

DA MEDITAÇÃO EM EPICURO, OU DO MODO COMO A PRAGMATEÍÁ É EXERCITADA PELA ALMA

[MEDITATION ON EPICURUS, OR THE WAY PRAGMATEÍÁ IS EXERCISED BY THE SOUL]

Marcone de Oliveira Maffezzolli

maffezzolli.ufrn@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-5173-5766>

Graduação em Comunicação Social - Jornalismo pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (2000). Pela mesma instituição é especialista em Ética (2004) e metafísica (2007), mestre em Filosofia (2010) na área de concentração Metafísica e doutor em Filosofia (2020 - Capes Conceito 4). Professor de Jornalismo na Universidade Potiguar (2001-2006) e no curso de Publicidade e Propaganda da Fatern - Gama Filho (2006-2008). Foi jornalista concursado da Secretaria Estadual de Saúde Pública do RN (2009). É jornalista concursado da UFRN (desde 2010) onde desempenhou as funções de diretor de jornalismo da Universitária FM (2010-2011), diretor geral da Universitária FM (2011-2012), diretor geral da TV Universitária e superintendente adjunto de Comunicação (2012-2015). Atualmente é assessor de comunicação no Centro de Ciências da Saúde (CCS/UFRN). Tem experiência na área de Comunicação, com ênfase em Organização Editorial de Jornais, atuando principalmente nos seguintes temas: ética, ensino, comunidade e jornal laboratório. Em Filosofia, dedica-se ao estudo da ética e metafísica na antiguidade, em especial no pensamento de Epicuro.

DOI: [10.25244/tf.v15i2.5015](https://doi.org/10.25244/tf.v15i2.5015)

Recebido em: 06 de maio de 2023. Aprovado em: 27 de julho de 2023

Caicó, ano 15, n. 2, 2022, p. 75-88
ISSN 1984-5561 - DOI: [10.25244/tf.v15i2.5015](https://doi.org/10.25244/tf.v15i2.5015)
Dossiê Epicurismo antigo e sua recepção



Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataía* é exercitada pela alma
MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

Resumo: Este artigo busca apresentar algumas reflexões relacionadas à filosofia de Epicuro no que diz respeito ao modo como a *pragmateía* (*πραγματεία*) é exercitada pela alma (*psychê*) com a finalidade de espelhar um conhecimento acerca da natureza (*physiología*) num *éthos* orientado para a imperturbabilidade (*ataraxía*) e para a autarquia (*autárkeia*).

Palavras-chave: *pragmateía*, meditação, *physiología*, exercício, ética, *ataraxía*, *autárkeia*.

Abstract: This article aims to present some reflections related to the philosophy of Epicurus with regard to the way in which *pragmateía* (*πραγματεία*) is exercised by the soul (*psychê*) with the aim of mirroring knowledge about nature (*physiología*) in an *éthos* oriented towards to imperturbability (*ataraxía*) and to autarky (*autárkeia*).

Keywords: *pragmateía*, meditation, *physiología*, exercise, ethics, *ataraxía*, *autárkeia*.

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataíá* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

Epicuro de Samos, por volta dos séculos III e IV a.C, postulou uma concepção de filosofia (*philosophía*) como um saber para a vida (*téchnen tiná perí ton bíon*) e de sabedoria como atividade constante de reflexão sobre a natureza (*phýsis*) e de realização de um modo de ser de acordo com ela (*katà phýsin*). Para ele, é por meio de uma *pragmateía* (*πραγματεία*) que o sábio busca espelhar um conhecimento acerca da natureza (*physiología*) em um modo de viver voltado para reproduzir em sua alma e em seu modo de viver um estado de imperturbabilidade (*ataraxía*) e de autarquia (*autárkeia*). Nesse sentido, o exercício de uma vida sábia implica em uma aproximação com a natureza por meio de uma prática filosófica que consiste na consecução de um conjunto de atividades (*enérgeias*) que traduzem em atitudes, condutas, escolhas, ações e pensamentos um *éthos* orientado para a busca do equilíbrio cujo modelo é buscado na *phýsis*.

Em linhas gerais, podemos dizer que a *pragmateía* epicurista pode ser compreendida como o modo de ser do sábio que é realizado por meio de exercícios inter-relacionados de meditação (*melétema*) e de práxis (*práxis*), cuja finalidade é fazer com que o entendimento sobre a natureza e sobre si mesmo como parte dela resulte em um modo sábio de agir, pois quanto maior o esclarecimento sobre esses aspectos, maior a compreensão daquilo que determina seus desejos e as possibilidades e limites de realizá-los (MAFFEZZOLLI, 2020). Dessa maneira, o pensamento pode definir escolhas e ações voltadas para restituir ao homem o sentido de autarquia (*autárkeia*), condição necessária para encetar a disposição para realizar um *éthos* a partir do entendimento que tem da natureza e, conseqüentemente, poder fruir de uma vida tranquila, livre e autêntica.

Ao exortar em suas cartas e máximas a *philosophía* como um exercício (*áskesis*) de viver de acordo com o conhecimento que se pode ter na natureza, Epicuro pensa à *pragmateía* como uma maneira de transformar a compreensão do mundo e, conseqüentemente, o modo de agir nele. Ele entende que a ação do sábio (*sophós*) é a forma de expressão de sua sabedoria e que essa é direcionada para a realização de uma vida que tem como modelo de realização a *phýsis*. A filosofia, para os epicuristas, não tem como finalidade alcançar a sabedoria, ela é a realização mesma da sabedoria. É nesse contexto de pensar a filosofia como um saber para a vida (*téchnen tiná perí ton bíon*) que observamos a meditação e a práxis como noções que se integram e remetem para uma intrínseca relação entre a ética e a *physiología*. Ao meditar, o *sophós* está realizando um exercício prático que vai determinar o sentido de suas ações; ao agir, ele o faz orientado pela compreensão da natureza advinda da meditação.

