

## **Budismo e estoicismo: a visão de morte e o caminho da serenidade**

### **Buddhism and stoicism: the view of death and the path to serenity**

RÉGYS PERDIGÃO<sup>1</sup>

**Resumo:** Este trabalho analisa as semelhanças e diferenças entre o Budismo e o Estoicismo, duas tradições filosóficas que abordam a morte e a busca pela serenidade de maneiras profundas e distintas. O Budismo, com sua ênfase no desapego, impermanência e no ciclo de nascimento e renascimento, propõe a meditação e a reflexão como meios para alcançar a paz interior, superando o sofrimento humano. Por outro lado, o Estoicismo, originado na Grécia antiga, ensina a aceitação da morte como parte da natureza e busca a tranquilidade por meio da razão, da virtude e do controle das emoções. Ambos os sistemas filosóficos oferecem ferramentas para lidar com a inevitabilidade da morte, mas enquanto o Budismo foca na superação do ego e na transição para um estado de não-sofrimento, o Estoicismo enfatiza a resiliência diante da adversidade e a busca por uma vida virtuosa. Este estudo propõe uma reflexão sobre como essas filosofias podem contribuir para uma abordagem serena e equilibrada da vida e da morte, revelando que, embora com métodos diferentes, ambas visam à transformação do ser humano e à busca pela paz interior.

**Palavras-chave:** Budismo, Estoicismo, Serenidade.

**Abstract:** This paper analyzes the similarities and differences between Buddhism and Stoicism, two philosophical traditions that approach death and the search for serenity in profound and distinct ways. Buddhism, with its emphasis on detachment, impermanence, and the cycle of birth and rebirth, proposes meditation and reflection as means to achieve inner peace, overcoming human suffering. On the other hand, Stoicism, originating in ancient Greece, teaches the ease of death as part of nature and the search for tranquility through reason, virtue, and control of emotions. Both philosophical systems offer tools to deal with the inevitability of death, but while Buddhism focuses on overcoming the ego and transitioning to a state of non-suffering, Stoicism emphasizes resilience in the face of adversity and the pursuit of a virtuous life. This study proposes a reflection on how these philosophies contribute to a serene and balanced approach to life and death, revealing that, although with different methods, both aim at the transformation of the human being and the search for inner peace.

**Keywords:** Buddhism, Stoicism, Serenity.

### **Introdução**

A morte é um fenômeno intrínseco a realidade do ser humano, diferentes povos usaram de explicações metafísicas e ontológicas para tentar explicar o que

---

<sup>1</sup> Graduado em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). E-mail: regys.perdigao@estudante.ufjf.br

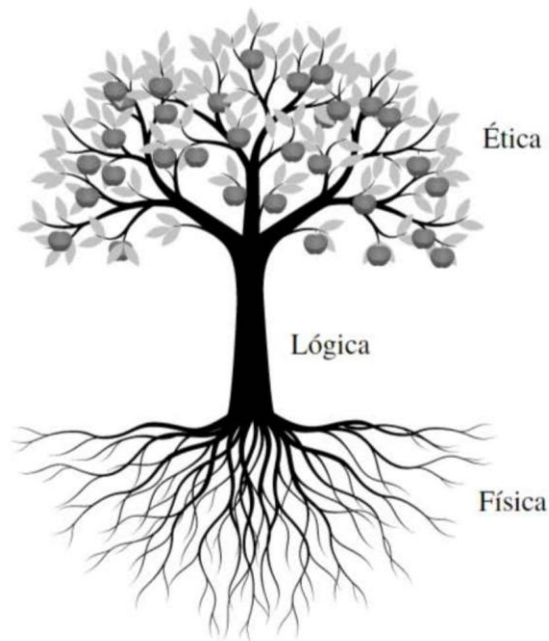
acontece após a morte, para muitas religiões como o Budismo, a morte se trata apenas de uma transição para outra vida a fim de purificar o estado cármico que nós carregamos, outra linha de pensamento advém dos Estoicos que tem sua filosofia pautada no modelo aristotélico de pensar a Alma e a Moral, ambos temas da minha pesquisa. Juntamente com a preocupação da morte e com ela o suposto término da vida, a sociedade empenhou-se para viver a vida da melhor forma possível, a conquista de títulos, posses e heranças nos mostram uma leitura de como cada indivíduo tenta valorar sua rápida passagem terrena das mais diversas formas. Os próprios filósofos o fizeram, temos exemplos como “A República” de Platão, uma obra que imagina uma sociedade concisa, justa e com suas engrenagens funcionando perfeitamente, cada cidadão com seu papel, ou seja, cria-se um propósito da própria existência antes de partir, e com isso, assume-se um papel, papel de soldado, político, médico etc. Aristóteles percebeu a importância de cada ser no mundo ter um propósito, atingir o máximo de sua virtude, de sua excelência (Areté) assim como a excelência de uma árvore é de dar frutos e florescer, o ser humano não seria diferente, e é isso que vamos discutir nas próximas páginas.

