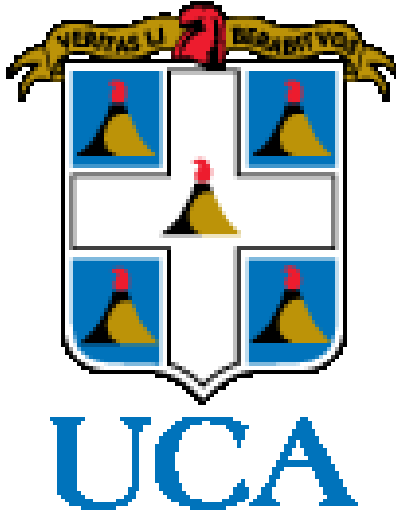


UNIVERSIDAD CENTROAMERICANA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y COMUNICACIÓN



**La filosofía estoica y epicúrea como práctica de ejercicios espirituales desde
el libro de Pierre Hadot *Ejercicios espirituales y filosofía antigua***

**Trabajo investigativo para obtener el Título de Licenciado en Humanidades y
Filosofía**

Autor: Br. José Ángel Hernández Montiel

Tutor: Lic. Francisco Napoleón Fuentes Aburto

Managua, Nicaragua

Diciembre de 2013

CONSTANCIA

Por este medio, yo, _____, tutor de la monografía del bachiller _____, tomando en cuenta los parámetros establecidos en el plan de estudios, para valorar el trabajo escrito, expreso lo siguiente:

Porcentaje	A valorar	Nota
40%	Calidad del Contenido.	
20%	Calidad de la presentación formal del documento.	
20%	Coherencia interna entre tema, objetivos, metodología, desarrollo y conclusiones.	
20%	Aplicación del método y rigor científico.	
100%	Nota final	

Después de estos meses de tutoría, al llegar a la finalización de esta monografía, puedo decir que el bachiller _____, ha hecho un _____ trabajo.

Dado en la ciudad de Managua, a los _____ días del mes de _____ del 20_____.

Tutor

Tabla de Contenido

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Introducción

Objetivo general

Objetivos específicos

Justificación

Marco teórico

Ejercicios espirituales

Pasiones humanas

Marco metodológico

Capítulo I: Ejercicios Espirituales

- 1. Breve biografía intelectual del autor**
- 2. Historia de la categoría ejercicios espirituales desde Pierre Hadot**
- 3. Noción de ejercicios espirituales**

Capítulo II: Estoicismo

- 1. La escuela estoica**
- 2. Los ejercicios espirituales**
- 3. Los ejercicios espirituales en las Cartas a Lucilio de Séneca**

Capítulo III: Epicureísmo

- 1. La escuela epicúrea**
- 2. Los ejercicios espirituales**
- 3. Los ejercicios espirituales como terapia de las pasiones humanas en la *Carta a Meneceo* de Epicuro**

Conclusión

Lista de referencias bibliográficas

Dedicatoria

A la Orden de Frailes Menores (O.F.M). A mis compañeros de clase: Carlos Bolaños Mora, Raúl Pérez Díaz, Denis Pérez Escorcía, Mauricio Albizures Albizures y Erick García Hidalgo. A cada una de *aquellas* personas, hombres y mujeres de **Buena Voluntad**, y muy especialmente a Ti estimado lector...

Agradecimientos

A Dios, por el Don de la Vida y de una Vida Maravillosa.

A mis Padres, Petrona Paula Montiel y Ángel de la Concepción Hernández, quienes me han apoyado a tiempo y a destiempo.

A la Universidad Centroamericana (UCA), que confió generosamente en mi persona parte del seis por ciento constitucional.

A mis Amigos, Fray Atilio Prandina, Fray Jesús Vázquez y Familia Largaespada-Sequeira, que desde sus posibilidades hicieron grandes realidades.

A los Docentes, María Elena Barreda, Julio César Sosa, sj., Alberto López sj., Javier Menocal, Jorge Alvarado, Antonio Esgueva y Jorge Ruíz Luna, de quienes he aprendido...

Al filósofo francés Pierre Hadot, quien desde su manera particular de concebir la filosofía, me motivó a seleccionar el tema monográfico.

A la Escuela Estoica y a la Escuela Epicúrea, que desde sus respectivos escritos purificaron mis concepciones sobre la Naturaleza de la Vida.

A mi tutor, Lic. Francisco Napoleón Fuentes Aburto, por su motivación, escucha e interés en cada palabra redactada para este trabajo.

A mí mismo, por ser quien soy, por el sacrificio constante desde el primer día (lunes 01 de febrero de 2010) en que puse mis pies y mi corazón en aquella F-4, hasta aquel último día (martes 10 de diciembre de 2013) en el tercer piso de BJCU.

Resumen

El presente trabajo monográfico pretende ser una aproximación a la práctica de *Ejercicios Espirituales* destinados a la terapia de las pasiones humanas, desde las escuelas estoica y epicúrea surgidas en la época helenística y romana de la antigüedad. Estas prácticas de ejercicios espirituales encuentran su mayor expresión tanto en las *Cartas a Lucilio de Séneca* como en las de *Epicuro a Heródoto, a Pitocles y a Meneceo*. Por lo cual, en la presente monografía la hermeneusis estará centrada en la interpretación a dos cartas en particular, elaboradas por sus respectivos autores con fines netamente terapéuticos: para Séneca se ha seleccionado la carta número LXXVIII titulada *No son de temer las enfermedades ni la misma muerte*, y para Epicuro se ha elegido la *Carta a Meneceo*. Ambas epístolas serán analizadas desde las categorías del filósofo francés Pierre Hadot.

Introducción

La presente investigación monográfica pretende conocer la práctica de *Ejercicios Espirituales* desarrollados por las escuelas estoica y epicúrea surgidas en la época helenística y romana de la antigüedad. Para conocer con mayor profundidad este planteamiento, será preciso auxiliarse de la noción de ejercicios espirituales trabajada por Pierre Hadot en el transcurso de su vida intelectual y sistematizada en su obra *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*.

Hablar de ejercicios espirituales en pleno siglo XXI puede confundir un tanto al lector contemporáneo, pues la palabra «espiritual» generalmente se asocia al campo de las religiones cristianas y no cristianas. Por consiguiente, es preciso aclarar que al enunciar explícitamente ambas categorías, se está haciendo referencia a ejercicios espirituales filosóficos, practicados por filósofos.

Ambas escuelas, la estoica y la epicúrea, sostienen que la principal causa del sufrimiento, desorden e inconsciencia del hombre –en su relación consigo mismo, con el otro y con el mundo– proviene de sus pasiones, de sus deseos desordenados y de sus temores exagerados. Ante tal problemática, dichas escuelas proponen como medio de sanación la práctica de ejercicios espirituales.

Esta práctica, en cada una de las escuelas, estaba destinada a la terapia de las pasiones humanas. Pero, ¿qué entendían los filósofos helenistas y romanos por *pasiones* y qué por *ejercicios espirituales*? ¿Son las mismas pasiones padecidas por el ser humano del siglo XXI? y de ser las mismas, ¿pueden ser superadas recurriendo una vez más a aquellas prácticas o es necesario actualizarlas hoy día?

Antes de responder a estas y a otras preguntas, primero se deben conocer las consideraciones antropológicas y terapéuticas del estoicismo y del epicureísmo:

[Para Pierre Hadot] Las diversas escuelas [filosóficas de la época helenística] coinciden en considerar que el hombre, antes de la conversión filosófica, se encuentra inmerso en un estado de confusa inquietud, víctima de sus preocupaciones, desgarrado por sus pasiones, sin existencia verdadera, sin poder ser él mismo. Las diferentes escuelas coinciden también en considerar que el hombre puede liberarse de semejante estado y acceder a una verdadera existencia, mejorar, transformarse, alcanzar el estado de perfección. Los ejercicios espirituales están destinados justamente, a tal educación de uno mismo, a tal *paideia* [...] (Hadot, 2006, p. 49).

Por un lado, ambas escuelas declaran explícitamente las inquietudes y malestares vividos por un ser humano sumergido tanto en abismos pasionales como en cosas exteriores y superfluas a él, que le impiden ser él mismo. Por otro lado, afirman categóricamente la capacidad del ser humano para vencer el estado de esclavitud pasional y vivir en una auténtica libertad existencial. Las diferentes escuelas filosóficas enuncian el problema y también su posible solución. Es por esto que, en cada uno de los siguientes capítulos, las pasiones y las terapias van de la mano.

La monografía consta de tres capítulos. Cada uno de ellos tiene una intensión y un objetivo específico que le caracteriza. Así por ejemplo, el primer capítulo está dedicado a *contextualizar la noción de ejercicios espirituales en la vida del filósofo francés Pierre Hadot*. Contextualización que ha empezado por conocer la biografía

intelectual del autor, el surgimiento de dichos ejercicios espirituales en la historia de la filosofía occidental, su transición a las prácticas monásticas de la edad media y la definición filosófica de esta categoría, tan polémica por estar generalmente asociada con las prácticas religiosas cristianas y no cristinas de la época moderna.

El segundo capítulo está dedicado a la escuela estoica, a los ejercicios espirituales desarrollados por ésta y a uno de sus máximos representantes en la época romana: Lucio Anneo Séneca. Este capítulo tiene como objetivo central el *presentar a partir de una selección de las Cartas a Lucilio de Séneca, la concepción de la filosofía como práctica de ejercicios espirituales*. Sin embargo, previo a la demostración de este objetivo, ha surgido la necesidad de hacer un breve recorrido histórico-temático por la escuela y por los diversos ejercicios espirituales propuestos por algunos de sus integrantes. Estos ejercicios están en cada una de las partes que conforman la filosofía estoica: la física, la lógica y la ética, y tienen la gran misión de extirpar de raíz los falsos juicios (las pasiones).

El tercer y último capítulo está dedicado a la escuela epicúrea, a sus prácticas de ejercicios espirituales y a la demostración en la *Carta de Epicuro a Meneceo*, de cómo la filosofía era concebida por el fundador del Jardín como terapéutica de las pasiones humanas. Pasiones provocadas por deseos ilimitados y vanos, por temores infundados, por falsas creencias sociales, en suma, por la ignorancia del hombre respecto a conocer lo que la bienaventurada Naturaleza ha puesto a su alcance para la satisfacción de sus necesidades. En esta línea están encauzados los ejercicios espirituales, los cuales enseñarán a vivir conforme a esta Naturaleza.

Objetivo general

Profundizar en la noción de *Ejercicios Espirituales* destinados a la terapia de las pasiones humanas, desde las escuelas estoica y epicúrea surgidas en la época helenística y romana de la antigüedad.

Objetivos específicos

1. Contextualizar la noción de ejercicios espirituales en la vida intelectual del filósofo francés Pierre Hadot.
2. Presentar a partir de una selección de las *Cartas a Lucilio* de Séneca, la concepción de la filosofía como práctica de ejercicios espirituales.
3. Analizar en la *Carta de Epicuro a Meneceo* la práctica de ejercicios espirituales destinados a la terapia de las pasiones humanas.

Justificación

El ser humano es un ser completo, capaz de bastarse a sí mismo por el simple hecho de existir. Sin embargo, ha sido y continúa siendo presa de inquietudes y de preocupaciones que le llevan al sufrimiento, que le impiden tener una existencia verdadera, que le imposibilitan llegar a ser él mismo.

Los aportes terapéuticos de la escuela estoica y epicúrea surgirán en este contexto, estarán destinados a satisfacer las necesidades fundamentales del ser humano, a liberarlo de sus falsos temores ante acontecimientos naturales de la vida cotidiana. Un ejemplo de esto es la recomendación que los fundadores de ambas escuelas brindan a sus discípulos para el tratamiento de las pasiones:

En lugar de hacer lo necesario para llevar los bienes de este mundo a cada ser humano, se centran en los cambios de creencias y deseos que hacen a sus discípulos menos dependientes de los bienes de este mundo. No se dedican tanto a mostrar cómo acabar con la injusticia como a enseñar al discípulo a ser indiferente a la injusticia que sufre (Nussbaum, 2003, p. 29).

Los cambios en las creencias y en los deseos del ser humano, no significa que se deba renunciar a las pasiones naturales que éste tiene en su vida, pues dichas pasiones son el impulso vital que le mueven a realizar grandes proezas en el transcurso de su vida, sino que es una apuesta por la necesidad de hacer uso moderado, de equilibrar deseos y creencias para no ser arrastrado irracionalmente por estos. El ser indiferente ante cosas indiferentes, es decir, el aceptar en paz acontecimientos que no dependen de nosotros, es una entre otras alternativas.

Marco teórico

Ejercicios espirituales

Antes de adentrarnos en la redacción de este trabajo monográfico, es necesario precisar el concepto de ejercicios espirituales desde la perspectiva del filósofo francés Pierre Hadot. De entrada, habrá que desvincular totalmente esta categoría de las prácticas religiosas cristianas y no cristianas, y sobre todo de los ejercicios espirituales propuestos por San Ignacio de Loyola, para ubicarnos en la filosofía antigua, en el período helenístico y romano, en el estoicismo y en el epicureísmo.

Etimológicamente la palabra “«Ejercicio» equivale en griego a *askesis* o a *melete* [pero no es una] «ascesis» en el sentido moderno del término [:] «abstinencia completa o restricción en el consumo de alimento, bebida, horas de sueño, vestido y propiedades, [continencia sexual, etc.]» (Hadot, 2006, p. 61), sino que con la palabra *askesis*, los filósofos de la antigüedad hacían referencia únicamente a un ejercicio espiritual concreto, es decir, a una práctica orientada a la transformación interior del pensamiento y de la voluntad del individuo.

Con relación a la palabra «Espiritual», será preciso acostumbrarnos a emplear este término, ya que los demás adjetivos o calificativos posibles, como pueden ser: «ejercicios físicos», «morales», «éticos», «intelectuales», «del pensamiento», o «del alma» no cubren a cabalidad todos los aspectos de la realidad humana que se pretende analizar. Es entonces cuando Pierre Hadot crea la categoría ejercicios espirituales, los cuales “[...] colaborarán poderosamente en la terapéutica de las pasiones, incidiendo en la conducta vital [del individuo]” (Hadot, 2006, p. 24).

Pasiones humanas

A lo largo de la historia de la filosofía se ha debatido constantemente el lugar que ocupan las pasiones con respecto a la razón del ser humano. Algunos filósofos las han considerado provechosas para sí mismos, otros por el contrario, las han definido como destructoras, sin embargo, es preciso reconocer que tanto las pasiones como la misma razón, forman parte de lo más íntimo de nuestra naturaleza humana, y por consiguiente, es de suma importancia aprender a convivir de manera prudente al mismo tiempo con las primeras y con la segunda.

¿Qué entendían por *pasiones* las escuelas estoicas y epicúreas de la antigüedad grecolatina? ¿Son las mismas del ser humano en el siglo XXI? Para Pierre Hadot:

[...] cuando [los estoicos] hablan de pasiones, no piensan en un sentimiento vago, sino en un trastorno profundo de la inteligencia, en una sinrazón. Esta sin razón no se sitúa en el choque afectivo involuntario experimentado ante el acontecimiento, sino en el juicio falso que se emite sobre dicho acontecimiento. Para los estoicos, las pasiones son falsos juicios (Hadot, 2009, p. 227).

Las pasiones para los estoicos no son un sentimiento vago o común como podría interpretar el lector contemporáneo, sino una inquietud que embarga al ser humano haciéndole perder el sano juicio ante los acontecimientos naturales de la vida cotidiana. El problema no radica en padecer las pasiones, pues éstas son inherentes a toda vida humana, sino en la falta de orientación correcta de las mismas. Estas interpretaciones estoicas sobre las pasiones, además de ser una crítica directa al sistema social, serán la base de una nueva propuesta terapéutica.

La escuela epicúrea relaciona las pasiones con dos aspectos de la vida cotidiana. Por un lado, está el temor y las falsas creencias infundidas por la sociedad entorno a la muerte, a la concepción de los dioses, etc., y por otro lado, está el sufrimiento que provoca el pretender satisfacer deseos que no dependen en absoluto de la voluntad del ser humano. Es por ello que Epicuro recomendará terapéuticamente aprender a distinguir entre deseos vanos y necesarios. Pierre Hadot explica que:

[...] al distinguir deseos naturales y necesarios, deseos naturales pero no necesarios y, finalmente, deseos que no son ni naturales ni necesarios, Epicuro no quiso enumerar todos los deseos legítimos y explicar cómo podríamos satisfacerlos, sino que quiso definir un estilo de vida, sacando las conclusiones de su intuición según la cual el placer corresponde siempre a la supresión de un sufrimiento causado por un deseo (Hadot, 2009, pp. 230-231).

La terapia propuesta por la escuela epicúrea está orientada no a la supresión de los deseos, sino a la búsqueda prudencial y absolutamente necesaria de los mismos. El remedio a la desgracia de los hombres será el saber contentarse por el simple hecho de existir, suprimir el sufrimiento y vivir conforme a la naturaleza.

Para Martha Nussbaum “[...] algunos de los argumentos que los epicúreos y los estoicos dan a favor de atar corto a las pasiones son argumentos poderosos, incluso para quien esté previamente convencido de su mérito (Nussbaum, 2003, p. 28). Ambas escuelas, además de proyectar una crítica purificadora al sistema de creencias de la época, proponen la práctica de ejercicios espirituales como un medio terapéutico capaz de cambiar radicalmente la visión pasional del individuo.

Marco metodológico

La presente investigación monográfica es de carácter cualitativo, por lo cual se pretende hacer una interpretación de textos pertenecientes a filósofos helenistas y romanos de la antigüedad. Los escritos de la escuela estoica y epicúrea serán interpretados con ayuda y desde las categorías del filósofo francés Pierre Hadot, tomando como texto base su libro titulado *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*.

La hermeneusis estoica estará centrada en una de las *Cartas a Lucilio* de Séneca, desde la cual se pretende demostrar que la filosofía era concebida como práctica de ejercicios espirituales destinados a la terapia de las pasiones humanas. Este mismo objetivo terapéutico desarrollado a partir de Séneca, ha de ser demostrado también en la escuela epicúrea, centrandó la interpretación en la *Carta a Meneceo* de Epicuro. Este recorrido tendrá un enfoque meramente temático no así histórico.