Sob tal perspectiva, podemos lembrar da orientação que Epicuro apresenta no passo 123 da *Carta a Meneceu*: “põe em ação (*prátte*) os preceitos que te comuniquei ininterruptamente e medita (*kaí meléta*), com a nítida consciência de que eles são os elementos fundamentais de uma vida bela”.

Vejam que, ao afirmar a necessidade de pôr em ação (*prátte*) o saber acerca da natureza, ou seja, de estabelecer uma práxis orientada para uma vida bela (*kalós zén*), ele está indicando que a filosofia se realiza enquanto atividade contínua de meditação sobre como se conduzir no mundo e de viver a partir do que se pode saber sobre a natureza. Em outras palavras, a *pragmateía* nos remete para uma correlação entre o modo de compreender a natureza e a conseqüente prática de vida que decorre dessa compreensão. Disso resulta a possibilidade de pensar a meditação como uma ocupação da alma (*psyché*), portanto uma prática, voltada para compreender a realidade e refletir sobre como se conduzir diante dela de maneira que o modo de ser do sábio reflita o próprio modo de ser da natureza, a saber, voltado para o prazer e para o equilíbrio.

Partindo dessas considerações iniciais, e nos atendo a questão da meditação, é preciso registrar a ambigüidade que o termo *melétema* evoca. Para alguns pesquisadores, há certo receio em traduzi-lo como meditação no contexto da filosofia antiga, preferindo-se compreendê-lo de forma mais ampla como sinônimo de exercício. Mas como também pode ser pensado como “um esforço para assimilar, para tornar vivas na alma uma ideia, uma noção, um princípio” (HADOT, 2014, p.

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

27), adotamos a perspectiva de Pierre Hadot por entender que, na filosofia de Epicuro, *melétema* remete para atividades da alma ligadas à necessidade de memorizar, assimilar, relembrar, ponderar e outras que entendemos estarem circunscritas ao universo conceitual de meditação.

Ao analisarmos os textos de Epicuro e a doxografia referente às suas ideias, observamos que a meditação (*tò melétema*) é um aspecto fundamental para compreender o sentido da *pragmateia* que caracteriza toda a filosofia do Jardim. Todavia, não encontramos nos textos preservados dele uma definição clara sobre essa atividade. Por isso, precisamos fazer um trabalho de análise e de interpretação do limitado¹ acervo de cartas, máximas, sentenças e de fragmentos que a tradição conservou para poder expor o sentido e as características dessa atividade.

Epicuro, na *Carta a Menecceu*, nos remete quatro vezes à meditação (DL, X, 122, 123, 126 e 135). Também encontramos o termo em um fragmento repertoriado por G. Arighetti². Em todos esses registros, meditar está relacionado à atividade orientada à prática da sabedoria, ao exercício (*áskeis*) de investigação da *phýsis*, tendo em vista estabelecer um modo de vida de acordo com a natureza (*katà phýsin*). Outro testemunho importante pode ser encontrado no *Testamento* de Epicuro (DL, 17-21), onde ele fala da necessidade de se ocupar (*endiatríbo*) permanentemente da filosofia e, para isso, coloca “o Jardim e todas as suas dependências à disposição de Hêrmaco, filho de Agêmorto, Mitilênio, e de seus companheiros em filosofia” para lá poderem se dedicar a essa atividade (*endiatríbein katá philosophían*).

Compreender a meditação como uma atividade que orienta o pensamento para uma finalidade específica também está abarcado no significado da forma verbal imperativa *meletá* (medita), cuja origem vem de *meletáo* (*μελετάω*) e nos remete para a ação de se ocupar, exercer, praticar. Dentro da mesma etimologia, temos a forma substantiva *tò melétema* (*τὸ μελέτημα*) nos remetendo para a noção de estudo, de exercício prático (BAILLY, 1935). A partir dessas noções e considerando a finalidade da filosofia em Epicuro, podemos falar de meditação como sendo uma atividade (*enérgeia*) da alma de direcionamento da atenção para investigar e compreender a natureza, tendo como fim realizar um modo de pensar e agir conforme essa compreensão.

MEDITAÇÃO INTERIOR E ENTRE AMIGOS

Seguindo essa idéia, e buscando delinear alguns aspectos que caracterizam a meditação na filosofia de Epicuro, tomemos o testemunho de Diógenes de Cenoanda, que por volta do século II d.C. mandou registrar nos muros de sua cidade os ensinamentos do Jardim. Em uma das inscrições preservadas é possível ler:

Por que então ele sofre, por Atena? E, certamente, é [próprio] ao homem virtuoso conversar consigo mesmo e de se dizer isso: “Eu sou um ser humano e

¹ Teria escrito mais de 300 volumes. Ainda que se trate de um pensador com vasta produção, como relatou Diógenes Laércio, pouco desse material foi conservado.

² (...) ἄ τις ἄμ πρὸς ἡμᾶς ἐ[ξεῖθ]εν ἀπο[διδ]ώμη ὁ ἐκ τῶν [λέ]ξεων συνοροῶ [ν, ὡ]ς ταῦτὸ σ[υ]νέβαινε μελε[τᾶν] ἐπὶ τῆς γραφῆς (...). (ARRIGHETTI, 1962, p. 304) *Deperditorum librorum reliquiae*: [29.14] 24.