O estoicismo teve sua fundação em aproximadamente 300a.c por Zenão de Citio, um filósofo originário da cidade de Cítio, na ilha de Chipre. Zenão começou sua jornada filosófica após ser influenciado por uma série de professores e correntes de pensamento, incluindo o ceticismo e o cinismo; importante destacar que a escola estoica recebeu esse nome porque Zenão começou a ensinar em um pórtico (em grego, "stoa"), que era um tipo de galeria coberta em Atenas, local ficou conhecido como "Stoa Poikile" ou "Pórtico Pintado", e daí veio o nome "estoicismo". Os romanos adotaram a noção de Estoicismo criada por Zenão de forma prática e disciplinar, pois, o objetivo do Estoicismo seria a harmonia com a natureza e a virtude de ser resiliente aos fatos externos ao homem, incluindo a busca pela felicidade, separando o que podemos ou não controlar, o que se encaixava perfeitamente no modelo político romano, afinal, Roma queria ser vista como uma Cidade-Estado forte e próspera, e abrigou figuras estoicas como Sêneca (Preceptor de Nero), que foi um dos mais importantes divulgadores do

estoicismo na Roma imperial, por ter aplicado as ideias estoicas à vida cotidiana, promovendo a ideia de que a felicidade vem da virtude e da razão, e que devemos lidar com as dificuldades da vida com serenidade e autocontrole. Outro famoso divulgador da escola estoica foi o Imperador Marco Aurelio 121-180 d.c, que durante as campanhas de guerra escreveu suas famosas "Meditações" (ou "Pensamentos"), que são uma coleção de reflexões pessoais que ele fez sobre sua vida, sua filosofia e os desafios de governar. Essas anotações, que não foram escritas com a intenção de serem publicadas, revelam um homem em busca de autodisciplina, virtude e sabedoria, tentando viver de acordo com os princípios estoicos, mesmo em meio às pressões e responsabilidades de ser imperador.

O estoicismo concebe a filosofia em três partes principais: a física (o estudo da realidade), a lógica (o estudo do pensamento e do modo como apreendemos a realidade) e a ética (a reflexão sobre o comportamento humano), cuja relação se aplica por meio da metáfora da árvore. Na qual a física é a raiz; a lógica, o tronco e a ética os frutos. A parte mais importante seria a ética, já que se refere aos frutos que podemos colher da árvore da sabedoria. No entanto, esses frutos não existiriam sem a raiz e o tronco dessa árvore.

Essa ideia está ligada à relação que o estoicismo estabelece entre a física e a ética, bem como à convicção de que o homem é um microcosmo, ou seja, um pequeno universo dentro do todo, o macrocosmo. Logo, para os estoicos, somos todos parte do Cosmo, e cabe a nós entender qual papel nos é devido, ou seja, precisamos encontrar o nosso modo adequado de agir e quanto mais ciente o homem estiver a respeito do que deve fazer de acordo com essa estrutura cósmica, melhores serão suas ações.



Fonte: livro 365 reflexões estoicas – Camelot Editora

Já o budismo é uma tradição religiosa e filosófica que surgiu no norte da Índia, por volta do século VI a.C., fundada por Siddhartha Gautama, conhecido como Buda, que significa "o Iluminado" ou "o Desperto". Após atingir a iluminação, Siddhartha Gautama passou a ser conhecido como Buda e dedicou sua vida a ensinar os outros sobre a caminho para a superação do sofrimento, hoje a prática se dá por meio da meditação e atenção plena, para os budistas nossa vida é um meio para se purificar dos Karmas, da ignorância e do sofrimento e alcançar o estado de Nirvana (realização espiritual e paz interior); de acordo com o Buda, existem três portas de ação: o corpo, a linguagem e a mente. Citando o Monge Budista Bhikkhu Nandisen: "Por meio da linguagem e do corpo, interagimos com os outros e podemos fazer boas ações ou causar danos e sofrimento a outros seres sencientes."<sup>2</sup>

31

---

<sup>2</sup> Revista BBC News "O que dizem budismo e hinduísmo sobre carma e reencarnação" por Margarita Rodríguez - 5 de janeiro de 2022 - <https://www.bbc.com/portuguese/geral-59863483>.