Sin embargo, es preciso tener muy en cuenta lo que el mismo Pierre Hadot recomienda cuando se pretenden analizar los escritos filosóficos de la antigüedad:

[...] siempre hay que esforzarse, cuando ello es posible, por situar el texto en su perspectiva histórica. Es extremadamente importante no cometer anacronismos, con las prisas por dar al texto un sentido actual. [...] el sentido querido por el autor antiguo nunca es actual. Es antiguo y ya está. [...] Me parece que la primera cualidad de un historiador de la filosofía, y sin duda de un filósofo, es la de tener sentido histórico (Hadot, 2009, pp. 110-119).

La cualidad recomendada por Pierre Hadot ha de tenerse muy en cuenta, aunque implícitamente, al momento de confrontar los escritos de las escuelas grecolatinas.

Capítulo I: Ejercicios Espirituales

1. Breve biografía intelectual del autor

El objetivo específico elaborado exclusivamente para este primer capítulo, hace mención a la vida de uno de los más grandes historiadores del pensamiento griego de la antigüedad, y a una de las categorías filosóficas más desarrolladas en el transcurso de su pensamiento: *Contextualizar la noción de ejercicios espirituales en la vida de Pierre Hadot*. No es nada fácil y al mismo tiempo sumamente ambicioso el pretender abarcar en un pequeño capítulo monográfico la vida y el pensamiento de una persona de la calidad de Pierre Hadot, pues su vida estuvo profundamente marcada desde su infancia por innumerables experiencias descritas por él mismo: religiosas, místicas y filosóficas, que enriquecieron su trayectoria intelectual. Por este motivo se ha delimitado el estudio de su vida a una categoría filosófica específica: su noción de *ejercicios espirituales*.

Nacido en París, Francia, Pierre Hadot (1922-2010) fue uno de los más grandes historiadores de la filosofía helenística, amante de la escuela estoica y epicúrea, apasionado por la poesía y por los escritos místicos de San Juan de la Cruz, conocedor de Plotino y de pensadores contemporáneos como Wittgenstein, Sartre o Heidegger, y con experiencias de vida religiosa desde dentro, ha tenido la osadía de presentar la categoría ejercicios espirituales como herencia directa de las antiguas escuelas filosóficas grecolatinas, por lo tanto, es prudente diferenciar de inmediato las vivencias filosóficas de tales ejercicios de las prácticas cristianas e ignacianas desarrolladas con perspectivas religiosas en pleno siglo XXI.

Cuenta el propio Pierre Hadot que a la edad de diez años y después de ser persuadido por su madre para consagrarse a la vida sacerdotal, ingresa al Seminario de su ciudad natal, el cual es testigo de su primer interés intelectual por la antigüedad: “Los curas que enseñaban allí [fueron quienes] me inculcaron el amor por la antigüedad [pues] eran auténticos humanistas” (Hadot, 2009, p. 23). Sin embargo, es en su adolescencia cuando es invadido por un sentimiento que estará presente a lo largo de su vida: “[...] tenía la sensación de estar inmerso en el mundo, de formar parte de él [...] se me hacía presente, inmensamente presente [...] Esta experiencia dominó toda mi vida” (Ibíd., pp. 25-26).

A partir de aquella experiencia, la cual volvió a tener varias veces, dice considerarse filósofo, a condición de entender por filosofía la conciencia de la existencia, de ser en este mundo. No fue capaz de formular tan magno acontecimiento, sino que tuvo que corresponder a preguntas que tuercen la mirada hacia uno mismo y hacia el mundo como: ¿Quién soy yo?, ¿por qué estoy aquí?, ¿qué es este mundo en el que estoy?, etc. Podría pensarse que este hecho le surgió a propósito de su estadía en el seminario, sin embargo el mismo Pierre Hadot aclarará que aquella experiencia había sido para él “[...] el descubrimiento de algo conmovedor y fascinante que no estaba en absoluto ligado a la fe cristiana” (Ibíd., p. 26). Este recuerdo de la infancia sentará las bases para una concepción futura de la filosofía como transformación de la percepción del mundo, oponiendo desde entonces radicalmente la vida cotidiana, perdida en la semiinconsciencia, automatismos y hábitos a los estados privilegiados vividos intensamente con suma consciencia de estar en el mundo.

Después de diferenciar el sentimiento de inmersión en el mundo del de la experiencia que podía vivir en el cristianismo, en la liturgia, en los oficios religiosos, en suma, en un cristianismo vinculado a la banalidad cotidiana, es cuando descubre que no necesita recurrir a Dios ni a Cristo para encontrarse con dicha experiencia, sino que le basta situarse en el nivel del puro sentimiento de existir. A propósito de ello cita a pensadores antiguos y modernos que tuvieron la experiencia de inmersión en el Todo cósmico, como: Séneca, Lucrecio, Dostoievski, Rousseau, Michel Hulin, Romain Rolland, entre muchos otros. Estando presente también dentro de otras culturas como la hindú o incluso la china, dando a entender de este modo la libre universalidad de este sentimiento.

Siendo aún muy joven, Pierre Hadot se encuentra con los escritos del filósofo Henri Bergson, quien a partir de entonces tendrá una influencia considerable en la evolución de su pensamiento “[...] en la medida en que toda su filosofía se centra en la experiencia de un surgimiento de la existencia [y] de la vida” (Hadot, 2009, p. 30). De hecho, termina su bachillerato en filosofía con una disertación sobre una frase de Bergson: “La filosofía no es una construcción de sistema, sino la resolución tomada una vez de mirar ingenuamente en sí y en torno a sí” (Ibíd., pp. 30-31). Hadot experimentó gran entusiasmo al tratar este tema, pues naturalmente era una experiencia innata desarrollada a profundidad a partir de su adolescencia, y esta intuición bergsoniana de alguna manera confirmaba sus sentimientos. Aplicando la noción de *sistema* a la filosofía antigua, dirá que el objetivo de ésta jamás fue basarse en la construcción teórica de uno de ellos, a la manera de la filosofía moderna, sino fundarse en todo lo contrario, en un *modo de vida*.

En sus estudios de teología, consagrados en mayor parte a la exégesis bíblica, es cuando descubre un libro de Jean Guitton titulado *Retrato del Señor Pouget* (Portrait de Monsieur Pouget), el cual “[d]ecía que había que tener en cuenta, las mentalidades colectivas que habían influenciado a los autores de los libros sagrados” (Hadot, 2009, p. 34). Este consejo fue para Hadot una primera etapa en su formación como futuro hermeneuta de textos filosóficos escritos en la antigüedad, dedicando a ello gran parte de su vida. Por aquella época frecuenta las bibliotecas parisinas, descubre por primera vez el *Fedro* de Platón y se interesa por la mística Hindú. Es ordenado sacerdote a los veintidós años de edad.

Pocos años después de haber sido ordenado sacerdote se da cuenta de que no estaba hecho para ser cura de parroquia, ya que se sentía demasiado intelectual como para ocuparse de la catequesis u otros oficios semejantes, por lo cual decide aspirar a la vida religiosa dominica o carmelita, influenciado desde luego por pensamientos análogos a los de San Juan de la Cruz, sin embargo, persuadido por afectos familiares desiste inmediatamente de tales aspiraciones.

Los aspectos anteriores unidos a las ordenanzas procedentes de las altas jerarquías eclesiásticas, que exigían entre otros puntos, cumplir a cabalidad juramentos antimodernistas basados en la inmutabilidad absoluta de la fe, oponiéndose a toda doctrina evolutiva, a exégesis puramente científicas de las Sagradas Escrituras, en suma, prohibiendo totalmente la libertad de juicio en favor de la fe, eran golpes profundamente terribles que destruían su vida intelectual, decidiéndose, después de veinte años de formación, a abandonar la Iglesia.

En el transcurso de su formación sacerdotal, Pierre Hadot desplegaría una intensa actividad intelectual. Conocería el pensamiento de filósofos como Albert Camus, Gabriel Marcel y sobre todo rendiría “[...] homenaje insistentemente a la filosofía de Sartre y de Merleau-Ponty [pues] [p]or primera vez desde hace tiempo, la filosofía se decide a hablar de cosas serias” (Hadot, 2009, p. 43). ¿Cuáles son esas cosas serias a las que hace referencia Hadot? Son evidentemente las propuestas del existencialismo, consistentes por un lado, en experiencias que engloban la totalidad del ser, en las que el cuerpo mismo está vitalmente interesado, y por otro lado, la novedad con que presentaba su propuesta filosófica orientada a conocer y no a construir o producir un sistema. Por entonces, se esforzaba también en conciliar tomismo y existencialismo, alejándose de la noción del ser, objeto de la metafísica, buscando por el contrario sentir viva y más profundamente las cosas.

Para la elección de su tesis doctoral tuvo que decidirse entre la obra de Rilke, Heidegger o un escritor neoplatónico cristiano llamado Mario Victorino. Al final optó por este último, sin embargo, a partir de estas inquietudes doctorales se pueden vislumbrar los genes de un trasfondo poético, místico y existencialista que marcará profundamente su itinerario filosófico posterior. De hecho su tesis se trataba de un estudio sobre la noción de Dios *causa sui* en Mario Victorino, la lección era sobre un tema eminentemente tomista, pero tratado con un espíritu existencialista, abordaba la distinción real entre la esencia y la existencia. Este mismo estudio lo presentó para la obtención del diploma de Estudios Superiores. Para este tiempo San Juan de la Cruz y Plotino ya formaban parte de sus lecturas favoritas, por lo que pensó unir sus trabajos universitarios con su interés místico.

Los nuevos aires universitarios encontrados en la Sorbonne le animaron a continuar escribiendo sobre Mario Victorino, y le motivaron a frecuentar los círculos intelectuales de la época, en los cuales se abordaba el pensamiento de Hegel o del mismo Heidegger, y también la poesía de Hölderlin, dictados por colegas de diversas ramas del saber científico y filosófico. Viviendo en una parroquia a pocos metros de la Sorbonne, tendría a cargo la redacción de un periódico, en el cual escribiría sus primeros artículos, en especial un informe bastante largo de la obra de Albert Camus titulada *El hombre rebelde*, con motivo de dicho informe recibiría una carta procedente de aquel autor, probablemente de agradecimiento por interpretar adecuadamente su pensamiento.

Pierre Hadot dice estar “[...] muy agradecido por la educación intelectual, muy completa que [recibió en el seminario, procedente] de la mayoría de los profesores que se sacrificaron en [dársela] (Hadot, 2009, p. 51). De no haber financiado el seminario sus estudios, no hubiese podido estudiar, pues sus padres eran de escasos recursos económicos. Naturalmente, siempre habrá sus pros y sus contras en toda formación, sea ésta religiosa, académica o intelectual, lo importante es tomar las propias decisiones después de haberlas meditado una y otra vez, o mejor aún, luego de compartirlas con personas de vasta experiencia. En el caso de Pierre Hadot, seguramente habría compartido la inquietud de dejar la vida sacerdotal con los escritos de su amigo San Juan de la Cruz, y estos muy gentilmente le habrían susurrado al oído: “Ya por aquí no hay camino, / porque para el justo no hay ley; / Él para sí es ley” (Hernández Carrasco, s.f., p. 92).

2. Historia de la categoría ejercicios espirituales desde Pierre Hadot

Una vez libre de todo compromiso con la Iglesia, Pierre Hadot dará un paso hacia delante en su aprendizaje como filólogo e historiador de la filosofía, tomando algunos cursos que le faciliten la crítica textual de manuscritos en principio latinos. Comprende a partir de ellos la importancia de tener en cuenta la evolución de los pensamientos y de las mentalidades a través de los siglos. Esto le ayudará a descubrir con prudencia y analizar en profundidad el significado que puede llegar a tener una palabra griega o latina en un contexto determinado. He aquí la gran necesidad de tomar en cuenta biografías, escritos y contextos de los autores.

Su interés por las obras de Plotino y de Marco Aurelio se hace cada vez mayor, escribiendo un libro sobre el primero titulado *Plotino o la simplicidad de la mirada* y esforzándose por traducir al francés los escritos del segundo. Además se interesa por la mística de Wittgenstein e intenta traducir el *Tractatus logico-philosophicus*, quedando finalmente aquel proyecto en un mero borrador. Por esta época conoce a su segunda esposa, la cual en aquel momento “[...] estaba escribiendo una tesis doctoral [...] sobre el tema Séneca y la tradición de la dirección espiritual en la Antigüedad [Pierre Hadot se identifica inmediatamente con el tema de tesis, pues era extremadamente próximo a sus propias preocupaciones], orientadas desde hacía tiempo hacia la definición de la filosofía como ejercicio espiritual y como forma de vida” (Hadot, 2009, p. 64). Aquella mujer alemana llamada Ilsetraut Marten ejercería una influencia muy importante tanto en la vida como en la evolución del pensamiento de Pierre Hadot.

La enseñanza universitaria sobre Mario Victorino, más las investigaciones sobre los tratados místicos de Plotino y de las obras de Marco Aurelio, marcaron la pauta evolutiva en la concepción de la filosofía antigua profesada a partir de entonces por Pierre Hadot. Él mismo resume dicha experiencia de la siguiente manera:

[...] Plotino mismo y, sobre todo, Marco Aurelio, sobre quien empecé a dar clases entonces, me condujeron [...] a intentar pensar de una manera más general lo que llamo el fenómeno de la filosofía antigua; [...] Intenté plantearme la pregunta: ¿qué era un filósofo?, ¿en qué consistían las escuelas de filosofía? Así fui empujado a representarme que la filosofía no era una pura teoría, sino que era un modo de vida (Hadot, 2009, pp. 66-67).

El planteamiento del problema que llevará a Pierre Hadot a la definición de la filosofía antigua, empieza por preguntas aparentemente triviales, muchas veces dadas por supuesto, pero que realmente esconden toda la riqueza de lo que es ser verdaderamente un filósofo, al menos al modo de cómo era entendido en la antigüedad grecolatina. Una vez que se conoce la definición individual de filósofo, es decir, de una persona que practica constantemente los dogmas de su escuela, con seguridad se está definiendo el modo de vida de la escuela a la que pertenece.

La categoría hadotiana *filosofía como modo de vida* surgió simultáneamente a la de *ejercicios espirituales*: “Hacia aquella época, [...] empecé a dar mucha importancia a la existencia de ejercicios espirituales en la Antigüedad [...]” (Ibíd., p. 67). Luego, Pierre Hadot definirá el orden de estos ejercicios, sin embargo antes de enumerarlos es preciso delimitar históricamente el surgimiento de los mismos.

Cuando se escucha la expresión ejercicios espirituales, se piensa inmediatamente en los aspectos religiosos que la acompañan, y aunque, ciertamente existen ejercicios espirituales practicados por las religiones, históricamente no surgieron en el contexto de una religión en particular, pues como bien dice Pierre Hadot:

Creemos que los ejercicios espirituales son de orden religioso porque hay ejercicios espirituales cristianos. Pero precisamente los ejercicios espirituales cristianos no aparecieron en el cristianismo más que a causa de la voluntad del cristianismo (a partir del siglo II) de presentarse como una filosofía a partir del modelo de la filosofía griega, es decir, como un modo de vida que comporta ejercicios espirituales tomados de la filosofía griega. Las religiones griegas y romanas, que no implicaban un compromiso interior del individuo, sino que eran sobre todo fenómenos sociales, ignoraban totalmente la noción de ejercicios espirituales (Hadot, 2009, p. 68).

Pierre Hadot cita también a otras religiones como el budismo o el taoísmo, las cuales imponen a sus adeptos un modo de vida filosófico que comporta ejercicios espirituales orientados a la transformación interior de quien los practica. Es al descubrir la presencia de dichas prácticas tanto en la filosofía griega como en algunas religiones, cuando se confirma la existencia de ejercicios espirituales propiamente filosóficos y de ejercicios espirituales exclusivamente religiosos. No obstante, se debe distinguir rigurosamente entre ejercicios religiosos y ejercicios filosóficos. Los primeros comportan variedad de ritos, lugares consagrados a Dios o a los dioses, imágenes, etc., sin embargo en los segundos, no se dan en absoluto tales comportamientos, sino que el hombre es quien se basta a sí mismo.

El modo de vida de las antiguas escuelas filosóficas griegas, especialmente de las pertenecientes al período helenista, está implícito en la práctica cotidiana de lo que Pierre Hadot llama ejercicios espirituales. La gran herencia de la filosofía antigua a la religión cristiana son pues sus ejercicios espirituales. Pero además es preciso aclarar la relación con los ejercicios propuestos por San Ignacio de Loyola:

Estos *Ejercicios* espirituales [filosóficos] tienen poco que ver con las piadosas y arduas meditaciones de Ignacio de Loyola, que no son sino un lejano eco, muy deformado, de la antigua tradición. Y es que estas tareas del yo en relación con el propio yo, que aparecen ya en los primeros filósofos griegos y que cobran enorme importancia en los diálogos socráticos y platónicos, en las *Cartas* de Epicuro o de Séneca, en las *Meditaciones* de Marco Aurelio, en los tratados de Plotino o en determinados autores modernos [...] pueden seguir practicándose [en la actualidad] (Hadot, 2006, contraportada).

La diferencia capital entre los ejercicios espirituales ignacianos y los propuestos por los diferentes filósofos mencionados en la cita anterior, es el recurrir en el caso de los primeros –como ya se ha hecho mención al diferenciar los ejercicios religiosos de los filosóficos– a elementos y a figuras externas, los cuales facilitan al individuo encontrarse consigo mismo, mientras que en el caso de los segundos, todos esos elementos y figuras forman parte de la crítica cotidiana, en algunos casos purificadora y en otros destructora, además, les basta con ser conscientes del mero hecho de existir para vivirlos a plenitud. Son parte de las tareas del yo con relación al propio yo, las cuales están orientadas a lograr una transformación radical del modo de vida que este individuo ha llevado a cabo hasta ese momento.

Surge entonces la necesidad de preguntarse ¿en qué periodo de la historia de la filosofía se perdió la práctica de los ejercicios espirituales? y ¿qué hace que la filosofía pase a ser concebida como una actividad meramente teórica? Para Pierre Hadot, en la edad media se encuentran las respuestas a ambas preguntas:

Durante la Edad Media, si se deja aparte el uso monacal del término *philosophia*, la filosofía pasa a convertirse, pues, en una actividad de carácter puramente teórico y abstracto, dejando de considerarse una forma de vida. Los antiguos ejercicios espirituales ya no forman parte de la filosofía, pero son integrados en la espiritualidad cristiana [...]. Se produce por tanto un cambio radical de contenidos de la filosofía en relación con la época antigua (Hadot, 2006, pp. 242-243).