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

posso ser afetado, pois fazem parte da carne isso, aquilo e muitas outras coisas, entre as quais nenhuma pode não vir a ser”. (Eno. fr. 74)

Refletindo sobre esse fragmento, podemos notar uma concepção de *melétema* como um exercício de diálogo (*dialógos*) interior, uma conversa que se dá com a própria alma (*psyché*). Por meio dessa atividade, o sábio reflete sobre a *phýsis*, se pergunta sobre os modos de ser da natureza e sobre as forças que nela operam e tenta compreender nessa dinâmica os limites e as possibilidades do agir humano. É conversando consigo mesmo sobre essas questões que ele pode realizar um trabalho de afastamento de crenças e de imposições à vontade colocadas pela religião, pela cultura e pelas opiniões vazias (*kenai dóxai*).

Mas esse exercício não está limitado a uma ação particular e solitária: essa reflexão é estendida, compartilhada e também pensada com os “companheiros em filosofia” (DL, X, 17). Meditar é um exercício individual e interior, que se dá na *psyché*, mas também se realiza entre amigos, como prática em conjunto. As *Cartas*, *Máximas* e *Sentenças* podem ser entendidas como exercícios de meditação, através dos quais Epicuro buscou transmitir os fundamentos de sua filosofia ao mesmo tempo em que exercitava a vida sábia. Vale destacar que em todos esses registros, os discípulos e amigos (*phíloi*) de Epicuro estão presentes nesse ato de meditação, seja porque a reflexão foi feita em conjunto com eles, na coletividade que permitia o Jardim, ou porque o destinatário daquela ponderação estava presente na alma, nas lembranças dele.

Percebemos então que a meditação é uma atividade que também está relacionada ao exercício da amizade (*phília*) e à busca do prazer (*hedoné*). Isso porque meditando com os amigos, o sábio reconhece, evidencia e fortalece com os outros membros do Jardim a simpatia (*sympáttheia*) e a afinidade de pensamento quanto à finalidade da vida e ao modo como realizá-la. Ao mesmo tempo, ele nutre com os *phíloi* laços afetivos que são fonte de felicidade. Para Epicuro, meditar é também uma maneira de elaborar e dividir um saber que pode conduzir à vida feliz aqueles que compartilham do mesmo sentimento de afetividade.

Ao pensar a meditação como um diálogo consigo mesmo ou considerando a inclusão direta ou indireta do outro nessa prática, seja nos encontros no Jardim, nas cartas, máximas, sentenças e nas inscrições em muros, como fez Diógenes de Cenoanda, compreendemos que a *melétema* possui um aspecto dialógico. Isso porque a elaboração e a expressão do *lógos* filosófico epicurista são estabelecidas a partir do exercício de perguntar e responder, a si e aos companheiros de filosofia, numa prática comunicativa e participativa para pensar a si mesmo, a natureza e como estabelecer um modo de viver pautado pela *physiología*.

Alguns poderiam objetar sobre essa perspectiva, enfatizando que as epístolas nos remetem para um gênero de comunicação escrita que “não é diálogo (no sentido dos diálogos de Platão)” (SILVA, 2015, p. 252). Assim, as cartas e outros escritos de Epicuro não permitiriam que pudéssemos caracterizar a meditação como um exercício dialógico do sábio com seus amigos/discípulos. Ocorre que por dialógico estamos entendendo aquilo que se refere ao debate, ao diálogo, ao confronto e à troca de idéias, numa dinâmica de questionamentos e respostas que vai guiar o trabalho de investigar a *phýsis* e buscar uma compreensão que possas fundamentar um modelo para o *éthos* do sábio. E mesmo que o outro, o interlocutor, possa não estar presente e sua voz não esteja registrada de forma direta nos escritos de Epicuro, suas demandas e questionamentos estão e Epicuro responde a isso, tal como verificamos na *Carta a Pítocles*: “Clêon trouxe-me a tua carta, na qual continuas a mostrar-me teus sentimentos amistosos, contrapartida de minha devoção para contigo, e não sem sucesso procuras recordar os raciocínios capazes de ensejar a conquista de uma vida feliz” (DL, X, 84).

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

Nesse sentido, entendemos que esses registros escritos nos remetem para uma meditação realizada de forma dialógica, onde a troca de cartas permite a cada um, a seu momento, questionar e exprimir seu pensamento, exercitando a meditação sobre a realidade, a vida, a natureza, sobre si mesmo, sobre os próprios sentimentos. Ao mesmo tempo em que Epicuro explica e aconselha sobre o que lhe é demandado, a troca de mensagens sobre questões ligadas à compreensão da *phýsis* e à realização de um modo feliz de viver também alimenta e fortalece a amizade. Embora o outro não esteja presente diante do sábio, está na alma dele, na memória (*mnéme*) dos bons sentimentos.

Quando pensamos que a *melétema* se realiza como um diálogo, conforme nos sugere o fragmento de Cenoanda, estamos destacando que se trata de uma atividade de elaboração ou de reelaboração de um *lógos* a partir do exame da realidade e do confronto das diversas visões sobre o mundo. Isso é relevante, pois é a partir desse *logos* que o sábio vai fundamentar suas ações, suas escolhas e recusas. E isso está em conformidade com a definição epicurista de filosofia como uma técnica que se efetiva por meio de discurso (*lógois*) e pensamento (*dialogismois*) em busca de uma vida feliz (*makaríos zên*) (SILVA, 2003). Assim, a *melétema* é um exercício que, valendo-se da capacidade da alma para sentir, memorizar, assimilar, estabelecer analogias, calcular, permite inscrever na *psyché* um *lógos* para guiar sua ação (*práxis*) no mundo tendo em vista o “vir a ser em torno da cura de nós mesmos” (SV 64).