Segundo o livro “Tradição do budismo” de Peter Harvey, professor emérito de Estudos Budistas na Universidade de Sunderland (Inglaterra), ao longo dos séculos, o budismo se manteve por diversos países e regiões, dando origem a várias escolas ou linhas, que, embora compartilhem os ensinamentos centrais de Buda, apresentam diferenças em suas práticas, interpretações e filosofias. As principais linhas do budismo incluem Theravada, que significa "Caminho dos Anciões", é a escola mais antiga do budismo e segue os ensinamentos mais próximos ao que se acredita ser o budismo original, conforme registrado nos textos do *Tipitaka* (ou *Cânone Pali*), o Mahayana enfatiza o caminho do Bodhisattva, ou seja, o indivíduo que busca a iluminação não apenas para si, mas para todos os seres sencientes, aguardando sua entrada no Nirvana para ajudar os outros a alcançá-lo; o Vajrayana combina práticas esotéricas, rituais complexos, mantras, mandalas e visualizações para acelerar o caminho para a iluminação. O lama (ou mestre espiritual) tem um papel central nesta prática, sendo considerado essencial para a orientação espiritual dos discípulos. Por fim, o Budismo tibetano é uma tradição que combina elementos do Vajrayana com as implicações e práticas tradicionais tibetanas, incluindo rituais xamânicos e o estímulo de figuras espirituais como os Dalai Lama e os lamas.

Importante destacar que diferente do Hinduísmo, no Budismo, não há a ideia de um deus criador ou ser supremo, como em muitas outras religiões monoteístas. Em vez disso, o Budismo ensina que a iluminação (nirvana) é alcançada através do entendimento da natureza da mente, do sofrimento e da realidade, e não por meio da adoração a um deus, o foco do Budismo está na prática pessoal para superar o sofrimento (*dukkha*) e alcançar a liberdade espiritual. O Buda, que foi um ser humano que atingiu a iluminação, não é considerado um deus, mas sim um mestre que ensinou o caminho para a libertação, embora no Budismo existam seres celestiais ou entidades, como bodhisattvas (seres iluminados que escolhem permanecer no ciclo de renascimento para ajudar os outros), essas entidades não são vistas como deuses no sentido tradicional, pois elas são vistas mais como guias ou figuras inspiradoras, e não como seres que controlam o destino das pessoas.

Após uma breve introdução aos conceitos e origens do Estoicismo e Budismo respectivamente, quero frisar que o objetivo é separar a pesquisa em duas secções, são elas: Sentido da Morte para o Budismo e Estoicismo, Virtude como caminho disciplinar da existência, e a partir dessas duas análises encaminhar a discussão de como duas filosofias geograficamente tão distantes, possuem semelhanças tão intrínsecas entre si.

## 1.Primeira secção: Ciclo de Samsāra e Memento Mori

### 1.1 Ciclo de Samsāra

No budismo temos o “Samsāra”, o ciclo da vida que retrata o nascimento, velhice, decrepitude e morte, este ciclo que passamos só pode ser quebrado atingindo o *Buddha (Iluminação)*, ou seja, revertendo os elos de sofrimento, esses baseados nas “Quatro Nobres Verdades”; cito o Venerável Ajahn Sumedho:

“As Quatro Nobres Verdades são: existe sofrimento, existe uma causa ou origem para o sofrimento, existe a cessação do sofrimento e existe um caminho para abandonar o sofrimento, que é o Óctuplo Caminho. Cada uma destas Verdades é constituída por três fases perfazendo assim um total de doze revelações.” (As quatro nobres verdades, Pag.13)