Con la escolástica surgida en la edad media, la filosofía deja de considerarse la ciencia suprema, pues se empieza a distinguir entre teología y filosofía. La primera, por su carácter divino pasa a ser la ciencia superior, y la segunda, por su origen humano es concebida como sierva de la teología. En este sentido, la filosofía debe suministrar a la teología los materiales conceptuales, lógicos, físicos o metafísicos necesitados por esta última para defender racionalmente sus dogmas. La filosofía es entonces “despojada de esos ejercicios espirituales que en adelante pasarán a formar parte de la mística y de la moral cristianas” (Ibíd., pp. 56-57). Algunos ejercicios se conservaron gracias a “ciertas prácticas espirituales filosóficas [que] fueron introducidas en la espiritualidad cristiana y monacal, describiéndose, definiéndose y, en parte, practicándose el ideal cristiano a partir de los modelos y el vocabulario de la tradición filosófica griega” (Ibíd., p. 76).

¿Cuáles son los presupuestos, además de los ya mencionados, que motivan a Pierre Hadot a decidirse finalmente a utilizar en el campo filosófico la categoría de ejercicios espirituales, tan polémica por ser conocida mayormente en el ámbito de las religiones cristianas y no cristianas? ¿Por qué la ha escogido? Es claro que no fue a causa de sus evidentes connotaciones religiosas, sino por todo lo contrario. Su primera inquietud nace después de haber leído el libro *La Poesía como ejercicio espiritual* (La poésie comme exercice spirituel), a partir de aquí se interesó por investigar más a profundidad, encontrándose con otro libro titulado *El rito del músico* (Le Sacre du musicien) sobre Beethoven, quien llamaba “[...] ejercicios espirituales a los ejercicios de composición musical [...] que estaban destinados a alcanzar una forma de sabiduría [...]” (Hadot, 2009, p. 144). Su segunda inquietud le llega al encontrarse con el libro de Paul Rabbow *Dirección de las almas. Método de los Ejercicios en la Antigüedad* (Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike) en el cual se demuestra:

[...] cómo el método de meditación, del modo en que se expone y practica en el célebre tratado de Ignacio de Loyola, *Exercitia spiritualia*, hunde sus raíces en los ejercicios espirituales de la filosofía antigua. [...] Pero sobre todo [se analiza] inmejorablemente las distintas clases de ejercicios espirituales practicados por estoicos y epicúreos, subrayando que son de la misma clase que encontramos en Ignacio de Loyola (Hadot, 2006, p. 59).

La filosofía antigua aparece una vez más, en esta ocasión haciendo referencia a ejercicios espirituales de las escuelas helenísticas, en especial estoica y epicúrea.

La tercera inquietud en Pierre Hadot, surge después de agotar todas las alternativas posibles para evitar esta expresión. Es luego de examinar y descartar varios adjetivos, que según él, no cubren la totalidad del sentido que desea expresar, cuando se decide finalmente por la categoría de ejercicios espirituales:

«Ejercicios espirituales». La expresión puede confundir un tanto al lector contemporáneo. Para empezar no resulta de muy buen tono, en la actualidad, utilizar la palabra «espiritual». Pero es preciso resignarse a emplear este término puesto que los demás adjetivos o calificativos posibles, como «físicos», «morales», «éticos», «intelectuales», «del pensamiento», o «del alma» no cubren todos los aspectos de la realidad que pretendemos analizar. [...] La palabra «espiritual» permite comprender con mayor facilidad que unos ejercicios como éstos son producto no sólo del pensamiento, sino de una totalidad psíquica del individuo [...] (Hadot, 2006, pp. 23-24).

La expresión ejercicios espirituales confunde al lector contemporáneo por la vinculación inmediata que se puede hacer de la palabra espiritual con el campo de las religiones cristianas y no cristianas. Aunque los ejercicios religiosos constituyen una forma muy concreta de ejercicio espiritual, Pierre Hadot descarta de inmediato este y otros adjetivos que no cubren todos los aspectos de la realidad. Pero, ¿A qué realidad concretamente se está refiriendo Pierre Hadot? y ¿Cuáles son esos aspectos de dicha realidad que pretende analizar? Es la condición del ser humano y su relación consigo mismo, con los otros y con el mundo que le rodea: condición que exige cambio, una metamorfosis radical del yo.

3. Noción de ejercicios espirituales

Pierre Hadot se pregunta cómo explicar las aparentes incoherencias en que caen ciertos filósofos de la antigüedad al momento de redactar sus tratados, es decir, la falta de continuidad sistemática entre un escrito y otro. Por ejemplo: los diálogos de Platón, que son poco coherentes los unos respecto a los otros, la dificultad de captar el movimiento del pensamiento en los tratados de Plotino o el tomar diferentes puntos de partida en una misma obra redactada por Aristóteles, etc. El trasfondo de tales incoherencias se da al pretender atribuir a los tratados filosóficos de la antigüedad la noción de sistema concebida y practicada en los tratados modernos. Los filósofos de la antigüedad escribían con un propósito muy diferente al de los modernos, el mismo Pierre Hadot descubre el por qué de esto:

[...] aquellas aparentes incoherencias se explicaban por el hecho de que los filósofos antiguos no buscaban ante todo presentar una teoría sistemática de la realidad, sino enseñar a sus discípulos un método para orientarse tanto en el pensamiento como en la vida (Hadot, 2009, p. 141).

Tanto los diálogos de Platón, los tratados de Plotino o los escritos de Aristóteles, tienen como finalidad central no informar, sino más bien formar el espíritu del individuo, preparándolo para enfrentar con serenidad las diferentes circunstancias de la vida. Lo que cuenta es la formación del cuerpo y del espíritu, no simplemente llevar a cabo una redacción cronológica y sistemática de una obra determinada. Este descubrimiento formativo que persigue fines educativos concretos, es la idea que “[...] está en la base del concepto de ejercicio espiritual” (Hadot, 2006, p. 10).

Influido por Wittgenstein y a propósito de los juegos del lenguaje, es como le llega por primera vez a Pierre Hadot la idea de que la filosofía era un ejercicio espiritual:

[...] fue a propósito de los juegos del lenguaje como me vino la idea, por primera vez, de que la filosofía también era un ejercicio espiritual porque, en el fondo, el ejercicio espiritual es a menudo un juego de lenguaje: se trata de decirse una frase para provocar un efecto, ya sea en los otros, ya sea en uno mismo, es decir, en determinadas circunstancias y con un fin determinado. Por otra parte, en el mismo contexto, Wittgenstein utilizaba también la expresión «forma de vida». Esto me inspiró también para comprender la filosofía como forma de vida o modo de vida (Hadot, 2009, p. 202).

Es clara la influencia directa que ejercieron las obras de Wittgenstein en el pensamiento y en la vida de Pierre Hadot. El interés profesado por la mística del pensador Vienés, le llevó a publicar varios artículos y a dar conferencias sobre el pensamiento de éste. Además, Pierre Hadot se da cuenta que es a través de los juegos del lenguaje como los ejercicios espirituales cobran sentido y son al mismo tiempo reconocidos como una forma de vida filosófica capaces de transformar radicalmente la vida del sujeto. De esta manera, logró desde la filosofía misma, proponer una forma de espiritualidad, cimentada en la aspiración a una forma nueva de estar en el mundo. Es importante destacar que no se trata de una forma de religión, pues no se recurre a divinidades ni a elementos externos para ayudar al sujeto que practica los ejercicios, sino que es suficiente con provocar mediante el lenguaje un efecto psicagógico que renueve la totalidad de la existencia. Pero, ¿Qué debemos entender por *efecto psicagógico*? y ¿qué por la palabra psicagogia?

Gallo Acosta (2010), cita a Michel Foucault, quien según él, define la psicagogia como “[...] la transmisión de una verdad que no tiene por función dotar a un sujeto de actitudes, de capacidades y de saberes, sino más bien de modificar el modo de ser de ese sujeto” (s.p.). La modificación brota desde dentro del propio individuo, pero previamente es necesario provocar mediante los juegos del lenguaje, que son una forma de ejercicio espiritual, las condiciones necesarias para el cambio. Es aquí donde se produce el efecto psicagógico: la transformación del individuo.

La práctica de ejercicios espirituales, cuyo fruto y sentido filosófico ha sido descrito y delimitado categóricamente varias veces en el transcurso de este capítulo, es designada finalmente por el mismo Pierre Hadot de la siguiente manera:

Designo con este término [ejercicios espirituales] las prácticas, que podían ser de orden físico, como el régimen alimentario, o discursivo, como el diálogo y la meditación, o intuitivo, como la contemplación, pero que estaban todas destinadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba. El discurso del maestro de filosofía podía, además, tomar él mismo la forma de un ejercicio espiritual, en la medida en que [...] el discípulo [...] se transformaba en lo interior (Hadot, 1998, pp. 15-16).

Ahora que se conocen algunas de las muchas prácticas de ejercicios espirituales, compartidos y vividos de manera oral o escrita entre maestros y discípulos, es cuando se puede dar paso a la siguiente etapa de la redacción monográfica, la cual tiene como objetivo central: presentar estos mismos ejercicios concebidos como terapia para las pasiones humanas en la escuela estoica y en la epicúrea.

Capítulo II: Estoicismo

1. La escuela estoica

“La escuela estoica fue fundada por Zenón [de Citio] a finales del siglo IV a.C.” (Hadot, 1998, p. 142). Sin embargo, no ha sido solamente la filosofía de su fundador la recordada a través de la historia, sino también la de numerosos filósofos posteriores (sobre todo de la época moderna y de la misma antigüedad) que han dado un nuevo auge a las doctrinas de dicha escuela, como: Crisipo, Panecio de Rodas, Séneca, Epicteto, Marco Aurelio, etc. Y aunque ciertamente,

Después de Marco Aurelio, el estoicismo ya no habría de conocer grandes nombres, [...] la ética estoica permaneció viviente no sólo hasta el fin de la antigüedad sino durante toda la Edad Media y los tiempos modernos; los filósofos estoicos serán traducidos o leídos en todas las escuelas. Montaigne, Descartes y Pascal revelan una gran influencia de su pensamiento (Brun, 1997, p. 33).

Además, no conviene olvidar la gran influencia ejercida en pensadores de la talla de Immanuel Kant, en cuya obra titulada *Fundamentación de la metafísica de las costumbres* es posible rastrear categorías heredadas directamente del estoicismo.

Tradicionalmente se distinguen tres grandes períodos en la historia de la escuela: *el antiguo estoicismo*, que tiene su centro de actividad en la Atenas del siglo III a. de J.C. [...] *el estoicismo medio*, en el siglo II a. de J.C. [y finalmente] *el estoicismo de la época imperial*, [desarrollado] en los dos primeros siglos de la era cristiana [...] (Ibíd., p. 15).

Se podría decir en pocas palabras que: “El estoicismo es en sí un modo sencillo de pensar el hombre, de entenderlo con relación a su contexto dentro del cual se admite la importancia de vivir de acuerdo a la naturaleza [...]” (Restrepo Rozo, 2006, p. 60). Una naturaleza-vida que acepta conscientemente aquellos acontecimientos que no dependen en absoluto de la voluntad del hombre (como ser bellos, fuertes, saludables, ricos, experimentar placer o dolor), sino de las condiciones del destino.

Pero, ¿cómo entender este destino que condiciona perpetuamente la libertad del ser humano? Si como dice Epicteto: “La libertad no consiste en querer que las cosas ocurran como te place, sino tal como ocurren” (Brun, 1997, p. 101), ¿qué hacer entonces frente a este destino inminente? Pierre Hadot nos recordará que:

Todo en nuestra vida se nos va de las manos. De ello resulta que los hombres se encuentran en la desdicha porque intentan con pasión adquirir bienes que no pueden obtener, y huir de los males que sin embargo les son inevitables. Pero existe algo, una sola cosa, que depende de nosotros y que nada puede arrancarnos: la voluntad de hacer el bien, la voluntad de actuar conforme a la razón (Hadot, 1998, p. 143).

Hemos de saber que el destino no está en nuestras manos, sino tan sólo el dirigir nuestros pensamientos a la buena voluntad como terapia de las pasiones desordenadas y de un destino imperioso, pues: “Ni en el mundo, ni, en general, tampoco fuera del mundo, es posible pensar nada que pueda considerarse como bueno sin restricción, a no ser tan sólo una buena voluntad” (Kant, 2007, p. 7). Esta buena voluntad será un ejercicio de práctica constante en la escuela estoica.

Epicteto narra un hermoso ejemplo de la disposición interior que siempre debe caracterizar al sabio en los momentos previos a enfrentarse con el mismo destino:

Héme aquí obligado a embarcarme. ¿Qué debo hacer? Escoger bien el navío, el piloto, los marineros, la estación, el día, el viento: eso es todo lo que de mí depende. Pero si estando en alta mar se desata una gran tempestad, eso ya no es asunto mío [...]. Y si el navío se va a pique ¿qué debo hacer? Sólo lo que depende de mí. No me pondré a lloriquear, no me atormentaré. Sé que todo lo que nace debe morir. Esa es la ley [...] (Brun, 1997, p. 101).

Epicteto y con él toda la escuela estoica es heredera de lo dicho por Platón en su *Apología de Sócrates*: “Para el hombre de bien, no hay mal posible, ya sea vivo o muerto” (Hadot, 1998, p. 143). Es decir, para el hombre de bien no puede existir otro mal que el mal moral ni otro bien que el bien moral, que además perfectamente es posible traducir este bien como el deber o la virtud. El destino no es un mal, sino que todo dependerá de la manera en que se interprete lo ocurrido.

El destino por no depender de nosotros siempre será indiferente. En este sentido, es que surge la distinción estoica “entre las cosas que existen: unas son bienes [...] otras son males [...] otras por último, son indiferentes [...]” (Brun, 1997, p. 105).

Lo que se pretende estudiar en el transcurso de este segundo capítulo dedicado al estoicismo (después de haber conocido brevemente parte de su historia) son los ejercicios espirituales recomendados por dicha escuela a todos sus seguidores y la interpretación de estos mismos ejercicios en las *Cartas a Lucilio* escritas por Lucio Anneo Séneca, todo esto a la luz de las categorías propias de Pierre Hadot.

2. Los ejercicios espirituales

Los ejercicios espirituales propuestos por la escuela estoica surgen en un contexto antropológico clave, en el cual el hombre se encuentra inmerso en un estado de confusa inquietud, procedente de sus pasiones vanas que le imposibilitan vivir conforme a la naturaleza, a la virtud misma. Pero, ¿qué son estas pasiones? y ¿cuáles estos ejercicios espirituales que proponen para superarlas? Se dice que “En la mitología griega primitiva, e incluso en los trágicos griegos, la pasión aparece como una perturbación puesta por los dioses en el corazón humano [...]” (Brun, 1997, p. 115). Es claro que las pasiones son tan antiguas como la misma existencia humana, pero para los estoicos, en clara superación al mito, éstas no son obra de los dioses sino causadas por la vida desordenada del mismo hombre.

La pasión puede definirse como “[...] un movimiento irracional del alma contrario a la naturaleza: una tendencia sin medida” (Ibíd., p. 110). Cleanto nos puede ayudar a comprender mejor esta tendencia sin medida que corroe la vida humana:

Desdichados [son aquellos hombres que], tratando siempre de adquirir bienes, no ven ni entienden la ley común de Dios. Si la acataran con inteligencia, llevarían una vida feliz; pero prefieren correr como insensatos de un mal a otro. Unos se dejan poseer por la gloria con celo combativo, otros sucumben sin medida al cebo de las ganancias y otros, se entregan a una vida relajada y a las obras que satisfacen los placeres físicos, encontrando siempre todo lo contrario de lo que esperaban [obtener, volviéndose cada día más insensatos y desdichados que el día anterior] (Brun, 1997, p. 79).

Toda pasión, pues, se opone a la recta razón y va siempre contra la naturaleza del hombre, es decir, se presenta como un movimiento irracional del alma o como una tendencia tiránica que se da al margen de la naturaleza. Estas tendencias humanas eran muy bien conocidas tanto por los fundadores del estoicismo como por sus continuadores, por lo cual se animaron a proponer un método terapéutico. “De modo que el análisis de las pasiones y la descripción de una terapia filosófica van de la mano” (Nussbaum, 2003, p. 457). Además, Jean Brun nos recuerda que:

El estoicismo no empezó por definir una sabiduría natural para preguntarse luego cómo podrían haber nacido las pasiones; más bien empezó por comprobar que los hombres eran apasionados e insensatos, e intentó después encontrar una sabiduría que constituyese una reconciliación con el mundo y con los hombres (Brun, 1997, p. 112).

Esta misma sabiduría que busca la reconciliación interior en el propio hombre, entre los hombres en general y del hombre para con el mundo que le rodea, es lo que Pierre Hadot osa abiertamente en llamar la práctica de ejercicios espirituales. Esta práctica de ejercicios espirituales puede rastrearse desde los mismos orígenes del estoicismo, pues según la filósofa norteamericana Martha Nussbaum:

Se nos dice que Crisipo escribió cuatro libros sobre las pasiones. En los tres primeros argumentaba a favor de su análisis de la pasión y daba sus caracterizaciones y definiciones de las pasiones concretas. El cuarto libro pasaba, sobre esta base teórica, a la práctica de la curación. Recibía el nombre de *therapeutikón*, el libro terapéutico [...] (Nussbaum, 2003, p. 457).

Es lamentable la pérdida de la mayor parte de la obra de Crisipo, pero gracias a Galeno se han conservado algunos fragmentos que ilustran a grandes rasgos las concepciones sobre las pasiones y la respectiva terapia racional propuesta por él. Una terapia que ha empezado con la lectura y la escritura de los males, es decir, con la toma de conciencia de los mismos, pero que va más allá de esto, llegando a proponer prácticas cotidianas llamadas por Pierre Hadot ejercicios espirituales.

Para este pensador francés, los estoicos declaran de forma explícita que la filosofía es ejercicio, es decir, un arte de vivir capaz de comprometer por entero la existencia. Esta concepción no era exclusiva del estoicismo, sino que según él:

[...] todas las filosofías helenísticas admiten con Sócrates que los hombres están inmersos en la desgracia, la angustia y el mal, porque se encuentran en la ignorancia: el mal no radica en las cosas, sino en los juicios de valor que los hombres emiten acerca de ellas. Se trata pues de ayudar a los hombres cambiando sus juicios de valor: todas estas filosofías pretenden ser terapéuticas. Mas, para modificar sus juicios de valor, el hombre debe hacer una elección radical: cambiar toda su manera de pensar y su modo de ser. Esta elección es la filosofía, pues gracias a ella logrará la paz interior, la tranquilidad del alma (Hadot, 1998, p. 117).