Essa concepção de que a meditação conduz a um modo sábio e, portanto, feliz de viver, também pode ser identificada nessas palavras que Epicuro dirige a Meneceu:

Medita, portanto, sobre essas coisas e outras afins, dia e noite, por ti mesmo e com companheiros semelhantes a ti, e nunca serás perturbado, desperto ou adormecido, mas viverás como um deus entre os homens, pois em nada se assemelha a uma criatura mortal o homem que vive entre bens imortais. (DL, X, 135)

A partir dessas palavras, podemos inferir que a meditação é um exercício que visa dar ao conhecimento advindo por meio da *physiología* um sentido de *pragmateia*, ou seja, para o exercício de uma vida sábia. Por isso, ao se voltar para livrar o homem de perturbações, a meditação se relaciona com a finalidade de orientar o agir para a realização de um *éthos* livre e “hedonista”. Assim, para retomarmos o testemunho de Cenoanda, quando o homem se pensa como um ser constituído de variados elementos corpóreos que “fazem parte da carne” e - dialogando consigo mesmo - busca relacionar isso à sua condição mortal, sujeito ao vir a ser e ao deixar de ser das coisas, ele está edificando um *lógos* a partir de princípios *physiológicos*. Ao fazer isso, ele contrapõe à ideia de uma natureza onde operam forças transcendentais, uma concepção de *phýsis* imanente, que em seu modo próprio de realização permite a possibilidade de pensar a condição mortal a partir da noção de prazer e de liberdade. A vida para o sábio, dessa forma, deixa de ser compreendida e vivida de modo penoso e fatídico para se apresentar como possibilidade de protagonismo e auto-realização. Ao meditar, o sábio busca se compreender como ser da natureza e, portanto, livre de qualquer intervenção demiúrgica ou dos deuses e capaz - ele mesmo - de pensar o sentido de sua realização.

Nesse ponto, podemos destacar o aspecto dialético que perpassa a compreensão dos exercícios de meditação. Essa reflexão é possível a partir da perspectiva geral do confronto entre dois *lógoi*, um ligado à *pólis*, às convenções, aos mitos e outro que nos remete ao Jardim, ao fundamentado na natureza, ao corpóreo. Tais confrontos são evocados ao se meditar e evidenciam na filosofia epicurista uma “dialética estreita” (HOUDENOT, 2018) que se estabelece em torno

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

de noções que nos remetem para a existência de seu contrário como, por exemplo, limite/ilimitado, justo/injusto, riqueza/pobreza. Nessa perspectiva, tomemos as seguintes passagens:

A riqueza proveniente da natureza é limitada e viável; e das opiniões vazias cai no inabordável. (SV 8; DL, X, 144)

A pobreza medida pelo limite da natureza é uma riqueza grande; a riqueza não delimitada é uma grande pobreza. (SV 25)

Da maioria das coisas dos homens o que está em repouso entorpece, o que está em movimento enraivece. (SV 11)

O justo é o mais imperturbável, o injusto é pleno de máxima perturbação. (SV 12; DL, X, 144)

Podemos verificar na enunciação dessas sentenças o uso de palavras que, no contexto da *physiología*, evocam entre si uma relação dialética fundamental para a compreensão dos modos de ser da *phýsis*. Como exemplo, temos repouso e movimento que são noções empregadas para pensar o átomo, os corpos compostos, os mundos. Também são empregados termos que nos remetem à investigação da *phýsis* e às finalidades ligadas ao exercício de uma vida conduzida com sabedoria. Tal é o caso de inabordável (*apeíron*), que serve para pensar o que não tem limite na *phýsis* e nos remete à impossibilidade de alcançar as riquezas professadas pelas opiniões vazias. Ao articular nessas sentenças pobreza e riqueza, torpor e raiva, justo e injusto, a mesma perspectiva de oposição que se verifica no campo da *physiología* é percebida com relação ao modo de viver. Do mesmo modo, esse contraste se evidencia ao pensarmos naquele que vive em perturbação, em sofrimento, por oposição àquele que experimenta o prazer, a *ataraxía*.

Essa forma de elaboração do *lógos*, para além de um recurso estilístico, parece pretender evidenciar um conflito fundamental para o entendimento da condição do homem grego à época de Epicuro, distanciado da participação política e sem o gozo de uma vida em democracia, podendo apenas se voltar para o cuidado consigo mesmo. Em tal cenário, ele precisa definir qual a melhor forma de viver para se sentir realizado, e essa indagação remete para conflito que tem de um lado a natureza (*phýsis*) e do outro as opiniões vazias (*kenai dóxai*). E isso se reflete no contraste dialético entre os *lógoi* que fazem referência a essas duas possibilidades. Quanto mais o sábio medita, mais esse conflito aflora, acentuando essa dialética, pois o pensamento fundamentado na *physiología*, que tem o prazer e a liberdade por finalidades, inclina-se para a vida *katà phýsin*, em detrimento das opiniões contrárias. A meditação, portanto, é exercitada acentuando esse “processo dialético” e inclinando para uma escolha na medida em que o raciocínio (*dialogismóis*) e o discurso (*lógos*) vão construindo na *psyché* uma vinculação entre a *physiología* e o *éthos*.

Como resultado, o sábio elabora ou reelabora o seu *lógos* ao mesmo tempo em que faz “expurgo” do outro que guiava suas escolhas para o que não é nem natural nem necessário ao exercício de uma vida feliz. Seria o caso de pensar esse discurso, para retomarmos a metáfora de filosofia como medicina da alma, como um antídoto que anula ou gradativamente inibe a ação de um veneno. Se “ninguém, olhando a coisa má, a escolhe” (SV 16), esse conflito entre *lógoi* permite o questionamento sobre os valores, as finalidades e os modos de viver, tendo em vista a busca de realizar uma vida sábia. Assim, esse aspecto dialético da *melétema* acaba levando à produção um pensamento e postura crítica (balizado na investigação da natureza) diante dos determinismos e convenções cristalizados por uma cultura fundamentada em *kenai dóxai*. Disso decorre uma

inevitável problematização e negação da religião, da política, da *Paidéia*, das relações sociais impositivas, enfim, da vida na *pólis*.