Para que exatamente existem essa roda e os quatro caminhos a serem compreendidos? Podemos dizer que para os budistas, a morte é uma oportunidade para a transformação espiritual e para compreender a impermanência da vida. A mente se desprende do corpo físico e renasce em outro ser vivo, em um processo que pode ser descrito como reencarnação, o compreender que há sofrimento forma um dos principais mantras do budismo, o desapego ao querer, ao desejo, o que já conseguimos associar a linha filosófica dos estoicos. De acordo com o *Bhagavad-gita* (Livro Hindu que contém algumas interseções que podem ser usadas no Budismo) os seres humanos que não indagam sobre sua natureza metafísica, superior, são compelidos pela lei do *karma* a continuar no ciclo de nascimentos, mortes e renascimentos, aparecendo ora como humanos, ora como animais, ora como plantas e insetos;” nossos corpos

não nos pertencem; e a vida, à mercê do tempo, continua sem parar nem por um momento.” (Eihei Dogen, Shushogi) De modo direto, o corpo é apenas um meio de nos liberarmos do Karma, ele (o corpo) funciona como uma armadura que está sujeita as fragilidades fisiológicas e ao sofrimento dos acontecimentos internos e externos, a doutrina budista se concentra na noção de que somos Anicca, o “eu” não existe, é impermanente, a impermanência sim é o nosso real estado de ser que migra entre a Roda do Samsāra e os 12 Elos contidos na mesma (esse nascimento, vida e morte um ciclo contínuo de purificação.) o renascimento no Budismo não é visto como a transmigração de uma alma individual que vai de um corpo para outro. Em vez disso, o Budismo ensina que o que se renasce é uma continuidade de processos kármicos, as ações e intenções de uma pessoa geram efeitos que influenciam sua existência futura, mas não há uma alma imutável que transmigra, a prática budista visa a superação do apego a um "eu" permanente, já que a crença em um "eu" fixo é vista como uma das causas principais do sofrimento (dukkha) ,quando as pessoas se identificam com uma alma imutável, elas se apegam a um senso de identidade que é, em última análise, ilusório, por isso a prática da meditação e do autoconhecimento no Budismo é, portanto, uma forma de perceber a verdadeira natureza da realidade, que é marcada pela interdependência, impermanência e ausência de um "eu" permanente. A ideia de que somos uma individualidade separada do universo não passa de ilusão, pois todos estamos conectados uns aos outros, não se pode dizer onde termina um ser e onde começa outro. O bem-estar das outras pessoas influencia o nosso bem-estar, o mal-estar das outras pessoas influencia o nosso mal-estar. Esta qualidade do universo traz como consequência prática a necessidade de se combater o egoísmo, o qual reflete uma compreensão imperfeita da realidade do universo: um universo no qual, na verdade, todos os seres estão inter-relacionados e são interdependentes.



Roda de Samsãra representando os 12 elos, Fonte <https://www.daissen.org.br/os-12-elos-da-roda-da-vida-parte-01/>

## 1.2 Memento Mori

O princípio do valor estoico está associado a não deixar que as coisas externas e fora do alcance do homem causem inquietação da alma, a própria morte é causa de reflexão para os estoicos pois quando premeditamos a noção de morte em nossas vidas nos vemos paralisados pelo medo, Epicteto nos alertava

que a morte em si não é tão terrível mas sim a opinião que temos dela que a torna terrível; partindo de um conceito lógico, naturalmente atribuímos juízos de valor aquilo que nós conhecemos, por exemplo é nítido considerar as frutas que são amargas e as que são doces, que uma gripe é algo terrível de se ter, mas a morte não nos causa nenhum sentimento além do receio que ela chegará e não sabemos o que vamos sentir ou se há um segundo caminho para o qual a alma possa repousar. Marco Aurélio em “Meditações” nos leva a reflexão que “Devíamos aprender, também, a natureza da morte; e que basta contemplá-la fixamente e dissecar as fantasias a ela mentalmente associadas, para acabarmos por pensar nela como nada mais do que um processo natural.” (Marco Aurelio, Meditações), o apego na filosofia budista também traz reflexões, pois o apego é a causa de todo sofrimento. A natureza tudo está em constante processo e transformação, a morte não é um fenômeno particular a um indivíduo específico, mas sim, tudo que a natureza transforma e cria; as plantas, insetos e nós mesmos.

