

ARTE DE VIVER

Palestra baseada no livro “**A Arte de Viver**” de **Epicteto**, filósofo grego que viveu a maior parte de sua vida em Roma, como escravo. Nasceu em 50 e morreu em 138 D.C., com 88 anos. Seu discípulo Lúcio Arriano anotou suas aulas em 8 livros, metade dos quais foi perdido. Seus ensinamentos tiveram influência no século 2 depois de Cristo. Na Idade Média eles foram esquecidos, para depois, nos tempos modernos, voltarem a ter influência. Seu conhecimento é chamado de filosofia estóica.

Começemos então a leitura:

1 - Saiba distinguir entre o que você pode controlar e o que não pode.

A felicidade e a liberdade começam com a clara compreensão de um princípio: algumas coisas estão sob nosso controle e outras não estão. Só depois de aceitar esta regra fundamental e aprender a distinguir entre o que podemos e o que não podemos controlar é que a tranquilidade interior e a eficácia exterior tornam-se possíveis.

Sob nosso controle estão as nossas opiniões, aspirações, desejos e as coisas que nos causam repulsa ou nos desagradam. Essas áreas são justificadamente da nossa conta porque estão sujeitas à nossa influência direta. Temos sempre a possibilidade de escolha quando se trata do conteúdo e da natureza de nossa vida interior.

Fora de nosso controle, entretanto, estão coisas como o tipo de corpo que temos, se nascemos ricos ou se tiramos a sorte grande e enriquecemos de repente, a maneira como somos vistos pelos outros ou qual é a nossa posição na sociedade. Devemos lembrar que estas coisas são externas e, portanto, não dependem de nós. Tentar controlar ou mudar o que não podemos só resulta em aflição e angústia.

Lembre-se: as coisas sob nosso poder estão naturalmente à nossa disposição, livres de qualquer restrição ou impedimento. As que não estão, porém, são frágeis, sujeitas a dependência ou determinadas pelos caprichos ou ações dos outros.

Lembre-se também do seguinte: se você achar que tem domínio total sobre coisas que estão naturalmente fora de seu controle, ou se tentar assumir as questões de outros como se fossem suas, sua busca será

distorcida e você se tornará uma pessoa frustrada, ansiosa e com tendência para criticar os outros.

2- Ocupe-se apenas do que você pode controlar.

Mantenha sua atenção inteiramente concentrada no que de fato lhe compete e tenha bem em mente que aquilo que pertence aos outros é problema deles e não seu. Se agir assim, estará imune a coações e ninguém o poderá reprimir. Será verdadeiramente livre e eficiente em suas ações, pois seus esforços estarão canalizados para boas atividades e não tolamente desperdiçados em críticas ou confrontos com outras pessoas.

Tendo conhecimento e dando atenção ao que de fato lhe compete, não será obrigado a realizar qualquer coisa contra sua vontade. Os outros não poderão feri-lo, você não fará inimigos ou será prejudicado.

Se o seu objetivo é viver de acordo com estes princípios, lembre-se de que não será fácil: você deverá abrir mão inteiramente de algumas coisas e adiar momentaneamente outras. É possível que até mesmo precise privar-se de riquezas e poder se quiser atingir a felicidade e a liberdade.

3 - Reconheça as aparências pelo que realmente são.

De agora em diante pratique dizendo para tudo o que parecer desagradável:

"Isto é só aparência e de modo algum o que parece ser." E, então, examine cuidadosamente a questão de acordo com os princípios que acabamos de considerar. Em primeiro lugar: "Esta aparência se refere às coisas que estão sob meu controle ou às que não estão?" Se a questão estiver relacionada com qualquer coisa fora de seu controle, treine a si mesmo para não se preocupar com ela.

4 - Os desejos exigem sua própria realização.

Nossos desejos e aversões são déspotas impacientes. Exigem satisfação imediata. Os desejos ordenam que nos apressemos para obter o que queremos. E as aversões insistem que evitemos aquilo que nos causa repulsa.

Todas as vezes que não conseguimos o que queremos, ficamos desapontados. Quando recebemos o que não queremos, ficamos

angustiados.

Se, portanto, você procurar evitar apenas as coisas indesejáveis e contrárias ao seu bem-estar natural que estão sob seu controle, não estará sujeito ao que de fato não deseja. Entretanto, se tentar evitar coisas inevitáveis, como doenças, morte ou infortúnios, sobre as quais você não tem nenhum controle verdadeiro, causará sofrimentos a si mesmo e aos que estão à sua volta.

Fim da leitura.

Que a paz de Deus esteja conosco e a luz do Evangelho ilumine os nossos caminhos.

Palestra no Espaço Espirita Caminho dos Anjos, São José/ SC,
07/10/2025

Editado em 05/10/2025 por Newton J. M. Zambrozuski