Sólo la filosofía es capaz de garantizar una transformación profunda de la manera de ver y de ser del individuo. Al igual que las demás escuelas helenísticas, el estoicismo en particular, propone unos ejercicios espirituales muy concretos basados en cada una de las partes de la filosofía orientadas terapéuticamente:

[...] en el estoicismo las partes de la filosofía [la física, la lógica y la ética] son no sólo discursos teóricos, sino temas de ejercicio que deben ser practicados concretamente, si se desea vivir como filósofo (Ibíd., p. 151).

Así por ejemplo, para vivir más de cerca la física será preciso reconocerse como parte del todo, es decir, elevarse a la consciencia cósmica o sumergirse en la totalidad del cosmos. Este ejercicio consistirá en observar de manera diferente todas las cosas, en dirigir la mirada desde arriba hacia la misma naturaleza de los seres y por medio de ella comprender mejor las actitudes humanas, pues para los estoicos la física se basa en una actitud racional comparable a la misma sabiduría: “[...] para los estoicos la física es una moral y un modo racional de vida; la física es sabiduría y no sólo un medio para llegar a ella” (Brun, 1997, p. 110). Para comprender este ejercicio espiritual facilitado por la física, el emperador Marco Aurelio recomienda a aquellos que quieren hablar de los hombres que primero:

[...] han de observar las cosas terrestres, como si nos encontrásemos en algún lugar elevado, mirando de arriba abajo: tropas, armadas, campos, bodas, divorcios, nacimientos, muertes, revuelo de los tribunales, campos desérticos, variedades de costumbres bárbaras, fiestas, lamentaciones, mercados, [...] y finalmente el orden armonioso de los contrarios [...]. Mirar desde lo alto: reuniones de masas a millares, fiestas incontables, toda suerte de navegación en la tempestad y la bonanza, cosas variadas que nacen, concurren, desaparecen [...]. Ten presente en el espíritu que si, bruscamente elevado por los aires, mirases desde lo alto las cosas humanas y su variedad, las despreciarías al ver cuán grande es el número de habitantes

entre los seres aéreos y etéreos. [Este esfuerzo por divisar la tierra desde lo alto permite contemplar la realidad humana] (Hadot, 2010, pp. 60-61).

No hay que esperar el primer tercio del siglo XIV y la ascensión de Francesco Petrarca a la cima del *Mont Ventoux* para que los hombres osen mirar la tierra y al cielo desde la cima de una montaña, sino que ya el hombre de la antigüedad observaba desde las cimas, desde los puntos elevados, para su utilidad en la vida cotidiana y por su importancia estratégica propia para la contemplación del mundo. En este sentido, las pasiones que fascinan a la mayor parte de los hombres, cuando se las observa desde un punto de vista superior, las críticas se tornan purificadoras o hasta destructoras. Al igual que el sabio, el poeta sabe que, desde lo alto de una montaña, se tiene la impresión de ver cerca los objetos que están lejos y que pueden aparecer a través de la bruma. Es el caso del poema de Alfredo Espino titulado *Ascensión*, en el cual nos narra su experiencia cósmica:

“¡Dos alas!... ¿Quién tuviera dos alas para el vuelo?

Esta tarde, en la cumbre, casi las he tenido.

Desde aquí veo el mar, tan azul, tan dormido,
que si no fuera un mar, ¡Bien sería otro cielo!...

Cumbres, divinas cumbres, excelsos miradores...

¡Qué pequeños los hombres! No llegan los rumores

de allá abajo, del cieno; ni el grito horripilante
con que aúlla el deseo, ni el clamor desbordante
de las malas pasiones... Lo rastrero no sube:
esta cumbre es el reino del pájaro y la nube...

Aquí he visto una cosa muy dulce y extraña,
como es la de haber visto llorando una montaña...
el agua brota lenta, y en su remanso brilla la luz;
un ternerito viene, y luego se arrodilla
al borde del estanque, y al doblar la testuz,
por beber agua limpia, bebe agua y bebe luz...

Y luego se oye un ruido por lomas y florestas,
como si una tormenta rodara por la cuesta:
animales que vienen con una fiebre extraña
a beberse las lágrimas que llora la montaña.
Va llegando la noche. Ya no se mira el mar.
Y qué asco y qué tristeza comenzar a bajar...

(¡Quién tuviera dos alas, dos alas para un vuelo!
Esta tarde, en la cumbre, casi las he tenido,
con el loco deseo de haberlas extendido
¡sobre aquel mar dormido que parecía un cielo!)

Un río entre verdores se pierde a mis espaldas,
como un hilo de plata que enhebrara esmeraldas..."

(Espino, 2009, s.p.)

Ascensión: es una experiencia que
surge de la contemplación.

Ascensión: es una experiencia de distanciamiento

de la realidad individual y alcanza una visión de conjunto.

Ascensión: es una experiencia de descubrimiento más allá de lo cotidiano.

Ascensión: es una experiencia de subir a partir de momentos cumbres y desde ahí adquirir una nueva visión.

Ascensión: es encumbrarnos y ver.

El clamor desbordante de las malas pasiones –como dirá el poeta– no llega a las divinas cumbres, pues todo lo rastrero no sube, es decir, el hombre de conducta y de pensamientos vanos es incapaz de ir más allá de sí mismo, de contemplar con nuevos ojos la naturaleza de las cosas y de los hombres. Pero es aquí donde la física estoica viene a salvar al hombre, a presentarle una alternativa terapéutica.

Esos ascensos tanto para el poeta como para el filósofo, no son simples curiosidades turísticas ni tampoco meros adiestramientos corporales en el sentido moderno, sino ejercicios a la vez filosóficos y religiosos: son la práctica de la física, de la contemplación del mundo en su totalidad. En las cumbres el hombre se encuentra consigo mismo, se vuelve consciente de su propia vida, es cuando gusta verdaderamente “[...] de la soledad, del silencio, de la pureza del aire, de la ampliación de la perspectiva, de la proximidad del cielo, [está] libre de todas las ligaduras que someten en el llano. [Regresa preparado para vivir, pues] cuando el caminante baja de la montaña, como le sucedió a Moisés después de descender del Sinaí, vuelve como otra persona que la que emprendió el camino; tal es el efecto de la ascensión y de lo que se percibe desde las alturas” (Marí, 2002, p. 1).

Después de haber conocido algunos ejercicios espirituales propios de la física estoica, damos paso al análisis de los ejercicios lógicos propuestos por esta misma escuela. Es importante conocer tales prácticas para no confundirlas con las doctrinas silogísticas medievales o modernas, pues como dirá Pierre Hadot:

[...] la lógica [estoica] no se limita a una teoría abstracta del razonamiento, ni siquiera a ejercicios escolares silogísticos, sino que habrá una práctica cotidiana de la lógica aplicada a los problemas de la vida cotidiana: la lógica aparece entonces como dominio del discurso interior [ya que] los estoicos consideraban que las pasiones humanas correspondían a un empleo erróneo de este discurso interior, es decir, a errores de juicio y de razonamiento. Habrá pues que vigilar el discurso interior para ver si no se le introdujo un juicio de valor erróneo, agregando así [...] algo ajeno (Hadot, 1998, p. 152).

Pero, podemos preguntarnos ¿cómo emplear de manera correcta este discurso interior, cuando se desea alcanzar la recta razón tanto en nosotros como fuera de nosotros, y acordar nuestra sabiduría con la sabiduría universal? Para saberlo, tendremos que recurrir a uno de los ejercicios terapéuticos más reconocidos tanto dentro como fuera de la escuela estoica. Es la llamada *Ataraxia*, la cual “[...] se traduce por ausencia de inquietud, tranquilidad de ánimo, imperturbabilidad. [Ésta ha sido desarrollada en profundidad por el helenismo, ya que] fueron los epicúreos, los estoicos y los escépticos quienes colocaron la noción de ataraxia en el centro de su pensamiento” (Ferrater Mora, 1982, p. 237). Un pensamiento surgido para contrarrestar los falsos juicios generados por las pasiones humanas.

José Ferrater Mora considera que la noción de ataraxia “[...] se funda en la división, sobre todo elaborada por los estoicos, entre lo que está en nuestra mano y lo exterior a nosotros, y en la suposición de que lo último incluye las pasiones” (Ibíd., p. 238). Además, esta noción trae consigo la confianza de que el hombre como ser racional es capaz de conseguir la eliminación de las perturbaciones. En este sentido, la ataraxia de los estoicos es una serenidad intelectual. Un ejemplo de esta *serenidad intelectual* es el presentado por Epicteto de la siguiente manera:

Recuerda que no te ultraja el que te insulta o te golpea, sino la opinión que de ellos te formes y que te hace verlos como gente vejatoria. Cuando alguien te entristezca o irrite, has de saber que no es él quien lo hace, sino tu opinión. Esfuérzate pues, ante todo, en no dejarte arrastrar por tu imaginación, porque si alguna vez le ganas tiempo y te das un plazo, te será más fácil hacerte dueño de ti mismo (Brun, 1997, p. 116).

La cita anterior describe de manera contundente tanto el origen de las pasiones como el modo en que pueden ser prevenidas, superadas o hasta erradicadas de la vida. Sorprende su vigencia. ¡Cuánta falta hace en la sociedad contemporánea poner en práctica cada uno de los consejos recomendados por Epicteto!, sobre todo el *¡Ser dueños de nosotros mismos!* Esta es la recomendación estoica por excelencia. Según los estoicos nada que sea externo a nosotros mismos puede causarnos daño, aquí está la clave para comprender mejor el ejercicio espiritual que hemos venido desarrollando, la ataraxia. Para ilustrar mejor este ejercicio, es preciso crear una analogía entre los consejos descritos por Epicteto y las condiciones que Rudyard Kipling (1865-1936), desarrolla en su famoso poema *Si*:

“Si puedes conservar la cabeza cuando a tu alrededor
todos la pierden y te echan la culpa;
si puedes confiar en tí mismo cuando los demás dudan de tí,
pero al mismo tiempo tienes en cuenta su duda;
si puedes esperar y no cansarte de la espera,
o siendo engañado por los que te rodean, no pagar con mentiras,
o siendo odiado no dar cabida al odio,
y no obstante no parecer demasiado bueno,
ni hablar con demasiada sabiduría...

Si puedes soñar y no dejar que los sueños te dominen;
si puedes pensar y no hacer de los pensamientos tu objetivo;
si puedes encontrarte con el triunfo y el fracaso (desastre)
y tratar a estos dos impostores de la misma manera;
si puedes soportar el escuchar la verdad que has dicho:
tergiversada por bribones para hacer una trampa para los necios,
o contemplar destrozadas las cosas a las que habías dedicado tu vida
y agacharte y reconstruirlas con las herramientas desgastadas...

Si puedes hacer un trato con todos tus triunfos
y arriesgarlo todo de una vez a una sola carta,
y perder, y comenzar de nuevo por el principio
y no dejar de escapar nunca una palabra sobre tu pérdida;
y si puedes obligar a tu corazón, a tus nervios y a tus músculos

a servirte en tu camino mucho después de que hayan perdido su fuerza,
excepto La Voluntad que les dice "¡Continuad!".

Si puedes hablar con la multitud y perseverar en la virtud
o caminar entre Reyes y no cambiar tu manera de ser;
si ni los enemigos ni los buenos amigos pueden dañarte,
si todos los hombres cuentan contigo pero ninguno demasiado;
si puedes emplear el inexorable minuto
recorriendo una distancia que valga los sesenta segundos
tuya es la Tierra y todo lo que hay en ella,
y lo que es más, serás un hombre, hijo mío".

(Kipling, 2013, s.p.).

Cada una de las circunstancias descritas por Rudyard Kipling en el transcurso de este hermoso poema, están orientadas a que el hombre se adueñe de sí mismo: a que se apropie de sus pensamientos, de sus emociones, de su vida, de la virtud misma. Será finalmente la terapia más efectiva si se quiere erradicar las pasiones.

Ya se ha dicho que los falsos juicios han sido los responsables de que el hombre pierda la recta razón al interpretar equivocadamente los acontecimientos que suceden en torno suyo, pero, ¿es la misma naturaleza quien nos ha impuesto esta manera de pensar, en todo caso, es algo innato en el ser humano? o por el contrario ¿hay personas responsables de la desdicha de otras, que no han sabido orientarlas desde muy temprana edad? o simplemente ¿es responsabilidad de cada hombre el pensar de tal o cual manera?, ¿qué se puede decir de todo esto?

Para el estoicismo y en concreto para Epicteto, estos falsos juicios nos han sido impuestos desde que éramos niños, es preciso pues, salir de nuestra minoría de edad para acceder a la razón y empezar entonces a pensar por nosotros mismos:

¿Cómo no hemos de formar falsos juicios, si es lo que se nos enseña desde niños? La nodriza que nos está enseñando a andar, cuando tropezamos con una piedra y prorrumpimos en gritos, en lugar de increparnos, se pone a pegarle a la piedra. ¿Qué ha hecho esa pobre piedra? ¿Debía acaso adivinar nuestro tropezón y moverse de su sitio? Cuando ya somos hombres maduros y tenemos responsabilidades, nos encontramos a diario con ejemplos análogos. Por eso vivimos y morimos como niños. ¿Qué significa ser niño? [...] en la vida llamamos niño al que no sabe vivir y carece de sanas opiniones [sólo la razón puede liberar de las pasiones] (Brun, 1997, p. 117).

Immanuel Kant, muchos años después, con su artículo de 1784 titulado *¿Qué es la ilustración?* seguirá insistiendo en la importancia de ayudar al hombre en la independencia de la razón, diciendo que: “La pereza y la cobardía son las causas de que una gran parte de los hombres permanezca, gustosamente, en minoría de edad a lo largo de la vida, a pesar de que hace ya tiempo la naturaleza los liberó de dirección ajena” (Kant, s.f., p. 1). La naturaleza nos ha creado libres, con libertad de pensamiento, sin embargo, cuando se tiene una nodriza que nos está enseñando a andar como dice Epicteto, a un dios que ya nos ha predestinado desde toda la eternidad u otra compañía que piense por nosotros mismos, es entonces cuando la puerilidad se apodera de nosotros y nos impide alcanzar la madurez propia del filósofo capaz de controlar por sí mismo las diversas pasiones.

En este sentido, Anthony De Mello nos advertirá del peligro de continuar viviendo con las programaciones que vienen de afuera, que nos han inculcado desde niños:

Te enseñaron una religiosidad y una forma de comportarte que no has elegido, sino que te vinieron impuestas desde fuera, antes de que tuvieses edad o discernimiento para decidir, y sigues así, con ellas colgadas, como una piedra al cuello. [...] Tienes que liberarte de tu historia y su programación para responder por ti mismo y no de personaje a personaje (De Mello, 2010, p. 7).

Si el medio de transmisión de estas pasiones vanas proviene en parte de un discurso externo y erróneo, capaz de mover interiormente a un individuo a una falsa interpretación sobre el destino u otro acontecimiento semejante, es también cierto que mediante otro discurso de carácter argumentativo se puede alcanzar un contexto terapéutico en el cual la persona sea capaz de cambiar su estilo de vida. Así lo reconoce el mismo Epicteto, cuando a través de Arriano nos damos cuenta de la gran importancia que para él tenía la argumentación con un sentido práctico:

Era evidente que al pronunciar [Epicteto] sus discursos no deseaba cosa alguna que no fuera mover hacia lo mejor los ánimos de sus oyentes. Si estos discursos consiguieran al menos eso, tendrían, creo, lo que han de tener los discursos de los filósofos. Si no, sepan al menos quienes los lean que cada vez que él los pronunciaba, quienes le oían experimentaban por fuerza justamente lo que él quería que experimentaran (Nussbaum, 2003, p. 412).

El discurso del filósofo, pues, aparece como parte de una lógica entendida como ejercicio espiritual capaz de ordenar o extirpar radicalmente nuestras pasiones.

Finalmente, haremos alusión a los ejercicios espirituales de carácter ético, aunque no se debe olvidar que para los estoicos, tanto la física como la lógica y la moral están íntimamente relacionadas entre sí, de tal manera que no pueden separarse, pero por motivos teóricos y para una mejor explicación de cada una de ellas, se han estudiado de forma separada. Podemos preguntar entonces ¿en qué parte se centra la filosofía estoica? y responder con Jean Brun diciendo que: “[...] su centro está por doquier, puesto que finalmente todos los temas de esta filosofía se encuentran en estrecha relación de simpatía unos con otros: hablar de lógica significa hablar de física, y hablar de física es hablar de moral” (Brun, 1997, p. 104).

Sin embargo, hay otros autores que dan privilegios a la ética, pues si bien aceptan la articulación filosófica del estoicismo dividida en tres partes, piensan diferente al ver la evolución de la escuela en su conjunto, y dicen al respecto que “[...] en su desarrollo en el *Imperium Romanum* será la ética, junto con alguna doctrina perteneciente a la teodicea (por tanto dentro de la física), la que prime sobre el resto de disciplinas (Cano López, 2008, pp. 145-146). Con esta idea, se tratarán de centrar los ejercicios éticos en los filósofos pertenecientes a la época Romana.

Concibiendo la ética como ejercicio espiritual, habrá que decir con Pierre Hadot que: “Según los estoicos, se trata en concreto de una cuestión que afecta a los deberes, es decir, a las obligaciones diarias que impone la vida. Por lo tanto tiene que ver con la práctica de ejercicios espirituales [...]” (Hadot, 2006, p. 317). Estas obligaciones diarias deben estar en una constante vigilancia, en una continua tensión espiritual para salvaguardar a cada instante la libertad moral del estoico.

El estoicismo se propone practicar una ética comunitaria y una ética del momento presente, ambas éticas, surgen como una reacción a las pasiones individualistas y a las preocupaciones por un pasado que ya no existe o por un futuro incierto e inseguro que no depende en absoluto de nosotros. Con estas doctrinas pretenden enseñar “[...] la fraternidad universal y el cosmopolitismo, principios estos que son acordes con un igualitarismo humanista [...]” (Cano López, 2008, p.147). La ética comunitaria es evidente en ciertos pasajes de las *Meditaciones* de Marco Aurelio:

Al despuntar la aurora, hazte estas consideraciones previas: me encontraré con un indiscreto, un ingrato, un insolente, un mentiroso, un envidioso, un insociable. Todo eso les acontece por ignorancia de los bienes y de los males. Pero yo, que he observado que la naturaleza del bien es lo bello, y que la del mal es lo vergonzoso, y que la naturaleza del pecador mismo es pariente de la mía, porque participa, no de la misma sangre o de la misma semilla, sino de la inteligencia y de una porción de la divinidad, no puedo recibir daño de ninguno de ellos, pues ninguno me cubrirá de vergüenza; ni puedo enfadarme con mi pariente ni odiarle. Pues hemos nacido para colaborar, al igual que los pies, las manos, los párpados, las hileras de dientes, superiores e inferiores. Obrar, pues, como adversarios los unos de los otros es contrario a la naturaleza. Y es actuar como adversario el hecho de manifestar indignación y repulsa (Marco Aurelio, s.f., p. 7).