“[5a] as coisas não inquietam os homens, mas as opiniões sobre as coisas. Por exemplo: a morte nada tem de terrível, ou também a Sócrates teria se afigurado assim, mas é a opinião a respeito da morte – de que ela é terrível – que é terrível! Então, quando se nos apresentarem entraves, ou nos inquietarmos, ou nos afligirmos, jamais consideremos outra coisa a causa, senão nós mesmos – isto é: as nossas próprias opiniões.” (29, EPICTETO, MANUAL)

A expressão *Memento Mori* que está em Latim era frequentemente usada pelos estoicos para nos lembrarmos que vamos morrer, e com isso precisamos nesta vida na qual temos plena consciência regida pelo Logos, a viver cada ato com exatidão e excelência, pois essas são vontades nobres de se viver, Seneca citava em seus textos que só o tolo posterga suas atividades, achando que essa vida presente durará para sempre.

“Ouvirás a maioria dizendo: “Aos cinquenta anos me dedicarei ao ócio. Aos sessenta, ficarei livre de todos os meus encargos”. Que certeza tens de que há uma vida tão longa? [...] Que tolice dos mortais de adiar para o quinquagésimo e sexagésimos anos as sábias decisões e, a partir daí, onde poucos chegaram, mostrar desejo de começar a viver?” (SÊNECA, 2018, p.32).

Por tanto é imprescindível meditar sobre os nossos atos e escolhas, tendo em vista que nossa vida atual na qual nos declaramos a algum ofício e nos doamos aos familiares que amamos, acabará e breve. “Viver cada ato como se fosse o ultimo” (Marco Aurelio) nos remete a ideia de Excelência em Aristóteles, o qual a filosofia influenciou fortemente os estoicos, e a excelência seria esse instrumento para se atingir a felicidade e as boas virtudes que os homens são dotados; a concentração da vida estoica na vida vivida ao seu máximo de presença, nos faz alcançar ao que Epicuro chamava de Ataraxia, que podemos interpretar como uma tranquilidade da alma, que irei dissertar mais sobre na próxima secção, realizando uma intersecção lógica com o budismo.

## **2. Segunda secção: Caminho óctuplo; Virtude e Excelência Moral (Areté)**

### **2.1 Caminho óctuplo**

O primeiro e mais importante passo para a libertação no budismo, é a compreensão de que nos encontramos no estado de sofrimento (duḥkha) e que a busca incessante por prazer e desejo só aumenta nossa dor, pois são dois extremos permeados pela vontade que nunca cessa nem se satisfaz, se trata de um ciclo liquido e fugaz que nos faz criar expectativa para aquilo que não controlamos, o filosofo alemão Arthur Schopenhauer que adota o budismo em sua própria filosofia afirma na sua obra “O Mundo como Vontade e Representação”: “A vida é um esforço contínuo da dor, onde oscila, como pêndulo, da direita para a esquerda, do sofrimento para o aborrecimento” (SCHOPENHAUER, 2001, p. 327). E como podemos nos libertar deste ciclo, visto que na ordem do mundo há apenas dor e sofrimento? Siddharta Gautama nos apresenta o “nobre óctuplo caminho (āryāṣṭāṅgikamarga)”

“Qual é, amigos, a nobre verdade do sofrimento? É o nascimento, a velhice e a morte. Qual é, amigos, a nobre verdade acerca da origem do sofrimento? É o desejo, o prazer... Qual é, amigos, a nobre verdade acerca da cessação do sofrimento? É a extinção, o desistir, o abandonar os prazeres. Qual é, amigos, a nobre verdade do caminho para a cessação do sofrimento? É

simplesmente este nobre óctuplo caminho.”(MN 141.10 ff. 2009, pp. 1098-1101)<sup>3</sup>.

O caminho óctuplo proposto pelo Buda é, na verdade, um conceito central da tradição (“ortodoxia”) que se materializa na sua dimensão de práxis (“ortopraxia”); abraçar com confiança o caminho exige a prévia reflexão sobre sua fundamentação teórica, que somente pode ser efetivamente demonstrada na sua dinâmica de materialização. A eficácia do método repousa na tese, que só se demonstra no trilhar do caminho.

