entendimento da inserção do humano no Todo.

#### **e) Consciência cósmica**

Hadot pontua que pode-se atingir a consciência cósmica que eleva o ser humano acima das preocupações insignificantes de vidas individualistas e o torna consciente da integração ao Todo. Perceber-se como ínfimo e pequeno diante da grandeza do mundo e da natureza.

Um exemplo desses exercícios é o denominado de "consciência cósmica". Ao discorrer acerca desse exercício, Pierre Hadot relaciona a percepção estética a uma dimensão cósmica ao fazer referência também aos escritos de artistas modernos como Paul Klee e Paul Cézanne sobre sua prática artística. A "consciência cósmica" seria, portanto, relacionada a um modo de olhar de Paul Klee e Paul Cézanne que consistiria em uma "experiência particular de mundo" (HADOT, 2014, p. 317).

Assim, revelam-se aos amantes da sabedoria, fundamentalmente em um único e mesmo movimento, o mundo, percebido na consciência do sábio e a consciência do sábio submersa na totalidade do mundo. (HADOT, 2014, p.360)

O sábio vê-se submerso ao captar o mundo, ao atingir a consciência cósmica que eleva o ser humano acima das preocupações insignificantes de vidas centradas no si mesmo, sendo os desejos sem importância suprimidos da perspectiva humana. Contemplar esteticamente o cosmos significa tomar consciência da sabedoria, e, assim, desvendar a identificação entre o si mesmo e o Todo. Perceber o mundo e imergir na totalidade possibilita acessar a sabedoria.

#### **f) Escrita**

Além do aspecto oral, os exercícios espirituais poderiam também ser escritos. Hadot, em *La Citadelle Intérieure: introduction aux Pensées de Marc Aurèle* (2018), coloca que as *Meditações* de Marco Aurélio consistiam em exercícios espirituais do imperador cuja finalidade era aperfeiçoar-se por meio da prática da escrita.<sup>15</sup>

A escrita aparece como sendo um exercício espiritual por si mesmo. Os escritos de Marco Aurélio serem concebidos como exercícios espirituais: uma maneira de interiorizar os dogmas do estoicismo por meio da escrita (HADOT, 2014, p. 135). Por meio da escrita

---

<sup>15</sup> As *Meditações* foram escritos privados publicados postumamente por Vitorino, amigo de Marco Aurélio (LI, 1995, p. 17).

faz-se menção à prática de outros exercícios espirituais que nos permitem compreender um pouco mais sobre como eles aconteciam. A escrita permite também que Marco Aurélio descreva outros exercícios espirituais que praticava. Assim observa-se por exemplo a visão do alto, a contemplação, descrição física dos acontecimentos, entre outros.

Assim o diz Hadot (1997, p. 117) acerca da relação entre Epicteto e o imperador filósofo: "Marco Aurélio [...] distante discípulo de Epicteto [...] em suas *Meditações*, desenvolve e orchestra esses temas até atingir ricas harmonias". Na metáfora hadotiana, o imperador filósofo expande os ensinamentos e os desenvolve de modo a compor a partir desse mote, combinando os elementos de modo a construir um todo requintado. O ato de escrever e, internalizar as sentenças de Epicteto, torna a filosofia viva na palavra, pois:

[...] permite a ressurreição da disposição interior na alma, resultante da visão clara desses princípios, ou seja, a resolução a ser tomada. Repetir para si os dogmas, escrevê-los para si mesmo (HADOT, 2018, p. 53).<sup>16</sup>

As *Meditações* de Marco Aurélio são exercícios espirituais relacionados à disciplina do desejo e da ação do assentimento, que abarcam também as três divisões do discurso filosófico estoico (HADOT, 2014, p.173), os chamados *topoi* filosóficos, expostos por Epicteto em suas *Diatribes*, colocando que cada sentença é vinculada a algum desses *topoi* (HADOT., 2014, p. 148).

### **Considerações finais**

Pierre Hadot não sistematizou os limites entre os exercícios espirituais, preocupando-se em estudar os exercícios em variadas escolas e analisar mais detidamente alguns. O autor destaca que há uma relação de aproximação entre alguns exercícios espirituais:

Graças a essa atenção, o filósofo está sem cessar perfeitamente consciente, não só do que faz, mas do que pensa – é a lógica vivida –, e do

---

<sup>16</sup> Tradução nossa.

que é, isto é, de seu lugar no cosmos – é a física vivida. [...] Contudo, essa consciência de si não é somente moral, também é cósmica e racional: o homem atento vive sem cessar na presença da Razão universal imanente ao cosmos, vendo todas as coisas na perspectiva dessa Razão e aceitando alegremente sua vontade. (HADOT, 2008, p. 203)

Na passagem acima Hadot afirma que o exercício da atenção será simultaneamente lógica vivida e física vivida e que a consciência pode ser moral – exercício da atenção – e cósmica – exercício da consciência cósmica – simultaneamente. Assim sendo, compreende-se nessa pesquisa a partir do conjunto da obra de Hadot que é possível que os exercícios espirituais conectem-se a outros exercícios simultaneamente. Desse modo, entende-se que o exercício de atenção pode conectar-se com o da contemplação e que por sua vez este pode se conectar-se com o da consciência cósmica.