A primera hora del día se debe practicar un ejercicio espiritual que permita de antemano convivir en paz con el otro. Saber que es la misma naturaleza la que ha

engendrado tanto a aquel que actúa por ignorancia como al que conociendo la virtud es capaz de admirar lo bello y de aborrecer el mal. La naturaleza es la que concede la fraternidad universal entre las diversas clases de hombres, es la que por medio de la razón e independientemente de cualquier vínculo biológico, facilita la interacción de la humanidad, pues al final es evidente que parte de la divinidad está en cada hombre. Es así, que el sabio no puede ser dañado por la insensatez de los demás hombres, al contrario, es él quien cambia las concepciones erróneas de éstos sobre lo que depende y lo que no depende de ellos. La comunidad de hombres es comparable a las partes que conforman el cuerpo humano, en el sentido en que el individuo tiene una función concreta que le permite colaborar en una sección específica del todo. Se tendrá entonces que obrar conforme a la naturaleza, es decir, como seres racionales capaces de superar las pasiones.

Un segundo ejercicio espiritual se puede rastrear en una ética del momento presente, en una vigilancia constante de nuestros pensamientos y acciones, centrada en la atención a uno mismo, lo cual “[...] supone la actitud espiritual fundamental del estoico” (Hadot, 2006, p. 27). Marco Aurelio acentúa la importancia de este ejercicio al recomendarnos lo que nos basta en el momento:

He aquí lo que te basta: el juicio que diriges en este momento hacia la realidad, mientras sea objetivo, la acción que estás llevando a cabo en este momento, mientras se realice para el servicio de la comunidad humana, la disposición interior en la que te encuentras en este mismo momento, mientras sea una disposición de gozo ante la conjunción de los acontecimientos que produce la causalidad exterior (Hadot, 2010, p. 34).

¿Qué es lo que nos basta? Evidentemente concentrar nuestra atención en el momento presente. Es preciso delimitar ese presente, es decir, olvidarnos de un pasado y de un futuro que en absoluto depende de nosotros, y concentrarnos por el contrario en ese instante que nos basta para ser felices. Goethe en su famoso poema titulado *Regla de vida*, da varias pistas para llegar a la auténtica felicidad:

¿Quieres bella vida modelarte?
Del pasado no has de preocuparte
Lo menos posible enfadarte
Del presente gozar sin cesar
A ningún hombre odiar
Y el futuro a Dios abandonar
(Ibíd., p. 45).

Es evidente que la ética comunitaria y la ética del momento presente son dos formas de ejercicios espirituales con un fin terapéutico concreto: la primera nos prepara para superar los falsos juicios obrando de manera racional entorno a nosotros mismos y para con los demás; la segunda, nos ayuda a superar el peso del pasado y las preocupaciones del futuro para concentrarnos en el presente.

Finalmente podemos decir que “[c]ada una de las tres partes de la filosofía es, por tanto indispensable para la adquisición de la sabiduría, que las contiene a todas: Ninguna parte está separada de las restantes, como algunos dicen, sino que son solidarias; igualmente las combinan en su enseñanza. Otros comienzan sus lecciones por la lógica, pasan inmediatamente después por la física, para terminar por la moral [...] este orden sólo tiene valor pedagógico [...]” (Parain, 1990, p. 282).

3. Los ejercicios espirituales en las Cartas a Lucilio de Séneca

Lucio Anneo Séneca (04 - 65 d. C.), ha sido una de las figuras capitales en el llamado estoicismo de la época imperial romana. “La filosofía es [...] para Séneca fundamentalmente asunto práctico, es decir, asunto encaminado primordialmente al bien vivir, lo que quiere decir no el alcanzar goces o placeres, sino la verdadera felicidad, la cual es paz y tranquilidad del ánimo” (Ferrater Mora, 1982, p. 2983).

Esta paz y tranquilidad del ánimo sólo pueden ser alcanzadas mediante la práctica de ciertos ejercicios recomendados por el mismo Séneca y surgidos de la propia filosofía, los cuales ayudarán a curar tanto el cuerpo como el alma: “Séneca, perpetuo enfermo, señala [en sus cartas] cómo gracias a la filosofía y a los ejercicios practicados con asiduidad es posible mejorar muchas veces la salud” (Montoya Vargas, 2006, p. 577). La filosofía es para él una terapéutica de las pasiones, es por ello que en la Carta XVI: *De la utilidad de la filosofía*, dice que:

La filosofía no es un señuelo para deslumbrar al pueblo, ni es propia para la ostentación; no consiste en palabras, sino en obras. No tiene tampoco por objeto pasar el día con un apacible entretenimiento, para quitar su náusea a la ociosidad: ella forma y modela el alma, ordena la vida, gobierna los actos, muestra lo que debe hacerse y lo que debe omitirse, está sentada al timón, y dirige la rota entre las dudas y las fluctuaciones de la vida. Sin ella, nadie puede vivir exento de temores; nadie puede vivir con seguridad; a cada hora acaecen accidentes innumerables que reclaman un consejo que sólo a ella debe pedirse (Séneca, 1943, p. 397).

Al presentarse la filosofía como verdadera terapia de las pasiones humanas en la vida de Séneca, lo torna en un auténtico terapeuta, llegando a ser una sola cosa la primera con el segundo. Es así que “La filosofía vela por las almas. Velar por el alma con intenso y asiduo cuidado es lo propio del filósofo; por lo tanto, el verdadero nombre del filósofo es terapeuta. Su saber parte de que hay que consumir la vida antes de la muerte, lograr la saciedad completa de si (Montoya Vargas, 2006, p. 570). Consumar la vida antes de la muerte es una doctrina recurrente en las cartas de Séneca, pues es necesario saber vivir primero para poder morir después: “Los más fluctúan miserablemente entre el miedo de la muerte y los desabrimientos de la vida y ni quieren vivir ni saben morir (Séneca, 1943, p. 375). Ya veremos por qué este miedo a la muerte y cómo poder superarlo.

Otro tema de gran importancia en las cartas de Séneca es el referido a la amistad: “El sabio, aunque se contente consigo mismo, no obstante quiere tener un amigo, cuando no por otra cosa, por ejercitar la amistad, a fin de que virtud tan grande [no] yazga sin cultivo” (Séneca, 1943, p. 383). Con esto podemos estar seguros de que “[...] los remedios espirituales que sirvieron de medicina para el cuerpo fueron para Séneca el estudio de la filosofía y el cariño de los amigos. Recordemos que para el estoico sin compañía no es grata la posesión de bien alguno” (Montoya Vargas, 2006, p. 578). La muerte y la amistad se presentan pues como ejercicios.

Sorprende la gran variedad de ejercicios espirituales que Lucio Anneo Séneca desarrolla en cada una de sus *Cartas*. Para el presente trabajo sin embargo, bastará centrarse en una en particular, la Carta LXXVIII, una de las más célebres.

Las *Cartas a Lucilio* de Séneca son señaladas “por los diferentes interpretes como su obra cumbre, tanto por la variedad de temas que en ellas aborda, y el modo en que los desarrolla, como por ser la obra de su vejez, en la cual recogió todas las meditaciones de su edad madura y de sus experiencias tanto como político, como literato y empresario” (Restrepo Rozo, 2006, pp. 59-60). Estas meditaciones recogidas en su edad madura son precisamente lo que Pierre Hadot llama la práctica de ejercicios espirituales y que en este apartado se intentará demostrar.

La Carta LXXVIII titulada *No son de temer las enfermedades ni la misma muerte*, será la que se estudiará minuciosamente para encontrar a través de su análisis y con el apoyo de citas extraídas de las demás cartas, la práctica cotidiana de ejercicios espirituales destinados de manera exclusiva a la terapia de las pasiones.

En sus cartas a Lucilio, Séneca una y otra vez reitera la importancia de la filosofía para el bien vivir del alma y del cuerpo, pues: “el único sentido de la filosofía radica en su función docente, en ser, o poder ser, una enseñanza para la vida humana, y a través de ello un remedio y un consuelo” (Ferrater Mora, 1982, p. 2983).

Cuando estos remedios o consuelos no se encuentran en la tradición estoica, Séneca los busca en otras filosofías como la cínica, la platónica, la escéptica o en la epicúrea. De Epicuro se sirve innumerables veces para ilustrar en sus cartas la importancia de perseverar en la recta virtud y para dar mayor realce a sus argumentos terapéuticos: “También éste es un dicho de Epicuro: Si vivieres según la naturaleza, nunca serás pobre; si vivieres según la opinión, nunca serás rico. La naturaleza desea muy poco; la opinión desea la inmensidad” (Séneca, 1943, p. 398).

Séneca inicia su Carta LXXVIII pp. 523-527, con la enumeración de diferentes enfermedades corporales que molestan a su muy querido amigo Lucilio: “Esos frecuentes catarros que te molestan y esas fiebreillas, consecuencia de los catarros persistentes, convertidos en crónicos” (Séneca, 1943, p. 523), para luego proponer algunos remedios que sanen tanto al cuerpo como al alma, pero antes “[...] hemos de comportarnos con él [cuerpo] no como si tuviéramos que vivir para el cuerpo, sino como quien no puede vivir sin el cuerpo (Ibíd., pp. 392-393).

La salud del cuerpo y la del alma sólo pueden conservarse por medio de la práctica de la filosofía, “Porque ésta es, a fin de cuentas, la verdadera salud; sin ella, el alma está enferma y aún el cuerpo, por vigoroso que sea [...]” (Ibíd., p. 395). Séneca soportó varias enfermedades en su vida: “Una vacación larga me había dado mi mala salud; pero tornó a embestirme de repente. ¿Con qué linaje de enfermedad?, me pides. [Entre varias enfermedades] a una nací casi destinado, [...] con arta propiedad se puede decir *suspiro* (asma)” (Ibíd., p. 460).

Él mismo dirá que las enfermedades le hicieron sucumbir y que muchas veces llegó a un extremo tal de desear romper con su vida (suicidarse). Era capaz de morir, pero al pensar en la ancianidad de su padre Marco Anneo Séneca, se detuvo de inmediato, imponiéndose el deber de vivir: “Así que yo me impuse a mí mismo el deber de vivir; puesto que el vivir algunas veces es un ejercicio de valentía” (Ibíd., p. 523). Séneca se impone el deber de vivir, el ejercicio espiritual por excelencia. Un ejercicio de valentía del cual numerosos hombres a través de la historia han perdido de vista, como bien lo critica Antifonte el Sofista:

Hay gente que no vive la vida presente: es como si se preparasen, consagrándole todo su ardor, a vivir no se sabe qué otra vida, pero no ésta, y mientras hacen esto, el tiempo se va y se pierde. No se puede poner en juego la vida como un dado que se tira (Hadot, 2010, p. 29).

En este deseo de vivir, Séneca ha encontrado el remedio apropiado para sanar su enfermedad física y espiritual, empezando por tonificar su espíritu para luego fortalecer su cuerpo, pues: “[...] todo lo que tonifica el espíritu aprovecha también al cuerpo” (Séneca, 1943, p. 523). Pero concretamente, nos podemos preguntar ¿qué clases de ejercicios han contribuido a la sanación total del filósofo cordobés?

Dice explícitamente que a la filosofía atribuye su curación, su convalecencia, que el deberle la vida a ella es la más venial de sus deudas. Además, cuenta que los amigos más cercanos contribuyeron enormemente a su restablecimiento, pues las “[...] exhortaciones, vigiliias y conversaciones [le] daban alivio. Nada hay que esfuerce y ponga tanto pecho en un enfermo [...] como el afecto de los amigos; nada quita tanto la expectación y el miedo de la muerte” (Ibíd.).

“[...] comparte con tu amigo todas tus cuitas, tus pensamientos todos” (Ibíd., p. 374), había recomendado Séneca a su amigo Lucilio en la carta III, recomendación que él mismo ya había puesto en práctica con muy buenos resultados para su salud. Una amistad sin fines de lucro y sin intereses particulares es la recomendada por el filósofo. Es preciso acercarnos a ella “Como a la cosa más hermosa, sin que el lucro le seduzca ni la voluble fortuna le amedrente” (Ibíd., p. 384), es la amistad como virtud válida por sí misma.

Siguiendo estas enseñanzas senequianas, Anthony de Mello nos recordará que:

No hay pareja ni amistad que esté tan segura como la que se mantiene libre. El apego mutuo, el control, las promesas y el deseo, te conducen inexorablemente a los conflictos y al sufrimiento y, de ahí, a corto o largo plazo, a la ruptura. Porque los lazos que se basan en los deseos son muy frágiles. Sólo es eterno lo que se basa en un amor libre. Los deseos te hacen siempre vulnerable. (De Mello, 2010, p. 5).

La vulnerabilidad en la amistad nace del interés por conseguir algún resultado satisfactorio proveniente de la otra persona, mientras que la solidez sólo puede proceder de una amistad libre de deseos, esto último es lo que recomienda Séneca a su amigo Lucilio a la vez que le previene de lo primero, diciendo en su carta IX que: “El [amigo] que fue admitido por utilidad, gustará tanto tiempo cuanto fuere útil. De ahí procede la turba de amigos que asedia las fortunas florecientes; en derredor de los arruinados, no hay más que soledad” (Séneca, 1943, p. 383).

Para poder ser amigo de todos, antes la amistad debe practicarse a solas con uno mismo: “¿Pregúntasme qué progresos he hecho? Empecé a ser amigo mío. Gran provecho el [mío]: jamás estar[é] solo. Sepas que [soy] amigo de todos” (Ibíd., p. 379). Para el sabio el principio de toda amistad es ser amigo de sí mismo. No desprecia la amistad de los demás ni la ayuda que le puedan brindar, y aunque los amigos no le sean indispensables para vivir, gusta de compartir cosas grandes con ellos: “Retírate en ti mismo cuanto puedas, conversa con aquellos que te han de hacer mejor, admite a aquellos otros a quien tú puedas mejorar; estas cosas

son recíprocas y los hombres aprenden enseñando” (Ibíd., p. 380). ¿Qué es lo que se debe enseñar a los demás o aprender de ellos? Es el ser cada vez mejores, venciendo aquellas pasiones vanas como: el temor a la muerte y al dolor corporal.

Para Séneca, las medicinas que sanan el cuerpo son prescritas por un médico: “Un médico te indicará cuánto tienes que andar, qué ejercicios has de hacer, [...] te prescribirá un régimen de alimentos”, etc., mas los remedios que curan de todos los males sólo pueden provenir de un auténtico filósofo. Por esto le dirá a su amigo Lucilio: “[...] lo que yo te prescribo es un remedio no solamente contra este mal [del cuerpo], sino contra todos los males de la vida: el menosprecio de la muerte; nada hay triste, cuando le hemos perdido el miedo”, y Séneca prosigue a enumerar las “[t]res cosas graves [que] hay en toda enfermedad: el temor de la muerte, el dolor corporal, la interrupción de los placeres” (Ibíd., p. 523).

Ver e ir más allá de lo meramente corporal es la primera misión de Séneca. El primer remedio contra la enfermedad y sobre todo contra los males de la vida, es precisamente el menosprecio de la muerte. Antes de todo conviene saber que el trance hacia ésta no es causado por la enfermedad sino por la naturaleza misma, es decir, hemos de morir no porque estemos enfermos sino porque estamos vivos: “Este trance [la muerte] te aguarda aunque estés bueno y sano; pues cuando recobras la salud no te escapas de la muerte, sino de la enfermedad” (Ibíd., p. 524). Ni el dolor corporal ni la muerte son de temer, “[...] así lo dispuso la amantísima naturaleza: que el dolor o fuese soportable o fuese breve”, de igual modo le recuerda a su discípulo Lucilio lo siguiente: “[...] sería de temer [la muerte] si pudiera quedarse contigo, pero, forzosamente, o no llega o pasa” (Ibíd., p. 375).

Los falsos juicios dirigidos al dolor corporal y que anticipan la llegada de la muerte, deben contrarrestarse con ánimos provenientes de uno mismo: “No es nada o al menos es cosa breve; resistamos; ya pasará. Creyéndole leve, harás que lo sea. Todo depende de la opinión que de ello se tiene” (Séneca, 1943, p. 524). Si como añadirá Séneca a continuación de la carta y a propósito de las falsas creencias “Cada uno es tan desgraciado como cree serlo”, también es cierto lo contrario, cada persona puede ser tan feliz siempre que crea serlo. Lo único que necesita es cortar de raíz lo recomendado por Séneca: “Dos cosas hay que cortar a cercén: el temor de lo porvenir y la memoria de los males pasados; éstos ya no me atañen, y el otro, todavía no” (Ibíd., p. 525). El secreto está en vivir el presente sin temores.

Un presente que está bien ilustrado en la siguiente metáfora de Anthony de Mello:

Cuentan que un indio, condenado a muerte, se escapa y como lo persiguen de cerca se sube a un árbol que está colgado sobre un precipicio. Abajo lo esperan sus guardianes. No tiene escapatoria. Pero, de pronto, descubre que el árbol al que se subió es un manzano. Entonces coge su fruto y se pone a saborear las manzanas que están a su alcance. Esto es saber saborear el presente, sin proyectar el pasado en el futuro. ¿Sería posible vivir sin angustias ni preocupaciones? Eso sólo lo descubriréis cuando estéis despiertos y viviendo en presente (De Mello, 2010, p. 13).

El indio es la persona, el árbol la vida, los frutos el presente y los guardianes son las enfermedades y los falsos juicios que asechan constantemente al ser humano. Hay una sola alternativa, disfrutar intensamente del momento presente, del ahora.

Además de suprimir las lamentaciones por los pasados sufrimientos, Séneca también recomienda la memorización de cuanto nos sea por completo agradable:

También aprovechará distraer el alma en otros pensamientos, apartándole de pensar en el dolor; piensa en todo cuanto hiciste honestamente, en todo cuanto hiciste fuertemente; pondera contigo mismo las partes buenas de tu vida; explaya tu memoria en aquellas cosas que admiraste mayormente (Séneca, 1943, p. 525).