“O nobre óctuplo caminho divide-se em: (i) visão correta; (ii) intenção ou vontade correta; (iii) fala correta; (iv) ação correta; (v) vida correta; (vi) esforço correto; (vii) consciência correta e, finalmente, (viii) concentração ou meditação correta.” (MN 44. 11. 2009, p. 398).<sup>4</sup>

O foco da dissertação não será analisar cada uma das ações corretas que Siddartha nos deixa em seus ensinamentos, mas sim os expor para identificarmos e concluirmos que a libertação do sofrimento é um processo conjunto, e que todos os caminhos tem como objetivo alcançar o nirvana. Quero destacar a primeira ação: “Visão Correta”, essa torna-se indispensável uma vez que, por meio dela, percebemos com nossos sentidos que a vida é em uma palavra: Impermanência; portanto ver corretamente implica, portanto, ver as quatro nobres verdades e, mais importante, vislumbrar o nobre óctuplo caminho como única alternativa (ekayāna) para colocar fim à dor. O círculo mais uma vez se fecha e se funde: a visão correta implica o vislumbrar, o ver o óctuplo caminho: o primeiro passo do óctuplo caminho é a prática da visão correta.

“e o quê, monges, significa esta visão correta? É o conhecimento do sofrimento, é o conhecimento da origem do sofrimento, é o conhecimento da cessação do sofrimento e o conhecimento do caminho da prática que leva à cessação do sofrimento.” (WILLIAMS. in MN 10,2009)

---

<sup>3</sup> ÑANAMOLI, B., BODHI, B. “The Middle Length Discourses of the Buddha”. Sommerville: Wisdom Publications, 2009.

<sup>4</sup> ÑANAMOLI, B., BODHI, B. “The Middle Length Discourses of the Buddha”. Sommerville: Wisdom Publications, 2009.

Antes de seguir para a Excelência dos Estoicos, quero concluir que a proposta de encontrar um caminho para a serenidade por meio do budismo, se dá a partir do entendimento do ser, este ser, nossa consciência que transmigra pelo Samsara, mas que enquanto presente no mundo de sofrimentos e de enfermidades, pode-se pôr a meditar, afim de sofrer menos, compreendendo a impermanência natural de todas as coisas, pois o querer não há um thelos final, a não ser sua própria inercia, encerrar um “querer” significa buscar outro; esta vontade que nos rodeia nos faz querer e desejar, e somente nós mesmos podemos pôr fim a este ciclo, respeitando a ordem de transformação de todas as coisas e controlando aquilo que está em nosso poder e Buda nos ensina um meio de nos tornamos conscientes:

“ir para a floresta e sentar à sombra de uma árvore ou numa cabana vazia; sentar-se com as pernas cruzadas e, com o corpo ereto, estabelecido na consciência, se tornar consciente da(s) (várias formas de) respiração... das quatro posturas do corpo [sentado, em pé, andando e deitado], das diferentes partes do corpo etc.; ... consciência dos sentidos... consciência da mente... consciência dos elementos.” (MN 10.4-45. 2009, pp. 145-55).

## 2.2 Virtude e Excelência Moral (Areté)

O principal conceito para a ética estoica está focado na virtude. É por meio dela que o estoico sai em busca da sabedoria que vai guiá-lo em suas condutas morais e éticas, e a conduta ideal está vinculada à Natureza, cujos princípios regem a harmonia do Cosmo. Acredita-se que a natureza dá ao homem as condições necessárias para que ele a siga; dessa maneira, o homem consegue agir naturalmente quando seus valores estão em consonância com seu próprio ser, e é deste modo a que ele pode se tornar virtuoso e alcançar a felicidade, tal perfeição é difícil de ser atingida, mas, mesmo assim, sua busca deve ser incessante.

“O que é bom faz os homens serem bons. Por exemplo, o que é bom na arte da música faz o músico. Mas os acontecimentos fortuitos não fazem um homem bom, portanto, os eventos de fortuna não são bens [...] é a virtude que levanta o homem e coloca-o superior ao que os mortais consideram caro; A virtude não anseia demais nem teme ao excesso, o que é chamado de

bem ou o que se chama de mau.” (Saudações de Seneca a Lucio, cartas 12 e 16)

Dentro da imensidão cósmica cada ser possui sua própria Ética, ética no termo aristotélico ao qual se refere a realização do ser, sua excelência no grau de ações mais alto que se pode chegar, isto é, quando examinamos os escritos estoicos e sua filosofia, temos como objetivo final o aperfeiçoamento de nossas ações por meio da razão que nos rege, e cada ser na Natureza contempla a si mesmo suas próprias habilidades e excelência; peguemos por exemplo o cachorro, seu ato máximo de vontade ética está atribuída a latir, rosnar e etc, uma árvore que também é um ser vivo atingira a sua excelência ao dar bons frutos e ao possuir galhos fortes o bastante para abrigar outros seres que interdependem da existência da mesma.