LIBERDADE E EQUILÍBRIO

Para Epicuro, a filosofia é uma *therapeia* da alma e, por conseguinte, para gozar de uma vida feliz (*makaríos zên*) é preciso um afastamento de todo que adoce, traz perturbação e causa desarmonia à *psyché*. Para os epicuristas, o homem, ao orientar a vida a partir das falsas opiniões a respeito dos bens necessários à realização humana, se afasta da *phýsis* e fora dos limites da natureza, a *makaríos zên* é inexequível (DL, X, 144, XV; SV 8, 11, 25, 45, 59). Ou seja, a saúde, o bem-estar, o equilíbrio, dependem de que a *psyché* possa se libertar da influência dessas opiniões para poder estabelecer um *éthos* de acordo com seu entendimento sobre a natureza. Daí a importância da meditação na medida em que, por meio desse exercício, o sábio pode reelaborar ou substituir um *lógos* assentado em crenças infundadas por outro ancorado em uma compreensão *physiológica*. Dessa forma é possível realizar dentro de si mesmo uma separação (*diáresis*), refutando o pensamento que não está conforme à natureza e que poderia causar perturbações para a alma e desconforto para o corpo.

É em torno dessa necessidade de orientar o pensamento para uma prática fundamentada na natureza que a meditação age libertando a *psyché* da influência das *kenai dóxai*. Isso é necessário, pois Epicuro atribui a essas opiniões dois males. O primeiro pode ser entendido como uma admoestação, pois o homem da *pólis* está submetido à influência das opiniões vazias que, sob a forma de assédio ou de opressão, buscam instilar na alma desejos que nem são naturais nem necessários. O segundo advém quando essas *dóxai* visam legitimar a fama, a glória, a riqueza, o poder e o prazer sem critério como valores hegemônicos na *pólis* e, portanto, devendo ser buscados como um sentido para a vida. Decorre disso que o homem passa a viver enredado em uma procura sem fim e sem sossego. Sob a influência dessas opiniões, o sentido da liberdade é enviesado e mitigado, impossibilitando o exercício de um modo sábio de viver, seja porque ela foi tiranizada por aqueles que buscam impor sua vontade aos outros, ou porque a alma se tornou cativa de desejos que não realizam sua natureza livre e feliz.

Corroborando essa ideia, temos a seguinte sentença:

Uma vida livre não pode adquirir bens numerosos pelo fato da coisa não ser fácil fora da sujeição às multidões e aos poderosos; mas ela adquire tudo por uma abundância contínua. Se por acaso em algum lugar ela encontra muitos bens, também essas coisas são fáceis de distribuir em favor da boa disposição do próximo. (SV 76)

Essa passagem nos remete para pensar uma relação entre liberdade e frugalidade, uma perspectiva antitética àquela validada pelas *kenai dóxai* e que a meditação vai enfatizar, conduzindo o sábio à compreensão de que a vida livre é realizável na medida em que as necessidades são

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

reduzidas ao mínimo necessário. Ao contrário do que os muitos defendem ao postular uma concepção de felicidade dependente da abundância de bens, “a raiz do mal se encontra no descontrole doentio de nossos desejos que, sobre o efeito de falsas representações do prazer e da felicidade, nos impelem a desejar possuir sem limite” (HELMER, 2013, p. 11). Para Epicuro, os bens ligados às opiniões vazias engendram adoecimento, desequilíbrio, assenhramento da vontade e, portanto, devem ser recusados. Por não corresponder a um modelo natural, os valores apregoados pela opinião afastam o homem da realização da *ataraxia* e da *autárkeia*. Nesse sentido, o exercício da *makaríos zên* requer que se medite a respeito dos bens que podem proporcionar tranquilidade e autorrealização.

É nesse sentido que podemos destacar a advertência de Diógenes de Cenoanda quando afirma que “a maior parte dos homens está doente por falsas opiniões sobre as coisas e não escuta o corpo” (Ceno. fr. 2). Quando não buscam espelhar em seu modo de viver a compreensão acerca dos limites da *physis*, e são guiados por concepções que projetam para fora do que é natural o sentido do existir humano, se deixam governar por vontades que o distanciam de si mesmos e os afastam de suas reais necessidades. Nesse caso, a meditação é fundamental para compreender os fatores que influenciam na formação da vontade e poder direcioná-la de acordo com finalidades pensadas em conformidade com a natureza.