Las recomendaciones anteriores se unen al recuerdo de los héroes invictos, vencedores del dolor, de aquellos filósofos que aún torturados por el verdugo, encontraron en sí mismos las fuerzas para soportar el dolor sin perder su libertad: “[...] aquel que cuando ofreció sus vérices a cortar continuó leyendo un libro; aquel que no dejó de reír mientras sus sayones, exacerbados por aquella risa suya, ensayaban en él todos los instrumentos de la crueldad” (Ibíd.).

Epicteto animando a un amigo suyo le aconseja de la misma manera que Séneca a Lucilio, le recuerda la práctica de la principal virtud: *ser dueño de sí mismo*:

Acuérdate del valor de Laterano. Como le hubiese enviado Nerón a su liberto Epafrodita para interrogarlo sobre la conspiración en la que había entrado, le contestó así: -Cuando tenga algo que decir se lo diré a tu amo. / - Serás llevado a mazmorras. /-¿Crees acaso que iré deshecho en lágrimas? / -Serás mandado al exilio. / -¿Y qué me impedirá ir libremente, lleno de esperanza y contento de mi suerte? / -Serás condenado a muerte. / -¿Acaso he de morir murmurando y gimiendo? / -Confiesa tu secreto. / -No lo haré, puesto que eso

depende de mí. / -¡Ponedle los grilletes! / -¿Qué dices, amigo mío? ¿A mí me estás amenazando con grilletes? En ellos podrás poner mis piernas, pero no mi voluntad libre, que ni el mismo Júpiter puede arrebatarme. / -Dentro de un rato mandaré que te degüellen. / -¿Te dije alguna vez que mi cuello tuviese el privilegio de no poder ser cortado? (Brun, 1997, pp. 118-119).

Con estos ejercicios practicados y recomendados tanto por Séneca como por otros estoicos, se pretende mediante el cultivo de la virtud y de la voluntad libre, “El desprecio del dolor y [de] la muerte [lo cual] constituye el carácter más célebre de la filosofía estoica” (Ibíd., p. 120). Dejaremos de temer al dolor y a la muerte si conocemos los límites de los bienes y de los males, de todo cuanto depende de nosotros y de aquello que en absoluto acontece a causa nuestra. Es entonces cuando demostraremos a los demás que las enfermedades y el dolor pueden ser superados o al menos soportados en tranquilidad y con paz del ánimo, pues “[...] también en el lecho del dolor hay sitio para la virtud” (Séneca, 1943, p. 526).

La práctica de diversos ejercicios espirituales propuestos por Lucio Anneo Séneca en cada una de sus cartas a su amigo Lucilio, sobre todo en la Carta LXXVIII, deben ser actualizados para el hombre del siglo XXI, pues a pesar de la distancia temporal que nos separa del filósofo estoico, los temores del hombre moderno en torno a las enfermedades y a la muerte, siguen siendo los mismos. Séneca se propone a toda costa sanar el cuerpo y el alma, es decir, a la persona en su totalidad, para lograr esto recomienda estar siempre alerta, en constante vigilancia, “lo que es esperado largo tiempo, ataca más débilmente” (Ibíd., p. 527).

Capítulo III: Epicureísmo

1. La escuela epicúrea

“Epicuro (aproximadamente 342-271 a.C.) fundó en 306 en Atenas una escuela que permaneció vigente en esa ciudad por lo menos hasta el siglo II d.C.” (Hadot, 1998, pp. 128-129). Los dogmas fundamentales que acompañarán dicha escuela a lo largo de su historia, serán establecidos por el fundador de la misma, pero esto no impedirá que los continuadores desarrollen sus propias doctrinas: “A diferencia de lo que sucede con el estoicismo, elaborado por muchos autores y poseedor de muchas variantes, el epicureísmo y la doctrina de Epicuro son prácticamente coincidentes. Ello no significa que, una vez instaurada, la doctrina epicúrea haya persistido sin variantes; [...] Pero en lo fundamental las concepciones básicas del epicureísmo fueron establecidas por Epicuro” (Ferrater Mora, 1982, p. 955).

¿Cuáles son estas concepciones básicas establecidas por el fundador? Epicuro en su filosofía parte de una doble necesidad: la eliminación tanto del temor a los dioses como del temor a la muerte. “Lo primero se consigue declarando que los dioses son tan perfectos, que están más allá del alcance del hombre y de su mundo; los dioses existen, pero son indiferentes a los destinos humanos. Lo segundo se consigue advirtiendo que mientras se vive no se tiene sensación de la muerte y que cuando se está muerto no se tiene sensación alguna. Sobre estos dos supuestos está basada toda la doctrina epicúrea” (Ibíd.). La eliminación de estos temores es el principio de una vida feliz, aunque luego se tendrán que cultivar ciertos ejercicios que garanticen la permanencia y el disfrute de tal estado.

Epicuro conoce las escuelas filosóficas de su época, toma de ellas valiosos presupuestos que le permiten consolidar sus doctrinas, pero también reacciona críticamente frente a ellas, siendo al mismo tiempo síntesis y antítesis. Si “Toda filosofía tiene, en su origen un carácter dialéctico; pretende presentarse como antítesis de ciertas posiciones anteriores, y como síntesis de otras” (García Gual, 2002, p. 77), entonces hemos de buscar en algunas de las escuelas contemporáneas al Jardín, aquellas doctrinas que coincidían y diferían a la vez con las enseñanzas del filósofo de Samos. Diremos por consiguiente que Epicuro:

Recoge, en una hábil síntesis, teorías bien conocidas de otros pensadores griegos: el atomismo de Leucipo y Demócrito para explicar la constitución material del universo, el hedonismo de Aristipo de Cirene, el empirismo en la teoría de la percepción derivado de Aristóteles, y la búsqueda de la serenidad de ánimo, la ataraxia, de los escépticos. En su rechazo de la política y la educación coincide [...] con los cínicos, los escépticos y los primeros estoicos (Ibíd.).

Después de procesar esta diversidad de doctrinas, se da a la tarea de armonizar en un sistema nuevo todas estas ideas concebidas por la tradición anterior. Es entonces cuando reacciona ante algunos postulados presentados por estoicos, platónicos y aristotélicos. Refiriéndose a los primeros, difiere de ellos al decir que “en lugar de representarse los males por adelantado, preparándose para padecerlos, es necesario más bien apartar nuestro pensamiento de la visión de las cosas dolosas y fijar nuestra mirada en los placeres” (Hadot, 2006, p. 32). Aunque,

coincidirá con ellos en “la subordinación de todo el sistema a una conclusión ética, es decir, la insistencia en el *telos* [...] de la felicidad del sabio [...] que responde a las angustias del momento” (García Gual, 2002, p. 80). En cuanto a los segundos, se opone a casi todos sus aspectos: “[...] duplicidad de mundos con el sensible y el inteligible, enfrentamiento y separación de cuerpo y alma, carácter divino e inmortal del alma, desprecio del cosmos físico y anhelo de un orden trascendente [...]” (Ibíd., p. 78.). Para Epicuro por el contrario existe un único mundo a la vez sensible e inteligible, el alma es parte del cuerpo y al morir éste muere también aquella, el hombre no debe preocuparse por un orden del más allá. En resumen es la antítesis directa del platonismo. Con relación a los terceros, Epicuro rechaza el compromiso político: “[Los epicúreos] excluían [...] la acción política. Se retiraban de los asuntos de la ciudad lo máximo posible” (Hadot, 2009, p. 153). Sin embargo, admira de estos últimos el conocimiento científico, pero no lo concibe como un fin en sí mismo, sino como un medio para la obtención de la felicidad.

Tanto las coincidencias como las disidencias encontradas en las diversas escuelas filosóficas de la época, son de suma importancia si queremos conocer la originalidad de la doctrina epicúrea, en este sentido, es importante mencionar que:

El jardín no era un lugar de investigación, como el Liceo, ni una escuela de preparación en la política o en una planificación para construir, en la intimidad, una micrópolis organizada según la disciplina platónica, como la Academia. El Jardín fue, al parecer, un espacio ceñido por otros vínculos [como la amistad, el amor mutuo, la contemplación, etc.]. Por supuesto que aquí se llevó a cabo una importante obra intelectual (Lledó, 2003, p. 30).

El hecho de que el Jardín no haya desarrollado las mismas actividades de las escuelas contemporáneas, no impidió la redacción de una vasta obra por parte del fundador. Diógenes Laercio en *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, dirá que:

Fue Epicuro el más prolífico escritor, sobrepasando a todos por el número de sus libros. Pues existen alrededor de trescientos rollos de él. Y están escritos sin ninguna citación intercalada, sino que son las palabras de Epicuro. [...] Tan numerosos y de tal carácter son los escritos de Epicuro. De ellos los mejores son los siguientes: [...] (Diógenes Laercio, 2007, pp. 521-522).

A continuación Diógenes empieza a enumerar la vasta labor textual de Epicuro. De tan magna obra solamente se han conservado pocos fragmentos. Los más conocidos popularmente son tres pequeñas cartas dirigidas a igual número de discípulos: una carta a Heródoto, otra a Pitocles y una tercera a Meneceo. Se conocen también, una serie de principios llamados Doctrinas Capitales, varios fragmentos titulados Sentencias Vaticanas y citas indirectas de su espectacular obra conocida con el nombre de *Sobre la naturaleza* compuesta en treinta y siete libros. De haberse conservado la mayoría de estas obras como sucedió con las de Platón y de Aristóteles, tendríamos una nueva visión de lo que es en sí la filosofía.

Pero nos bastan los pocos fragmentos conservados para rastrear la concepción original de su filosofía. Es sin duda el presentarla como terapia de las pasiones humanas mediante la práctica de ejercicios espirituales: “El hombre es infeliz, en efecto, por el temor o por el deseo ilimitado y vano. Quien a esto pone bridas puede lograr para sí mismo una feliz cuenta y razón” (García Gual, 2002, p. 165).

2. Los ejercicios espirituales

Para Epicuro “[...] toda la desdicha, toda la pena de los hombres, procede del hecho de que ignoran el verdadero placer. [En este sentido] [l]a misión de la filosofía, la misión de Epicuro, será [...] ante todo terapéutica: habrá que sanar la enfermedad del alma y enseñar al hombre a vivir el placer (Hadot, 1998, p. 130). Para llevar a cabo estas enseñanzas, se auxiliará del discurso teórico basado en las tres partes que componen su filosofía: la Física, la Canónica o Teoría del Conocimiento y la Ética. Aquí el puesto de la lógica está ocupado por la Canónica:

La división del estudio filosófico en Lógica, Física y Ética es tradicional desde la época helenística. Tanto los tratados de los estoicos como los de Aristóteles están ordenados de acuerdo con esa tripartición [...]. Diógenes Laercio la refiere a Epicuro, aunque advierte una singularidad: el puesto destinado a la Lógica en esa división clásica está ocupado por la Canónica, la teoría del conocimiento [...] que está estrechamente vinculada con la Física (García Gual, 2002, p. 82).

Para desarrollar más detalladamente cada una de las partes de la filosofía epicúrea y conocer sus efectos terapéuticos en la condición humana, habremos de estudiarlas de manera independiente la una de las otras, pero sabiendo de antemano que “[...] la Canónica está directamente enlazada con la Física y también con la Moral, puesto que la Naturaleza es quien da las pautas del verdadero conocimiento y de la recta conducta” (Ibíd., pp. 88-89). Los ejercicios espirituales, pues, habrán de buscarse en toda la filosofía presentada por Epicuro.

El discurso teórico acerca de la Física epicúrea debe ser entendido no como una teoría científica destinada a contestar preguntas objetivas y desinteresadas, sino más bien como “un medio para alcanzar la paz del alma y el placer puro” (Hadot, 1998, p. 133), este discurso debe ir unido al de “[...] la Canónica o Teoría del criterio cognoscitivo que enseñaba las bases elementales del proceso por el cual llegamos a acceder a lo real y distinguimos lo verdadero de lo falso” (García Gual, 2002, p. 83). El mismo Epicuro en su *Carta a Heródoto* al estudiar los cuerpos celestes se muestra precavido ante las falsas creencias sociales provenientes de relatos míticos sensibles a provocar el temor ya sea a la muerte o hacia algún tormento eterno, frente a esto recomienda el recuerdo de los principios generales:

[...] la mayor perturbación de las almas humanas se origina en la creencia de que esos (cuerpos celestes) son seres felices e inmortales, y que, al mismo tiempo, tienen deseos, ocupaciones y motivaciones contrarios a esa esencia; y también en el temor a algún tormento eterno, y en la sospecha de que exista, de acuerdo con los relatos míticos; o bien en la angustia ante la insensibilidad que comporta la muerte, como si esta existiera para nosotros; y en el hecho de que no sufrimos tales angustias a causa de nuestras opiniones, sino afectados por una disposición irracional, de modo que, sin precisar el motivo de sus terrores, se experimenta la misma y amplia perturbación que el que sigue una creencia insensata. La tranquilidad de ánimo significa estar liberados de todo eso y conservar un continuo recuerdo de los principios generales y más importantes (Diógenes Laercio, 2007, pp. 543-544).

¿Cuáles son esos *principios generales y más importantes* de los que habla Epicuro y que permiten alcanzar la tranquilidad de ánimo? En primer lugar, habrá que combatir las falsas creencias sociales procedentes no de la ciencia, sino del mito, es decir, “No hay que investigar la naturaleza según axiomas y leyes impuestas, sino tal como los fenómenos lo reclaman” (Ibíd. p. 546). En este sentido, “[l]a naturaleza misma debe juzgar lo que es conforme o contrario a la naturaleza”, [y no] la sociedad y sus enseñanzas, las cuales se demuestran enfermizas e indignas de confianza [...]” (Nussbaum, 2003, pp. 145-146). Sabiendo que si se “[...] acepta una y rechaza otra explicación que es igualmente adecuada al fenómeno, es evidente que uno se desvía de cualquier procedimiento de ciencia natural y desemboca en el mito” (Diógenes Laercio, 2007, p. 546). A partir de este rechazo a las creencias sociales y a los mitos, Epicuro concibe la exactitud del conocimiento físico como medio para conservar la felicidad: “Es más, debemos pensar que es tarea propia de la ciencia física el investigar con precisión la causa de los fenómenos más importantes, y que precisamente de eso depende nuestra felicidad: de cómo sean las naturalezas que observamos de esos objetos celestes, y de cuanto contribuya a la exactitud de este conocimiento” (Ibíd., p. 542). Entre más objetivo sea el conocimiento de los fenómenos celestes, más se disfrutará del placer de la contemplación que lleva a una felicidad permanente. Su *Carta a Pitocles* recomendará en este sentido “[...] pensar que no hay ninguna otra finalidad en el conocimiento de los fenómenos celestes, ya sean expuestos en conexión con otros temas o independientemente, sino la serenidad de ánimo y la confianza segura, así como en las demás cosas” (Ibíd., p. 545). El rol fundamental del ejercicio físico será ante todo, proporcionar al hombre la tranquilidad de ánimo.

En segundo lugar, “[...] el hombre no tiene por qué temer a los dioses, pues no ejercen ninguna acción sobre el mundo [ni] sobre los hombres [...]” (Hadot, 1998, pp. 135-136). El temor a los dioses procede igualmente de las “[...] perturbaciones y falsas concepciones causadas por opiniones y creencias vagas, vanas e irracionales, que la prudencia y la filosofía consiguen pronto extirpar” (García Gual, 2002, p. 165). Aquí se prelude la concepción terapéutica ejercida por la filosofía epicúrea ante las vanas creencias cultivadas por la sociedad de la época: “Son esas vanas opiniones que la sociedad fomenta la causa de nuestros temores y angustias (frente a los dioses, la muerte, los demás hombres), y de nuestras ansiedades y desbocadas esperanzas” (Ibíd.). Su terapia consistirá en difundir entre sus discípulos una nueva concepción de la divinidad, diciéndoles que “El ser feliz e imperecedero (la divinidad) ni tiene él preocupaciones ni las procura a otro, de forma que no está sujeto a movimientos de indignación ni de agradecimiento. Porque todo lo semejante se da sólo en el débil” (Diógenes Laercio, 2007, p. 566). No atribuyamos pues características muy humanas, tal vez demasiado humanas a la naturaleza de los dioses, ya que ellos son seres plenamente felices y gozan de una vida perfecta, como bien lo dirá Pierre Hadot: “La vida de los dioses consiste en gozar de su propia perfección, del simple placer de existir, sin necesidad, sin perturbación, en la más dulce de las sociedades” (Hadot, 1998, p. 137). Este modelo de vida plena y gozosa atribuido a la divinidad, “[...] no tenía como único objetivo librar al hombre del temor a los dioses y a la muerte. También habría el acceso al placer de la contemplación de los dioses” (Ibíd., p. 136). Este placer, desarrollado más profundamente en la parte ética, es parte de la terapia epicúrea.

Y en tercer lugar, Epicuro recomienda el habituarnos a pensar que “[l]a muerte nada es para nosotros. Porque lo que se ha disuelto es insensible, y lo insensible nada es para nosotros” (Diógenes Laercio, 2007, p. 566). ¿Qué es lo que se ha disuelto? El ser humano en su totalidad. Cuerpo y alma al mismo tiempo: “Cuando el organismo humano deja de funcionar, los átomos del alma se desvanecen y dispersan, al quebrarse la asociación psicosomática que era el ser viviente” (García Gual, 2002, p. 186). La muerte al implicar una total disolución, al ser ausencia de sensaciones y deseos, no forma parte de la vida, no está en nosotros.

El meditar sobre la muerte debe ser ocasión para vivir más intensamente la vida, para liberarnos de las preocupaciones por un futuro que no depende en absoluto de nosotros y para encontrar el valor incomparable que tiene el simple hecho de existir: “Sólo nacemos una vez, pues dos veces no nos ha sido permitido; hay que hacerse a la idea de que dejaremos de existir, y eso por toda la eternidad; pero tú, que no eres dueño del mañana, todavía confías al futuro tu alegría” (Hadot, 2006, p. 33). Vivir el presente con sensatez, con una larga esperanza, agarrar el día, disfrutar del momento, como recordará el poeta Horacio en su célebre *Carpe Diem*: “[...] Mientras hablamos, huye con la palabra el Tiempo. ¡Goza este día!... Nada fíes del venidero” (Horacio, 1967, p. 32). No fiarnos del tiempo venidero o del ya transitado, sino del ahora. Si el presente es lo único real, es con lo único que contamos, entonces ¿por qué temer a la muerte si ésta no es parte del presente?