E como tais seres vivos citados conseguem chegar ao seu nível máximo de excelência no ser e no agir? Estando nos locais que podem germinar e evoluir tais dons; uma vida examinada é preciso de desafios e espaço para contemplação afim e tomar as melhores decisões baseadas em boas virtudes.

“Quando está de acordo com a natureza, o nosso "dono interior" adota, em relação aos acontecimentos, uma atitude tal que sempre, e com facilidade, pode adaptar-se às possibilidades que lhe são dadas. Não tem predileção por nada predeterminado, mas se lança instintivamente frente o que lhe é apresentado, com prevenção, e converte em seu favor inclusive o que lhe era obstáculo. Como o fogo, quando se apropria dos objetos que caem sobre ele, sob os quais uma pequena chama haveria sido apagada. Mas um fogo resplandecente com grande rapidez se familiariza com o que se encontra sobre ele e o consome totalmente levantando-se a maior altura com esses novos escombros.” (Marco Aurelio, Meditações Livro 4, 1)

Aristóteles em *Ética a Nicômaco* introduz a ideia da excelência como virtude para alcançar a Eudaimonia (felicidade), também de como podemos nos realizar de acordo com nossos dons e inclinações, virtudes como a prudência, justiça, coragem e temperança são abordadas, qualidades essenciais e com constante harmonia ao conjunto cósmico do todo, pois o homem como “um animal político” (Aristóteles) e também sensível, aspira as sensações, conquistas e realização de si mesmo, buscando a inercia da alma, sua tranquilidade em uma vida bem examinada. Nossas inclinações para o que é belo, bom e justo revelam

nossas virtudes, a excelência de “realizar cada ato como se fosse o último” (Marco Aurelio) é uma das principais lições do estoicismo, pois, uma vez que diferentemente dos outros seres nós temos consciência do tempo que nos resta, nós o utilizamos da maneira mais virtuosa possível.

“Em todas as horas, preocupa-te resolutamente, como romano e homem, em fazer o que tens nas mãos com pontual e não fingida gravidade, com amor, liberdade e justiça, e procura tempo livre para libertar-te de todas as demais distrações. E conseguirás teu propósito se executas cada ação como se fosse a última da tua vida, desprovida de toda irreflexão, de toda aversão apaixonada que tenha te afastado do domínio da razão, de toda hipocrisia, egoísmo e despeito no que se refere ao destino.” (Marco Aurelio, *Meditações*, Livro 2,5)

Não obstante, o filósofo Sêneca enfatiza a responsabilidade que o homem tem com o próprio tempo. Se pensarmos as características de como o tempo é vivido hoje, facilmente o sentimos demasiado apressado, o que lhe atribui, inevitavelmente, a condição de escasso. É fácil perceber isto na prática, por exemplo, quando com frequência escutamos falas como: “24 horas é pouco”; “preciso de mais tempo no meu dia”; “é pouco tempo para tanta coisa, preciso de mais horas”; “falta tempo pra fazer tudo” ... Esta experiência temporal que advém com a modernidade, não é a mesma da época do filósofo, contudo, o que Sêneca aponta de particular é que a experiência de como vivenciamos o tempo não é sem consequências para o modo como vivenciamos a experiência de vida; ao descrever o homem ocupado como aquele que posterga o contato com a própria vida, lançando-a sempre para um futuro do qual não sabe nem se chegará, Sêneca adverte que o desejo de viver não deve ser pensado como projeto, mas deve ser experienciado como realização a cada dia.

Para encerramos essa sessão, e irmos concluir os conceitos de morte, virtude e serenidade tanto no estoicismo como budismo, irei apresentar a “Dicotomia do Controle”, conceito tirado do filósofo Epicteto do livro “O Manual” no qual podemos aplicar a nossa busca de aperfeiçoamento em prol da virtude e tranquilidade da alma.