Convém aqui uma breve explicação sobre o que significa pensar os desejos e os bens necessários à vida feliz dentro dos limites da *physis*. Afinal, ao meditar, é preciso considerar critérios para identificar e escolher o que pode proporcionar prazer e equilíbrio. Para isso, Epicuro estabelece uma distinção entre os desejos, dividindo-os em três grupos: aqueles que são naturais e necessários; os que são naturais e desnecessários; e os que nem são naturais e nem necessários. Desses, o primeiro grupo é o que deve guiar as escolhas do sábio, pois dele fazem parte os desejos dos quais “alguns são necessários à felicidade, outros à tranquilidade sem perturbação do corpo, e outros à própria vida” (DL, X, 127). Os desejos naturais e necessários (*physikai anankaiai*) são aqueles que, por exemplo, afastam o sofrimento e cessam a dor, “como beber quando temos sede” (DL, X, 29). Eles são importantes para a manutenção da vida, do equilíbrio orgânico e estão relacionados à proteção e ao bem-estar do corpo. Ao satisfazê-los, afasta-se a dor e a desarmonia que podem levar ao adoecimento e até à morte. A *Sentença Vaticana* 33 reforça esse sentido, ao explicar que “a voz da carne é não ter fome, não ter sede e não ter frio; pois quem tem essas coisas e espera haver de tê-las, lutaria pela felicidade até com Zeus”. Os desejos naturais e necessários remetem para bens e valores que podem ser compreendidos como referência a uma vida simples e frugal. E isso está relacionado a um modo *autárkes* e sereno de viver. É nesse contexto que lembramos o comentário de Porfírio: “melhor vale para ti estar sem perturbação, dormindo sobre um *pallet*, do que estar agitado, dispondo de uma cama de ouro e de uma mesa suntuosa” (PORPHYRE, *Lettre à Marcella*, 29. *Apud* SOLOVINE, 1965, p. 152). Note-se, contudo, que Epicuro não está postulando uma vida de privações, nem exorta a pobreza. Ele está querendo mostrar que para viver feliz, não precisamos de muito, pois “nada é suficiente para quem o suficiente é pouco” (SV 68). Daí ele se referir ao sábio dizendo: “será providente quanto ao seu patrimônio e ao futuro” (DL, X, 120). Ou seja, é preciso dispor do que permita viver com tranquilidade, podendo gozar de uma condição de bem-estar.

Desse modo, a meditação, ao trabalhar na alma a concepção *physiológica* de que o sábio deve buscar apenas satisfazer os desejos naturais e necessários, faz uma redução das necessidades, levando o homem a poder experimentar um sentimento de autossuficiência e emancipação com relação às expectativas da opinião. Para o sábio, quanto menos necessidades fora dos limites do natural, mais abundante e tranquila é a vida. Nesse contexto, a meditação é fundamental para instilar na alma uma compreensão a respeito da natureza dos próprios desejos e para saber quais podem ser saciados e quais devem ser combatidos.

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

Epicuro, ao identificar às opiniões vazias um mal, na medida em que exaltam desejos que podem conduzir ao sofrimento, evidencia a necessidade de um afastamento da *polis*, dado que nela as *kenai dóxai* predominam e impõem um *lógos* que artificializa a vida busca se assenhorar da vontade do homem. Para ele, a vida na *pólis* sujeita os habitantes a uma tirania das vontades a partir da noção de que é sempre preciso mais para ser feliz, adoecendo a alma e o corpo daqueles que buscam alcançar uma finalidade sem limites. Diante disso, o sentido da meditação epicurista está em mostrar que não é preciso muito para se sentir feliz, o que é preciso é cuidar de nós mesmos. Por isso, o caminho para o gozo de uma vida sábia estaria em orientar a *psyché* para buscar na *phýsis* uma referência para os desejos, tendo em vista um estado de equilíbrio. É em torno desse *télos* que o sábio deve meditar e orientar a alma para uma liberação, um desvencilhamento dos valores convencionados a partir das *kenai dóxai*.

Ao dizermos que a meditação é um exercício que liberta, também podemos relacionar isso com uma dimensão terapêutica, pois quando se desvencilha do *lógos* que desequilibra, adoece e aprisiona, o homem pode experimentar a *ataraxía* (ausência de perturbação na alma) e a *aponía* (ausência de dores no corpo). Quando a *psyché* submete o pensamento a um exame feito à luz da *physiología*, a perspectiva é a de uma sensibilização com relação à ideia de que não é necessário satisfazer necessidades que extrapolam os limites do natural, nem buscar um modo de viver que não seja *katà phýsin*. Ao desenvolver na *psyché* uma disposição para estabelecer as próprias opiniões a partir da *physiología* e para rejeitar aquelas que condicionam sua vontade distanciando-a de sua finalidade natural, a meditação projeta no *éthos* uma compreensão da natureza que remete para a saúde da alma/corpo, para a liberdade e para a autorrealização. Afinal, “liberdade quer dizer desvencilhar-se de todos aqueles nós ideológicos, mitos, ritos religiosos, prejuízos culturais, interpretações tradicionais, apresentadas sem crítica na linguagem e transmitidas inicialmente pela *Paidéia* e pelos usos sociais” (LLEDÓ, 2003, p. 20).

Enfim, o vir a ser do *sophós* em torno da cura de si mesmo, ou a compreensão da filosofia epicurista como uma *therapeía*, acabam por nos remeter a uma prática de meditação que visa permitir, a partir do que se conhece da *phýsis*, pensar e agir a partir de si mesmo (liberto das opiniões e convenções) para fazer as escolhas e recusas necessárias ao estabelecimento de cuidado consigo mesmo. Nesse sentido, meditar vai se constituir como um exercício voltado para reaproximar o homem da natureza, seja porque lhe sensibiliza a *psyché* para ouvir as queixas e os clamores do corpo, seja porque direciona o pensamento para buscar fundamentar no saber elaborado a partir da *physiología* um modo sábio de viver.

EXERCÍCIO CONSTANTE

“Adeus, e lembrai-vos de minha doutrina!” Estas foram as últimas palavras de Epicuro moribundo aos amigos; entrando então na tina de água quente, bebeu um gole de vinho puro e no mesmo gole o frio do Hades. (DL, X, 16)

Tal epigrama registrado por Diógenes Laércio, tendo como referência o testemunho do epicurista Hêrmacos, nos ajuda a pensar sobre como se pode realizar uma vida orientada para a

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

busca do prazer ligado ao equilíbrio. Essas palavras foram proferidas por Epicuro aos amigos e parecem sugerir que a serenidade o acompanhou até seus últimos instantes de vida. Após 14 dias sentindo dores provocadas por cálculos renais e pela fragilização da saúde, o banho morno, a companhia dos amigos e a recordação das alegrias passadas pareciam bastar para dar a Epicuro o lenitivo que se completava com um pouco de vinho. Tal cena pode nos fazer perguntar: como um homem enfermo, sofrendo os rigores de uma crise renal, antevendo o momento de sua morte, parece - mesmo assim - experimentar um estado de imperturbabilidade (*ataraxía*), suportando serenamente as dores, sem temor do que está por vir e se regozijando com prazeres triviais?