O presente artigo possibilitou uma leitura comparada entre obras selecionadas de Pierre Hadot rumo a uma compreensão aprofundada das nuances entre os exercícios espirituais. Pretendeu-se elaborar uma modesta sistematização dos exercícios espirituais, visando contribuir à discussão sobre os estudos hadotianos no contexto brasileiro, em especial, às pesquisas acerca dos exercícios espirituais em Marco Aurélio.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Fábio Ferreira de. “Pierre Hadot e os exercícios espirituais: a filosofia entre a ação e o discurso”. In: *Revista de Filosofia Aurora*, v. 23, n. 32, p. 99 - 111, 2011.

ALMEIDA JÚNIOR, G. M. *Atopia* em Pierre Hadot. **Revista Archai: Revista de Estudos sobre as Origens do Pensamento Ocidental**, v. 18, p. 347-386, set., 2016.

ALMEIDA, Henrique Castro de. *Arte do viver e exercícios espirituais em Epicteto e Marco Aurélio*. e. 67 f. Monografia (Graduação em Filosofia), Universidade Federal Fluminense, 2015.

BARCELOS, Simone de Magalhães Vieira. *Filosofia, exercícios espirituais e formação do homem na antiguidade*. 2017. 149 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017.

CARVALHO, Patrick Martins de. **A tripartição da máscara de Sócrates e os exercícios espirituais em Pierre Hadot**. Dissertação (Mestrado em Metafísica), Universidade de Brasília, 2018.

COLARES, Lorryne Bezerra Vasconcelos. **Filosofia como arte de viver: uma análise da crítica de Pierre Hadot à estética da existência foucaultiana**. 2016. 127 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Departamento de Filosofia, Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

\_\_\_\_\_. Uma breve análise da redescoberta da experiência antiga em Pierre Hadot e Michel Foucault. **Revista Contextura**, Belo Horizonte, n. 8, p. 39-45, jun. 2016b.

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

HADOT, Pierre. **A filosofia como maneira de viver: entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson**. Tradução de Lara Christina de Malimpensa. São Paulo: É



Realizações, 2016.

\_\_\_\_\_. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga.** Tradução de Flavio Fontenelle Loque e Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, 2014.

\_\_\_\_\_. **La Citadelle Intérieure: introduction aux Pensées de Marc Aurèle.** Paris: Fayard, 1997.

\_\_\_\_\_. **O que é a filosofia antiga?** Tradução de Dion Davi Macedo. São Paulo: Edições Loyola, 2008.

\_\_\_\_\_. **O Véu de Ísis: ensaio sobre a história da idéia de natureza.** Tradução de Mariana Sérvulo. São Paulo: Edições Loyola, 2006.

\_\_\_\_\_. **Não se esqueça de viver: Goethe e a tradição dos exercícios espirituais.** Tradução de Lara Christina de Malimpensa. São Paulo: É Realizações, 2019.

HOFFMANN, Philippe. Pierre Hadot (1922-2010), *In memoriam*. **Revista Archai: Revista de Estudos sobre as Origens do Pensamento Ocidental**, n. 18, p. 291-316, set.-dez. 2016.

LI, William. Introdução. In: Marco Aurélio. *Meditações*. São Paulo: Editora Iluminuras, 1995.

LIMA, Ana Carolina. **A integração ao cosmos em Marco Aurélio e a dimensão ontológica da pintura moderna.** Dissertação (Mestrado em Metafísica), Universidade de Brasília, 2020.

MARCUS AURELIUS ANTONINUS. **The Meditations of Marcus Aurelius Antoninus.** Translated by George Long. New York: The F.M. Lupton Publishing Company, 1862.

NUNES, Lucas; Veras, Cesar; TREVIZAN, Marcio. A Compreensão De ‘exercícios Espirituais’ em Pierre Hadot. **Revista Synesis**, v. 10, n. 1, p. 166-185, jan/jul 2018.

OLIVEIRA, Loraine. A figura de Sócrates segundo Pierre Hadot. **Revista Archai: Revista de Estudos sobre as Origens do Pensamento Ocidental**, v. 18, p. 317-346, set., 2016a.

\_\_\_\_\_. Dossiê Pierre Hadot: a filosofia como modo de vida. **Revista Archai: Revista de Estudos sobre as Origens do Pensamento Ocidental**, v. 18, 285-289, set., 2016b.

PAULI JÚNIOR, Edelberto. Do tolo ao sábio: a filosofia como modo de vida em Michel Foucault. **Prometeus**, Ano 10, n. 24, p.297-313, set. – dez. 2017.

PUENTE, Fernando Rey. Pode-se pensar a filosofia aristotélica como modo de vida? Diógenes Laércio e sua posteridade na obra de Pierre Hadot. In: LEÃO, Delfim; CORNELLI, Gabriele; PEIXOTO, Miriam C. (coords.). **Dos homens e suas ideias. Estudos sobre as *Vidas de Diógenes Laércio***. Portugal: Imprensa da Universidade de Coimbra, p.177-197, 2013.

ROCHAMONTE, Catarina. Entre filosofia e espiritualidade: Michel Foucault, Pierre Hadot e Henri Bergson. **Revista Contemplação**, n.12, p.54-65, 2015.

ROSSETTO, Miguel da Silva. A formação do si mesmo e a mestria socrática em Pierre Hadot. *Revista Conjectura: Filos. Educ.*, Caxias do Sul, RS, v. 24, p. 1-18, 2019.