"Algumas coisas estão sob nosso controle e outras não. As coisas sob nosso controle são opinião, busca, desejo, aversão e, em uma

palavra, tudo o que são nossas próprias ações. As coisas que não estão sob nosso controle são corpo, propriedade, reputação, comando e, em uma palavra, tudo o que não são nossas próprias ações." (Epicteto, Manual, 1)

A partir dessa separação das coisas que podemos controlar e aquelas que não podemos, conseguimos ter resiliência e discernimento em frente aos infortúnios da vida, peguemos o exemplo do fundador do Estoicismo, Zenão, no qual sua primeira experiência que o levou a pensar de forma resiliente foi o naufrágio de seu barco, sua ferramenta de trabalho que estava consigo por toda sua vida, seus tesouros e bens materiais destruídos por uma catástrofe natural, entretanto, sua vida estava preservada, sua virtude e o tempo para realizar atos justos ainda pulsava. Este exemplo reafirma nosso compromisso em nos preocuparmos apenas com aquilo que podemos controlar, sendo essa lição pilar primordial para a filosofia estoica; as doenças, perdas de patrimônio e até a morte são fases naturais que estão fixadas no Cosmos, não sendo algo particular do homem, mas de todos os processos da Natureza, por isso a morte se enquadraria nos atos que não temos controle, mas sabemos que segundo Marco Aurelio “Não devemos temer a morte, pois tudo que vem da Natureza é bom, e o que não é bom é contrário a Natureza.” Focando em suas próprias ações utilizando a sabedoria de discernimento que Epicteto nos deixou, poderemos examinar nossas ações que posteriormente servirão de lição para outros, os estoicos fazem da morte não uma preocupação, mas um lembrete que cada segundo em nossas vidas importa.

## **Conclusão**

Com o objetivo de apresentar duas visões de filosofias semelhantes acerca da morte e do modo de viver, quero pontuar que há uma divergência entre ambas, já que o estoicismo é uma filosofia que busca a paz interior através do controle da mente e aceitação do destino, com foco na razão, enquanto o budismo é uma tradição espiritual que busca a iluminação ao transcender o sofrimento e o desejo, o materialismo vê a realidade como puramente física, enquanto o transcendentalismo acredita que há algo além do material, algo

espiritual ou metafísico; o budismo se alinha mais com a visão transcendentalista, enquanto o estoicismo se mantém mais no campo da realidade física e racional. Contudo, podemos alinhar pensamentos intrínsecos entre eles, a ideia de permanência e controle dos nossos desejos são permeados tanto pelo Budismo, como pelo Estoicismo; seguir o nobre caminho óctuplo dos budistas ou a Ética de Virtudes dos Estoicos são meios que podemos aplicar nos nossos dias, meios interligados com a Natureza na prática de ser bom, virtuoso e presente o que faz com que ambas filosofias tenham a noção de morte como acolhedora a um ciclo natural e não algo caótico que opera fora da nossa razão; assim como o budismo nos alerta dos perigos do “eu” e do ego que cria cenários e julgamentos fictícios acerca de tudo, nos afastando de nossos sentidos, quero encerrar com uma reflexão estoica que soa como remédio para nosso medo e para aquilo que não compreendemos, assim como é nosso receio acerca da morte:

“Existem mais coisas, Lucílio, suscetíveis de nos assustar do que existem de nos derrotar; sofreremos mais na imaginação do que na realidade. [...] Assim, algumas coisas nos atormentam mais do que deveriam; algumas nos atormentam antes do que deveriam e algumas nos atormentam quando não deveriam nos atormentar. Temos o hábito de exagerar, imaginar e antecipar a tristeza.” (Sêneca, Cartas a Lucílio, XIII. Sobre medos infundados, 4,5)

## Referências

- SÊNECA. *Cartas a Lucílio*. Tradução de Felipe Castro Torres. Barcelona: Letra Minúscula, 2024
- SÊNECA. *Sobre a brevidade da vida*. Tradução de Claudio Bianc. São Paulo: Online, 2023.
- EPÍCTETO. *Manual*. Tradução de Edson Bini. Rio de Janeiro: Edipro, 2021.
- MARCO AURÉLIO. *Meditações*. Tradução de Edson Bini. Rio de Janeiro: Edipro, 2019.
- WILLIAMS, Paul. *Mahayana buddhism: the doctrinal foundations*. 2. ed. New York: Routledge, 2009.
- SUMEDHO, Venerável Ajahn. *As quatro nobres verdades*. Amaravati Publications, 2007, p. 13.
- SCHOPENHAUER, Arthur. *O mundo como vontade e como representação*. Tradução de M. F. Sá Correia. Rio de Janeiro: Contraponto, 2001.

PERDIGÃO, R.

Submissão: 28. 05. 2025 / Aceite: 30. 08. 2025