Essa indagação é natural porque o comum é observar nesses momentos, *in extremis*, o homem se deixar levar pela imaginação, abater pelo medo do que poderá encontrar após a morte e projetar no tempo infinito ou os maiores a dor que sente o corpo e o desassossego que lhe aflige a alma. Mas Epicuro continuava manifestando em seu modo de ser o que procurou ensinar durante toda a vida: que a felicidade resulta de um exercício permanente de se colocar no mundo em correspondência ao saber assimilado a partir da investigação da *phýsis*. “Foi esta a vida desse homem, e este foi seu fim” (DL, X, 16). Ainda considerando esse testemunho de Hêrmacos, tomamos conhecimento de que mesmo diante da aproximação da morte, tudo ocorria de modo tranquilo no Jardim, onde a amizade, o sentido de comunidade e as meditações sobre as coisas da vida, se projetavam do raiar ao pôr do sol. Tanto que Epicuro ainda escreve, ensinando pelo exemplo e pelas palavras como viver filosoficamente em qualquer circunstância:

Neste dia feliz, que também é o último de minha vida, escrevo-te esta carta. As dores contínuas resultantes da estrangúria e da disenteria são tão fortes que nada pode aumentá-las. Minha alma, entretanto, resiste a todos esses males, alegre ao relembrar os nossos colóquios passados. (DL, X, 22)

Esse relato chama a atenção primeiramente pelo contraste entre o sentimento de tranquilidade que experimenta Epicuro e os desconfortos impostos ao seu corpo pela degeneração de sua saúde. Meio às dores extremas impostas ao corpo-carne, a *psyché* resiste e, meditando, busca na memória imagens ou lembranças que o levam a alcançar momentos de alegria mesmo antevendo a própria morte. Outro aspecto que podemos destacar está justamente relacionado a esse papel da memória (*mnéme*) na prática da meditação. Para entender isso, é preciso destacar que, em linhas gerais, os sentimentos são impressões sensíveis (*prolépseis*) gravadas na *mnéme*. Esses sentimentos são originados a partir do nosso contato com as coisas do mundo. Dessa experiência, dá-se uma afecção (*páthos*) que gera em nós uma sensação (*aísthesis*) que pode ser prazerosa ou dolorosa. Essas sensações são guardadas na alma transformadas em sentimentos que podem ser evocados durante a meditação. A memória, nesse processo, vai fornecer um acervo de sentimentos onde o pensamento (*diánoia*) vai buscar aquelas que podem proporcionar sentimentos de alívio e prazer.

Esse exemplo de Epicuro ilustra como meditar pode conduzir o sábio a compreender que a iminência da morte não causa medo nem tristeza e que a dor pode ser suplantada pela recordação de momentos prazerosos. A meditação fundamentada na *physiología* leva a experimentar a segurança e a confiança (*pístis*) necessária para não sofrer diante do natural e do que pode ser escolhido ou evitado. E isso se reflete em uma postura serena diante de momentos que, para aqueles guiados pelas *kenai dóxai*, seriam motivos de perturbação. Daí a orientação: “compadeçamos com os amigos, não chorando, mas pensando” (SV 66). O sábio se exercita justamente nisso: pensando, refletindo a realidade para buscar compreender sua constituição, seu modo de ser, e refletir esse

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

entendimento em um *éthos* voltado para o agradável.

É importante destacar que nessa sentença vaticana, o termo que Epicuro usa para se remeter a essa complexa atividade que ocorre na *psyché* do *sophós* é *phrontízontes* cujo infinitivo é *phrontízō* (BAILLY, 1935), que pode se traduzido como pensar, mas também traz o sentido de meditar. Cremos ser essa uma tradução mais adequada uma vez que a meditação se configura como um exercício da alma que envolve sua capacidade para calcular, deliberar com prudência, resgatar na memória imagens, sentimentos e princípios fundamentais da *physiología* necessários para estabelecer uma compreensão da realidade orientada para a autarquia e o prazer. Assim, para o sábio, não é lamentando que se demonstra cuidado e afeto, mas meditando e, ao fazê-lo, libertando-se de concepções vazias e se alegrando com os bons sentimentos partilhados com os amigos no presente e pelas boas lembranças do que foi vivido no passado.

Mas para isso, não basta decorar os fundamentos da *physiología* e apresentá-los como demonstração de erudição, como condena Epicuro. É necessário assimilar esse saber, tê-lo como um paradigma para o pensar e para o agir. Dessa forma, o sábio pode desenvolver uma convicção firme (*pístin bébaion*) com relação à possibilidade de, a partir da *physiología*, dissipar da *psyché* as *kenai dóxai* e afastar os medos que impedem o homem de experimentar a *ataraxia* e a *autárkeia*. Sobre isso, Epicuro afirma:

A mesma convicção que nos inspirou a confiança de que nada existe de terrível que dure para sempre ou mesmo por muito tempo, também nos habilita a ver que nos limites mesmos da vida nada aumenta tanto a nossa segurança como a amizade. (DL, X, 148)

Dessa forma, quanto mais o sábio conhece a natureza e medita sobre ela, mais ele desenvolve a *pístis* que vai resultar em uma disposição (*diáthesis*) para estabelecer um modo de viver mais natural. Tal disposição da alma que inclina o sábio para transformar seu *éthos*, realizando sua vida como um exercício de autenticidade, liberdade e equilíbrio. Isso é possível a partir da assimilação de um saber que instrumentalize a *psyché* para compreender e governar os seus desejos, permitindo escolher e recusar a partir da própria vontade esclarecida (*phrónesis*). Assim, a *diáthesis* vai inclinar o sábio a procurar permanentemente cuidar da saúde da alma e do bem-estar do corpo; a estar vigilante com relação ao que pode comprometer o seu equilíbrio e a agir tendo como finalidade o prazer e a liberdade.