En conclusión, la práctica de los ejercicios espirituales propuestos por la Física y la Canónica, tienen como finalidad ayudar al hombre a superar sus falsos temores.

“La Canónica y la Física [desarrolladas previamente nos] sirven de soporte [para presentar a continuación una] Ética hedonista y materialista” (García Gual, 2002, p. 155), en la cual Epicuro “[...] propondrá una definición del verdadero placer y una ascesis de los deseos” (Hadot, 1998, p. 130). Porque “[...] todo placer, por tener una naturaleza familiar, es un bien, aunque no sea aceptable cualquiera. De igual modo cualquier dolor es un mal, pero no todo dolor ha de ser evitado siempre” (Diógenes Laercio, 2007, p. 562). El placer se ha de elegir para eliminar el dolor: “Límite de la grandeza de los placeres es la eliminación de todo dolor. Donde exista placer, por el tiempo que dure, no hay ni dolor ni pena ni la mezcla de ambos” (Ibíd., p. 566). Para poder encontrar el verdadero placer, será necesario distinguir entre los placeres cinéticos o móviles y el placer catastemático o estable.

Los placeres cinéticos o móviles son concebidos por Epicuro como “[...] dulces y aduladores que, propagándose en la carne, provocan una excitación violenta y efímera. [Al ser intermitentes no satisfacen a plenitud las necesidades humanas, por lo que] al buscar únicamente estos placeres [originados por las falsas creencias sociales], los hombres encuentran la insatisfacción y el dolor [...] y, habiendo alcanzado cierto grado de intensidad, se vuelven sufrimientos” (Hadot, 1998, p. 131). Al no contribuir a la erradicación del dolor, de ciertas enfermedades corporales o a la extirpación de las vanas pasiones, estas clases de placeres no han de ser buscados en absoluto por el hombre. Antes bien, será preciso poner en práctica la búsqueda y el cultivo de placeres continuos que sacien cada momento vivido: “Yo exhorto a placeres continuos y no a esas virtudes vanas y necias que comportan embrolladoras ilusiones de frutos futuros” (García Gual, 2002, p. 164).

El placer catastemático o estable en cambio, “[e]s el estado del cuerpo sosegado y sin sufrimiento, que consiste en no tener hambre, no tener sed, no tener frío” (Hadot, 1998, p. 131). La satisfacción de estas necesidades naturales básicas del organismo es el objetivo principal que debe llenar esta clase de placeres, será suficiente con tener a mano comida, bebida y vestido, contribuyendo de este modo a la tranquilidad del cuerpo y del alma: “La felicidad del organismo viene dada por la ausencia de dolor en el cuerpo (*la aponía*) y de turbación en el alma (*la ataraxia* o *aochlesía*), que son placeres catastemáticos” (García Gual, 2002, p. 167). Esta ausencia de dolor y de turbación en el alma es el gozo del simple placer de existir.

“El método para alcanzar este placer estable consistirá en una ascesis de los deseos. [En distinguir entre deseos vanos y necesarios]. En efecto, si los hombres son desdichados, se debe a que los torturan deseos inmensos y huecos, la riqueza, la lujuria, la dominación” (Hadot, 1998, p. 132). Para evitar ser presa de estos deseos vanos, Epicuro en sus *Máximas Capitales* formula una clasificación detallada de la naturaleza de los deseos, ordenándolos de la siguiente manera:

De los deseos los unos son naturales y necesarios; los otros naturales y no necesarios; y otros no son ni naturales ni necesarios, sino que se originan en la vana opinión. [Naturales y necesarios considera Epicuro a los que eliminan el dolor, como beber cuando se tiene sed. Naturales, pero no necesarios los que sólo diversifican el placer, pero no eliminan el sentimiento de dolor, como la comida refinada. Ni naturales ni necesarios (considera), por ejemplo, las coronas y la erección de estatuas honoríficas] (Diógenes Laercio, 2007, p. 570).

El conocimiento y la ordenación adecuada de estos deseos ha de facilitar un mejor discernimiento en cuanto a lo que depende y lo que no depende de nosotros, y al mismo tiempo ha de ayudar a alcanzar la tranquilidad del alma más perfecta. No obstante, se debe ser consciente de la necesidad vital de los primeros (satisfacer el hambre, la sed, tener abrigo), de la libre elección de los segundos (los manjares suntuosos o el deseo sexual) y de la supresión total de los últimos (la riqueza, la gloria o la inmortalidad). La terapia comienza pues, al saber discernir entre ellos.

Esta jerarquía de deseos está diseñada de tal manera que el ser humano pueda vivir conforme a las exigencias de la naturaleza, las cuales jamás irán en contra de las necesidades vitales que este requiere para subsistir, ni a favor de todo cuanto pueda ocasionarle el menor daño: “Lo justo según la naturaleza es un acuerdo de lo conveniente para no hacerse daño unos a otros ni sufrirlo” (Ibíd.). Vivir en conformidad con la voluntad de la naturaleza es pues, buscar lo que nos conviene.

Además de la división de los placeres (cinéticos y catastemáticos) y de la ascesis de los deseos (naturales y necesarios, naturales no necesarios y ni naturales ni necesarios), Epicuro propone “[...] el famoso cuádruple remedio [también llamado *Tetrafármaco*] destinado a asegurar la salud del alma, en el que se resume todo lo esencial del discurso filosófico epicúreo: Los dioses no son de temer, la muerte no es temible, el bien fácil de adquirir, el mal fácil de soportar” (Hadot, 1998, p. 138).

En el tercer apartado de este capítulo, –los ejercicios en la carta a Meneceo–, se profundizará en los dos primeros dogmas, por lo cual trataremos a continuación únicamente de las dos últimas recomendaciones expuestas en dicho tetrafármaco.

La Naturaleza es para Epicuro la medida tanto de los bienes como de los males: “Gracias a la bienaventurada Naturaleza, porque hizo fácil de obtener lo necesario y difícil de conseguir lo innecesario” (García Gual, 2002, p. 196). Esta gratitud a la Naturaleza es por ser maestra y señora, por enseñarle al ser humano a vivir de manera prudente y sensata, por mostrarle el camino que debe seguir para alcanzar la felicidad permanente y una postura firme ante los males, todo esto finalmente ha de llevar al hombre a la contemplación constante de la Sabiduría: “La Naturaleza nos enseña a considerar insignificantes las concesiones de la fortuna, a no valorarla en exceso. Nos enseña también a aceptar con serenidad los bienes deparados por el azar y a mantenernos firme ante lo que parecen ser sus males. Porque efímero es todo bien y todo mal estimado por el vulgo, y la sabiduría nada tiene en común con la fortuna” (Ibíd., p. 198). ¿Cuáles son estos bienes y estos males estimados por el vulgo y que Epicuro considerará efímeros?

No pueden ser otros que las mismas riquezas, el lujo, el poder y sobre todo, el ansia de vida inmortal. Si en realidad fueran bienes auténticos e imperecederos, los hombres que corren tras ellos conocerían los límites de los deseos, estarían libres de perturbaciones y disfrutarían de una felicidad permanente, sin embargo, estos mismos hombres siguen siendo presas de la banalidad de aquellos placeres:

Si lo que motiva los placeres de los disolutos les liberara de los terrores de la mente respecto a los fenómenos celestes, la muerte y los sufrimientos, y les enseñara además el límite de los deseos, no tendríamos nada que reprocharles a ellos, saciados por doquier de placeres y carentes en todo

tiempo de pesar y de dolor, de lo que es en definitiva el mal [un mal causado por las falsas opiniones y por la mitología] (Diógenes Laercio, 2007, p. 567).

Para la fácil disolución de estos males y el alcance de placeres sin tacha, se tendrá que recurrir una vez más al conocimiento de la bienaventurada Naturaleza, el cual tiene la plena facultad de disolver los temores, las vanas opiniones y los mitos propagados por una sociedad inexperta en el estudio de la ciencia natural: “No era posible disolver el temor ante las más importantes cuestiones sin conocer a fondo cuál es la naturaleza del todo, recelando con temor algo de lo que cuentan los mitos. De modo que sin la investigación de la naturaleza no era posible obtener placeres sin tacha” (Ibíd.). Con el auxilio terapéutico de la Naturaleza, Epicuro confirma la función utilitaria de su ética hedonista. Al ser desarrollada en conjunto con los saberes naturales y con los avances científicos de la época, la convierte en una ética materialista, que proporciona a los hombres de su tiempo las herramientas necesarias para buscar prudencialmente el placer y conocer aquellos bienes que son fáciles de obtener como los males posibles de soportar.

En el discurso acerca de la Física y de la Canónica, en el de una Ética hedonista y materialista, resumidos en los dogmas del tetrafármaco, se ha demostrado que:

[Para el Maestro del Jardín] La práctica de los ejercicios espirituales implicaba la total inversión de los valores aceptados; había que renunciar a los falsos valores, a las riquezas, honores y placeres para abrazar los auténticos valores, la virtud, la contemplación, la simplicidad vital, una sencilla felicidad por el mero hecho de existir (Hadot, 2006, p. 51).

3. Los ejercicios espirituales como terapia de las pasiones humanas en la *Carta a Meneceo* de Epicuro.

Diógenes Laercio (2007, p. 523) después de presentar en su libro *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres* los nombres de cada una de las obras redactadas por Epicuro, agrega una frase significativa referida a las teorías que el filósofo de Samos desarrolla en ellas: “Las teorías que sostiene en estas obras intentaré exponerlas presentando tres cartas suyas [a Heródoto, a Pitocles y a Meneceo], en las que ha abreviado toda su filosofía”. Ya que toda la filosofía epicúrea está resumida en las cartas, será de suma importancia centrarse en una de ellas y auxiliarse de otros textos si lo que se busca es desarrollar a profundidad una enseñanza en particular. La enseñanza versará sobre la práctica de ejercicios espirituales expuestos de manera explícita en la tercera carta dirigida a Meneceo.

Llama la atención además, ver cómo Diógenes Laercio antes de presentar la carta a Meneceo, da a conocer una serie de preceptos sobre las formas de vida del sabio y de cómo deben elegirse unas cosas y evitarse otras. Una forma de vida que trae consigo la realización de la persona a través de los ejercicios espirituales.

Estos ejercicios espirituales tienen como objetivo central superar las angustias humanas causadas tanto por los vanos deseos como por las falsas opiniones sociales. Son la propuesta terapéutica por excelencia ante pasiones desordenadas que obstaculizan vivir de acuerdo con la auténtica sabiduría. En este sentido, Epicuro y sus discípulos opinan que el sabio “En sus pasiones se contendrá más, para que no puedan serle un impedimento para su sabiduría” (Ibíd., pp. 557-558).

La carta comienza con una exhortación constante al ejercicio de la filosofía sin importar en absoluto la edad del individuo, lo esencial estará en gozar de perpetua salud de alma en todo tiempo. De modo que ha llegado el tiempo para la felicidad, pues “[l]a hora de la filosofía y la hora de la felicidad son una misma, y ha sonado ya, ha tocado en todo tiempo y para todo tiempo vital” (Oyarzún, 1999, p. 405):

Nadie por ser joven vacile en filosofar ni por hallarse viejo de filosofar se fatigue. Pues nadie está demasiado adelantado ni retardado para lo que concierne a la salud de su alma. El que dice que aún no le llegó la hora de filosofar o que ya le ha pasado es como quien dice que no se le presenta o que ya no hay tiempo para la felicidad. De modo que deben filosofar tanto el joven como el viejo: el uno para que, envejeciendo, se rejuvenezca en bienes por el recuerdo agradecido de los pasados, el otro para ser a un tiempo joven y maduro por su serenidad ante el futuro. Así pues, hay que meditar lo que produce la felicidad, ya que cuando está presente lo tenemos todo y, cuando falta, todo lo hacemos por poseerla (Diógenes Laercio, 2007, pp. 559-560).

El fundador del Jardín está interesado en “[...] conducir a todos y cada uno de los individuos [a través de la práctica de la filosofía] a su fin propio [la buena vida]: no solamente a los nobles que ya han recibido una educación liberal, sino a los campesinos, las mujeres, los esclavos, las personas con escasa instrucción e incluso los analfabetos” (Nussbaum, 2003, p. 154). Este fin propio, la *Felicidad* permanente, es por naturaleza para Epicuro lo que mueve a todo ser humano, ya que poseyéndola lo poseemos todo y sin ella no tenemos nada. He aquí la gran necesidad de discernir con prudencia aquello que origina una Auténtica Felicidad.

“Lo que de continuo te he aconsejado, medita y ponlo en práctica, reflexionando que esos principios son los elementos básicos de una vida feliz” (Diógenes Laercio, 2007, p. 560). ¿Qué es *lo que de continuo* ha venido aconsejando? Ya se ha visto –aunque de manera introductoria– en el segundo apartado de este tercer capítulo, cómo Epicuro ha venido recomendando la puesta en práctica de ciertos ejercicios claves para alcanzar la felicidad, entre ellos se pueden mencionar: la superación de las falsas creencias sociales por medio del estudio de la ciencia física, la ascesis de los deseos a través del modelo presentado por la naturaleza, y el *Tetrafármaco*, que permite vencer los falsos temores acerca de los dioses o la muerte, adquirir el bien y soportar el mal. Estos últimos cuatro preceptos éticos fundamentales llamados Tetrafármaco y desarrollados por Epicuro en la carta a Meneceo, serán los ejercicios espirituales que se presentarán a continuación.

Hemos de comenzar diciendo que “[e]l nombre de *Tetrafármaco* alude a un medicamento que estaba efectivamente en uso en la época, hecho de cera, sebo, pez y resina; tenía virtud purgante” (Oyarzún, 1999, p. 406). Epicuro se auxilia de esta virtud purgativa para demostrar tangiblemente que su filosofía también es un medicamento capaz de curar al hombre de los males que le aquejan. Esta “[...] eficacia purgadora del tetrafármaco [...] precisa aquel carácter curativo de la medicina filosófica en el sentido de una *liberación*: respecto del dolor y de la pena, [...] una liberación que tiene su pleno sentido positivo en la gratitud” (Ibíd.). Purgar al hombre de falsas creencias sociales, de temores infundados y de vanos deseos, es finalmente el objetivo que persigue Epicuro. No se debe olvidar sin embargo la inmensa gratitud profesada en todo tiempo por él a la bienaventurada Naturaleza.

La recta opinión sobre los dioses se apoya en la atribución de dos características fundamentales a la entidad divina: por un lado, son seres vivientes e incorruptibles y por el otro, son inmortales y felices. Epicuro lo expresará de la siguiente manera:

Considera, en primer lugar, a la divinidad como un ser vivo incorruptible y feliz, como lo ha suscrito la noción común de lo divino, y no le atribuyas nada extraño a la inmortalidad o impropio de la felicidad. Representátate, en cambio, referido a ella todo cuanto sea susceptible de preservar la beatitud que va unida a la inmortalidad (Diógenes Laercio, 2007, p. 560).

La noción común de la divinidad nos confirma su existencia, porque *los dioses en efecto existen*, pero esto no garantiza que sean tal y como los imaginan la mayoría de los hombres, *pues no los mantienen tal cual los intuyen*. La corrupción, la muerte o la desdicha que son características propias de la condición humana, no tienen porqué ser atribuidas a la divinidad. Esta concepción antropomórfica debe ser eliminada de raíz. Sólo la felicidad les es perfectamente atribuible, pero no una felicidad vulgar regida por placeres, sino una que sea permanente en todo tiempo. Esto le lleva a Epicuro a distinguir entre “[...] dos tipos de felicidad: la más alta, que es la que rodea a la divinidad, [la cual] no conoce alternancias, y la otra, que varía con la adquisición y pérdida de placeres” (Ibíd., p. 559). La primera recomendación terapéutica epicúrea será entonces: representarse a la divinidad como un ser colmado de la mayor felicidad posible, como alguien que vive sin las inquietudes de la vida humana y como una entidad que por su propia naturaleza se torna imperecedera. La segunda recomendación estará centrada en las falsas creencias provenientes de la religión y difundidas erróneamente por la sociedad de la época.

Y no es impío el que niega los dioses del vulgo, sino quien atribuye a los dioses las opiniones del vulgo. Pues las manifestaciones del vulgo sobre los dioses no son prenociones, sino falsas suposiciones. Por eso de los dioses se desprenden los mayores daños y beneficios. Habitados a sus propias virtudes en cualquier momento acogen a aquellos que les son semejantes, considerando todo lo que no es de su clase como extraño (Ibíd., p. 560).

Epicuro niega abiertamente las opiniones que el vulgo y la religión atribuyen a los dioses: confieren a la divinidad interés en los asuntos del mundo y particularmente en los proyectos humanos. Estas suposiciones las concibe falsas porque generan abiertamente en la condición humana dependencia y esclavitud, “[...] que pueden, incluso, ser influenciadas por los actos humanos de culto y veneración, a la manera del soborno” (Oyarzún, 1999, p. 408). Para la mentalidad epicúrea los dioses no se interesan en lo más mínimo por los asuntos humanos, el hombre no puede manipularlos a su voluntad ni debe temerles. A semejanza de sus dioses, Epicuro mostrará un total desagrado por aquello que preocupa y aqueja al vulgo, diciendo según Lucio Anneo Séneca: “Nunca quise agradar al pueblo, porque lo que yo sé no le contenta, y lo que le contenta, yo no lo sé” (Séneca, 1943, p. 422).

Es importante recalcar que Séneca se vale de esta frase de Epicuro para recordarle a su discípulo Lucilio las enseñanzas terapéuticas que rigen el estudio de la filosofía: “¿Qué nos enseñará, pues, aquella tan alabada filosofía, preferible a todas las artes y a todas las cosas? Te enseñará a preferir agradarte a ti que al pueblo, a aquilatar los juicios, no a contarlos, a vivir sin temor de los dioses y de los hombres, a vencer los males o a acabar con ellos” (Ibíd., pp. 422-423).