Resultado das meditações realizadas sobre esse assunto, o epicurista de Enoanda também mandou esculpir nos muros de sua cidade para que os habitantes e os viajantes que passassem por ali pudessem ler a seguinte inscrição: “o mais importante para a felicidade é a disposição da qual nós somos mestres” (Eno. fr. 112). E para ter esse domínio sobre a disposição, a meditação precisa estar fundamentada na *physiología* para poder levar o homem a confiar que “não há o que temer quanto aos deuses”, “não há nada a temer quanto à morte”, “pode-se alcançar a felicidade” e “pode-se suportar a dor”, como sintetizado no *tetraphármakon*, como foi expresso por Filodemo (*Pap. Herv.* 1005, col. IV 9-14), nos remetendo para um *lógos*-fármaco elaborado para livrar a alma do sofrimento originado a partir de condutas pautadas pelas opiniões vazias. Essa *therapeia* também consta na *Carta a Meneceu* e é retomada sinteticamente nas *Máximas Capitais* (I-IV), podendo ser pensadas como uma síntese ou guia para a meditação epicurista.

Por fim, é importante ressaltar que a meditação está ligada a uma forma de viver

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

filosoficamente, o que exprime o sentido de realização da *pragmateia* epicurista. Sendo um exercício de emancipação da alma de crenças e opiniões vazias, visa restituir ao homem a *autárkeia*, o poder de agir a partir de si mesmo, das próprias convicções. Com isso, o sábio pode exercer uma disposição para viver autenticamente, a partir de uma vontade esclarecida e livre. Nesse sentido, a meditação vai se constituir como um exercício ético na medida em que permite realizar um modo de vida *autárkes* e equilibrado e também exercita a liberdade para escolher e evitar em função do bem estar, da alegria, do prazer.

Meditar é desenvolver confiança (*πίστις*) para viver de acordo com o que se pensa e de pensar de acordo com a natureza. Quanto mais o homem se dedica a investigar e a aprender sobre a *phýsis*, mais ele desenvolve a confiança na possibilidade de experimentar uma vida agradável. Nesse contexto, a meditação se relaciona com a *áskeis* no sentido de exercício e não de contemplação. E isso é algo prático, porque não basta meditar sobre o prazer, por exemplo, é preciso que essa meditação traga consigo a sensação do prazer, como aquele que vem na forma de um estado de imperturbabilidade da alma (*ataraxía*).

Para Epicuro, essa atividade é um exercício de compreensão da vida e uma maneira de aproximação da alma com a natureza de onde ela deve abstrair um modelo de realização para definir um modo sábio de viver. O sentido é o de projetar uma compreensão sobre *phýsis* na alma do homem de tal modo que ele possa estabelecer um modo de viver de acordo com a natureza (*katà phýsin*) e dessa forma trilhar um caminho de liberdade, autorrealização e felicidade.

REFERÊNCIAS

BAILLY, A. **Grand Bailly: Dictionnaire Grec-Français**. Paris: Hachette, 1935.

DIOGÈNE D'ÉNOANDA. **La Philosophie Épicurienne Sur Pierre: Les Fragments De Diogène d'Énoanda**. Traduction et analyse Alexandre Etienne et Dominick O'Meara. Suisse: Editions Universitaires Fribourg, 1996.

EPICURE. **Doctrines et Maximes**. Traduction, notes et préface de Maurice Solovine. Introduction de Jean Pierre Faye. Paris: Hermann, 1965.

EPICURO. **Epicuro - Opere**. Traduzione di Graziano Arrighetti. Roma: Giulio Einaudi, 1962.

HADOT, Pierre. **A Filosofia como Maneira de Viver**. São Paulo: É Realizações, 2014. (Coleção Filosofia Atual)

HELMER, Étienne. **Épicure ou L'Économie du Bonheur**. Paris: Le Passager Clandestin, 2013. (Les Précurseurs de la Décroissance)

HOUDENOT, Julie. La poétisation de la limite. *Camenuiae*, 20. Revista da Faculdade de Letras da Universidade de Sorbone. Mai 2018. ISSN 2494-212 X.

Da meditação em Epicuro, ou do modo como a *Pragmataia* é exercitada pela alma

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira

LAÉRCIO, Diôgenes. **Vidas e Doutrinas dos Filósofos Ilustres**. Tradução Mário da Gama Kury. 2.ed. Brasília: UNB, 1997.

LLEDÓ, Emilio. **El Epicureísmo**. Colombia: Taurus, 2003.

MAFFEZZOLLI, Marcone de O. **O Sentido da *Pragmateia* Epicurista**. Tese (doutorado). Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes; Programa de Pós-graduação em Filosofia, UFRN. Natal, 2020.

SILVA, M. F. **Epicuro: Sabedoria e Jardim**. Rio de Janeiro: Relume-Dumara, 2003. (Col. Metafísica.)

SILVA, M. F. Sobre o Estilo Epistolar e Aforismático de Epicuro. **Kleos - Revista de Filosofia Antiga**. Rio de Janeiro: 2015.

SILVA, M. F. **Termos Filosóficos em Epicuro**. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra, 2018.