Tanto Epicuro como Séneca proclaman el *vivir sin temor de los dioses*. Para el primero sin embargo, los dioses *acogen a aquellos que les son semejantes*, es decir, a los sabios, los cuales están llamados a *vivir como un dios entre los hombres*. Este modo de vida epicúreo es precisamente lo que admira el poeta latino Tito Lucrecio Caro en el primer libro de su famoso poema *De Rerum Natura*:

Cuando en todo el mundo la vida humana permanecía ante nuestros ojos deshonrosamente postrada y aplastada bajo el peso de la religión, que desde las regiones del cielo mostraba su cabeza amenazando desde lo alto a los mortales con su visión espantosa, por vez primera un griego se atrevió a levantar de frente sus ojos mortales, y fue el primero en hacerle frente; a él no lo agobiaron ni lo que dicen de los dioses ni el rayo ni el cielo con su rugido amenazador, sino que más por ello estimulan la capacidad penetrante de su mente, de manera que se empeña en ser el primero en romper los apretados cerrojos de la naturaleza. Así pues, la vívida fuerza de su mente triunfó y avanzó lejos, fuera de los muros llameantes del mundo, y recorrió con su inteligencia y su empuje toda la inmensidad, de donde nos revela a la vuelta, ya vencedor, qué es lo que puede nacer y lo que no [...]. En consecuencia la religión queda a nuestros pies pisoteada y a nosotros, por contra, su victoria nos empareja con el cielo (Lucrecio, 2003, pp. 125-126).

Los ejercicios espirituales propuestos por Epicuro, además de arremeter contra aquellas pasiones surgidas de la piedad popular tradicional, aliada de mitos y supersticiones, combaten las teorías religiosas proclamadas por sectas filosóficas contemporáneas. Nos basta en esta ocasión contraponer religión, mito y sociedad.

El tema de la muerte es un t3pico que est1 presente a lo largo de los escritos redactados por Epicuro. La carta a Meneceo no es la excepci3n a esta doctrina. En ella se dirige abiertamente a su disc3pulo con un objetivo espec3fico: pensar que la muerte nada es para nosotros. Este pensamiento naturalmente traer1 consigo una serie de elementos que favorecer1n la condici3n humana en todos y cada uno de sus aspectos. Comienza su exhortaci3n con las siguientes palabras:

Acost3mbrate a pensar que la muerte nada es para nosotros. Porque todo bien y mal residen en la sensaci3n, y la muerte es privaci3n del sentir. Por lo tanto el recto conocimiento de que nada es para nosotros la muerte hace dichosa la condici3n mortal de nuestra vida, no porque le a1ada una duraci3n ilimitada, sino porque elimina el ansia de inmortalidad (Di3genes Laercio, 2007, pp. 560-561).

¿En qu3 se basa Epicuro para demostrar que la muerte nada es para nosotros? Habr3a que decir que uno de sus argumentos centrales est1 en concebir al cuerpo humano y al alma (que para 3l es corporal y un agregado de 1tomos sutiles) como dos compuestos de 1tomos perecederos, como dos elementos unidos de manera indisolubles, los cuales nacen con la persona y mueren al mismo tiempo con la misma. Por esto, la muerte es privaci3n de sentires, pues nada hay durante ni despu3s de la misma. El poeta Lucrecio lo ilustra de la siguiente manera: “[...] una vez que ocurra la separaci3n del alma y el cuerpo que en unidad nos constituyen, es bien claro que a nosotros, que no estaremos entonces, nada en absoluto podr1 ocurrirnos o impresionar nuestra sensibilidad, aunque la tierra se revuelva con el mar y el mar con el cielo” (Lucrecio, 2003, p. 263).

Pensar constantemente en la muerte se torna en un ejercicio que hace en todo momento dichosa la vida del hombre, puesto que elimina por un lado el ansia de inmortalidad, y por el otro, obliga a que este hombre de condición mortal disfrute a plenitud el instante que la vida le concede. En cada paso, en cada acción del día y de la noche deben estar presentes los pensamientos sobre la muerte. Este ejercicio espiritual epicúreo puede ser complementado por las palabras que Séneca dirige a su discípulo Lucilio: “Dime cuando voy a dormir: Puedes no despertarte. Dime cuando me hubiere despertado: Es posible que no duermas más. Dime cuando salga: Puedes no volver. Dime cuando vuelva: Puedes no salir” (Séneca, 1943, p. 452). Podría agregarse: Dime cuando tenga miedo a morir, vive.

La muerte “[...] ni afecta a los vivos ni a los muertos, porque para éstos no existe y los otros no existen ya. Sin embargo, la gente unas veces huye de la muerte como del mayor de los males y otras la acogen como descanso de los males de la vida” (Diógenes Laercio, 2007, p. 561). ¿Por qué la gente considera la muerte como el mayor de los males y cuáles son éstos que obligan a la gente a preferir la primera que padecer los segundos? La muerte es el mayor de los males porque priva de todos los bienes al hombre, pues una vez muerto, como dirá el poeta Lucrecio:

Nunca más te acogerá el hogar feliz ni tu buena esposa, tus hijos queridos no saldrán a tu encuentro para disputarse tus besos y llenarte el corazón de íntima alegría; no podrás servir de apoyo ni a la buena marcha de tus asuntos ni a tu gente; en tu desgracia, y qué desgracia, un solo día aciago te ha quitado juntas tantas satisfacciones de la vida (Lucrecio, 2003, p. 266).

Y continúa diciendo: “Corto disfrute es éste de los pobres hombres; así que pase, ya nunca más será posible reanudarlo, como si en la muerte, el peor de los males fuera eso de que la seca sed los abrase y tueste a los desgraciados, o les vaya a entrar deseo de alguna otra cosa” (Ibíd., pp. 266-267). La muerte es el fin de todos los deseos, de las multitudes de placeres, de todas las alegrías y de cuanto pueda beneficiar al ser humano, de ahí el considerarla como el mayor de los males.

Pero también hay que considerar que la muerte es invocada por la gente para descanso de los males de la vida, pues cuando se presentan las enfermedades, los dolores y las tragedias, hacen preferible la llegada de aquella a continuar viviendo con estos últimos. El hombre, por consiguiente, intenta huir de cuanto cree le es tormentoso y perjudicial. Lucrecio lo resume del siguiente modo:

De esta manera cada cual huye de sí mismo y, de quien por lo visto, como sucede, es imposible escapar, no se despega y lo aborrece a su pesar, porque es que, estando enfermo, no comprende la causa de su dolencia; si la viera bien, entonces cada cual dejaría lo demás y se afanaría antes que nada en conocer la naturaleza de las cosas [...] (Ibíd., p. 274).

La solución a nuestros males no está en la muerte ni en intentar escapar de nosotros mismos como medio para evitar los padecimientos de la vida, sino como dirá Lucrecio *en conocer la naturaleza de las cosas*, es decir, en comprender las causas de nuestras dolencias para superarlas. Habrá que decir entonces que los ejercicios espirituales están ligados íntimamente al conocimiento y a la práctica de todo aquello que la naturaleza recomienda al hombre para poder vivir sin temores.

Los dos últimos dogmas del Tetrafármaco corresponden a las siguientes sentencias: el bien es fácil de adquirir y el mal fácil de soportar. En esta sección ambas se desarrollarán por separado para una mejor ilustración de las mismas.

Para presentar la primera sentencia habrá que recurrir, según Epicuro, al mayor de los bienes recibidos directamente de la sabiduría, que es según él, la Amistad: “De los bienes que la sabiduría procura para la felicidad de la vida entera, el mayor con mucho es la adquisición de la amistad” (Diógenes Laercio, 2007, p. 569). Pero, ¿de qué bienes disfruta el sabio cuando practica asiduamente el ejercicio espiritual de la amistad? Y por consiguiente, ¿de qué pasiones se libera al recurrir a este ejercicio en su vida cotidiana? Preguntas claves que se contestarán a continuación con ayuda de textos que permitan ilustrar la correspondiente práctica.

Epicuro siempre escribe y habla a sus discípulos desde su propia experiencia de vida. Una experiencia que enriquecía no solamente su vida, sino también la de sus amigos, de quienes se sabe que eran “[...] tan numerosos que su cantidad no podría medirse ni por ciudades enteras [...]” (Ibíd., p. 514). Algo semejante narra Marco Tulio Cicerón, cuando refiriéndose a las prácticas de vida epicúreas agrega:

Epicuro dice de la amistad que, de todas las cosas que la sabiduría nos proporciona para vivir felices, no hay nada superior, más fecundo, más agradable, que la amistad. Y no sólo se limitó a declararlo, lo confirmó en su vida, tanto por sus actos como por sus costumbres. En la sola casa de Epicuro, una casa muy pequeña, ¡qué tropel de amigos reunidos por él, unidos por sentimientos! ¡Por qué conspiración de amor! (Hadot, 1998, pp. 140-141).

La confianza y la seguridad que reinan en la comunidad de amigos fundada por el filósofo de Samos, lleva a cada uno de sus miembros a disfrutar la vida con total intensidad, tanto así, que la muerte no interrumpe la felicidad que han alcanzado:

Quienes han tenido la capacidad de lograr la máxima seguridad en sus prójimos consiguen vivir así en comunidad del modo más placentero, teniendo la más firme confianza, y, aún logrando la más colmada familiaridad, no sollozan la marcha prematura del que ha muerto como algo digno de lamentación (Diógenes Laercio, 2007, p. 571).

Superar la marcha prematura del que ha muerto sólo es posible cuando el sabio se ejercita en conservar “[...] el recuerdo agradecido, de forma que puede vivir continuamente con el afecto de los seres queridos, tanto los presentes como los ausentes” (Ibíd., p. 558). Además, la firme confianza y la colmada familiaridad entre los distintos miembros que conforman la colectividad, surgen de “[...] ciertos ejercicios espirituales practicados en un ambiente alegre y relajado: la pública confesión de las faltas y el correctivo fraternal, ambos ligados al examen de conciencia” (Hadot, 2006, p. 33). Ejercicios todos estos que ayudan a maestro y discípulos “[...] a crear el ambiente adecuado para que se abra el corazón” (Ibíd.).

El sabio “[...] no abandonará a ningún amigo. [...] Por un amigo llegará a morir, si es preciso” (Diógenes Laercio, 2007, p. 559). Máximas que reflejan lo radical de este ejercicio epicúreo. Un ejercicio que además ha de presentarse como “[...] un refugio contra la soledad, en medio de esa jungla, dominada por la lucha competitiva de todos contra todos, que es la sociedad” (García Gual, 2002, p. 220).

Para comprender mejor la última sentencia del Tetrafármaco titulada *el mal es fácil de soportar*, se tendrá que explicar qué entiende Epicuro por males, para luego recurrir a los ejercicios espirituales que propone para superarlos. Ya hemos visto, sin embargo, que ni las ideas difundidas socialmente sobre la muerte ni las concepciones populares sobre los dioses, son fuentes de males para él. Entonces, ¿a qué se refiere Epicuro cuando habla sobre *el mal* como algo *fácil de soportar*?

Habría que iniciar diciendo que para Epicuro *el placer es principio y fin del vivir feliz*, pero ¿qué pasa cuando este placer se busca por las vías equivocadas?, ¿cuando se trata de obtener por medio de deseos vanos e ilimitados?, es entonces cuando aparece el mayor de los males, el dolor. Pueden ser dolores físicos causados por alguna enfermedad del cuerpo, como los padecidos por Epicuro durante largo tiempo y superados por los buenos recuerdos: “A estos dolores opuse la alegría del alma que experimento ante el recuerdo de nuestras reuniones filosóficas” (Hadot, 1998, p. 140), como también pueden ser dolores del alma, éstos últimos son peores que los primeros, “[...] pues la carne sólo sufre tormento en el presente, pero el alma sufre por el presente, el pasado y el futuro” (Diógenes Laercio, 2007, p. 565). A estos dolores habrá que oponer tanto el recuerdo de los buenos momentos vividos en comunidad como la búsqueda prudencial del placer, la moderación de nuestros deseos conforme a la naturaleza.

Sin embargo, Epicuro aclara que no se debe elegir cualquier placer como tampoco rehuir todo dolor, la prudencia en toda elección es una de las grandes virtudes del maestro de Samos: “[...] no elegimos cualquier placer, sino que hay veces que soslayamos muchos placeres, cuando de éstos se sigue para nosotros una

molestia mayor. Muchos dolores consideramos preferibles a placeres, siempre que los acompañe un placer mayor para nosotros tras largo tiempo de soportar tales dolores” (Ibíd., p. 562). En este sentido, se deben calcular y atender los beneficios e inconvenientes que producen tanto los placeres como los dolores, para evitar “[...] en algunas circunstancias [servirnos] de algo bueno como un mal y, al contrario, de algo malo como un bien” (Ibíd. p. 563). Discernir sobre el placer y sobre el dolor son claves para conocer la verdadera naturaleza del bien y del mal.

Pero, ¿qué se ha de entender por bien y qué por mal? Una definición senequiana puede ayudar a aclarar ambos conceptos: “¿Qué es, pues, el bien? La ciencia de las cosas. ¿Qué es el mal? La ignorancia de ellas” (Séneca, 1943, p. 426). Trasladando estas definiciones al terreno epicúreo se podría decir que la ciencia de los deseos, es decir, el conocimiento exacto de los mismos, permite distinguir entre aquellos deseos que son necesarios para vivir y fáciles de alcanzar (comida, bebida, vestido y abrigo), que de no ser colmados producen dolor, y aquellos deseos vanos e ilimitados (riquezas, fama, manjares suntuosos) que por su propia naturaleza tienden a ser difíciles de alcanzar, generando por ello inquietudes y dolores en el ser humano. Por esto, Epicuro recuerda que: “De los deseos todos cuantos no concluyen en dolor si no se colman no son necesarios, sino que tienen un impulso fácil de eludir cuando parecen ser de difícil consecución o de efectos perniciosos” (Diógenes Laercio, 2007, p. 569). Este impulso fácil de eludir está en saber disfrutar de cuanto se tiene a mano, en colmar las necesidades del cuerpo, en saber que “[...] los alimentos sencillos procuran igual placer que una comida costosa y refinada una vez que se elimina todo el dolor de la necesidad” (Ibíd., p. 563).

Epicuro está convencido “[...] de que más gozosamente disfrutan de la abundancia quienes menos necesidad tienen de ella, y de que todo lo natural es fácil de conseguir y lo superfluo difícil de obtener” (Ibíd.). Por ejemplo, el hambre que es un deseo natural, se colma con alimentos sencillos, no hay necesidad de recurrir a manjares suntuosos y difíciles de conseguir, basta saber que “[...] el pan y el agua dan el más elevado placer cuando se los procura uno que los necesita” (Ibíd.).

El sabio siempre debe bastarse a sí mismo, debe saber ser feliz con lo que la naturaleza ha puesto a su alcance. Esto no significa sin embargo, “[...] que en cualquier ocasión nos sirvamos de poco, sino para que, siempre que no tengamos mucho, nos contentemos con ese poco [...]” (Ibíd.). Epicuro no predica una filosofía conformista, ni tampoco renuncia a disfrutar de manjares exquisitos, sino que simplemente se rige por la voluntad de la naturaleza. Por ello, lo que dice acerca de las riquezas es perfectamente aplicable a todo cuanto pueda desear el ser humano: “La riqueza acorde con la naturaleza está delimitada y es fácil de conseguir. Pero la de las vanas opiniones se desparrama hasta el infinito” (Ibíd., p. 568). Con la naturaleza el bien se torna fácil de conseguir, puesto que proporciona límites a los deseos, y al mismo tiempo esto hace que el mal se vuelva fácil de soportar, pues lo justo y lo necesario para vivir ya están en las manos del hombre.

La carta termina con la invitación al ejercicio constante de lo recomendado: “Estos consejos, pues, y los afines a ellos medítalos en tu interior día y noche contigo mismo y con alguien semejante a ti, y nunca ni despierto ni en sueños sufrirás perturbación, sino que vivirás como un dios entre los hombres. Pues en nada se asemeja a un mortal el hombre que vive entre bienes inmortales” (Ibíd., p. 564).

Conclusión

En el presente trabajo monográfico se ha profundizado en la noción de *Ejercicios Espirituales* desde las escuelas estoica y epicúrea surgidas en la época helenística y romana de la antigüedad. Esto con el objetivo de demostrar que la filosofía en tales escuelas estaba destinada a la terapia de las pasiones humanas, y no a la mera exposición de teorías abstractas o a las simples exégesis de textos informativos. Es gracias a la invención de las categorías filosóficas hadotianas, como estas escuelas han recobrado sus concepciones terapéuticas de la filosofía.

Para el estoicismo “[...] la filosofía no consiste en la mera enseñanza de teorías abstractas o, aún menos, en la exégesis textual, sino en un arte de vivir, en una actitud concreta, en determinado estilo de vida capaz de comprometer por entero la existencia” (Hadot, 2006, p. 25). Este determinado estilo de vida ha de llevar al ser humano a una conversión radical de su ser, pasando “[...] de un estado inauténtico en el que la vida transcurre en la oscuridad de la inconsciencia, socavada por las preocupaciones, a un estado vital nuevo y auténtico, en el cual el hombre alcanza la consciencia de sí mismo, la visión exacta del mundo, una paz y libertad interiores” (Ibíd.). La visión exacta del mundo, la paz y la libertad interior, contrapuestas a las concepciones pasionales que los hombres dirigen a las cosas, a los acontecimientos y al mundo, han sido desarrolladas gracias a las prácticas cotidianas de ejercicios espirituales que Epicteto, Marco Aurelio y Lucio Anneo Séneca, han conseguido explicar a través de las tres partes que conforman la filosofía presentada por la escuela estoica: la física, la lógica y la ética. De esta manera, las pasiones humanas quedan superadas por esos ejercicios espirituales.

Para el epicureísmo “[s]on las vanas opiniones, los vanos e ilimitados deseos, y las vanas palabras y promesas lo que arrastra a los insensatos a una existencia desasosegada y atormentada por mil vanos fantasmas” (García Gual, 2002, p. 63). Es por esto, que en las tres partes de la filosofía presentadas por Epicuro: la física, la canónica y la ética, se han enunciado las propuestas terapéuticas que ayudarán al hombre a superar estados de confusa inquietud que le impiden ser él mismo. Los ejercicios espirituales son precisamente tales propuestas: liberar del temor a los dioses y del miedo a la muerte, y limitar los deseos, diferenciando entre deseos naturales y necesarios... naturales no necesarios... y ni naturales ni necesarios...

Ante la realidad presentada tanto en la filosofía estoica como en la epicúrea, el lector contemporáneo se podrá preguntar: ¿Qué hay de las pasiones sufridas por el hombre del siglo XXI?, ¿son idénticas a las padecidas por una sociedad que existió hace más de dos mil años? y por consiguiente, ¿los ejercicios espirituales filosóficos han quedado en el pasado o pueden seguir practicándose en el presente? Si deseamos obtener respuestas satisfactorias a estas y a otras preguntas, tendremos que recurrir a un examen riguroso de nosotros mismos, de nuestros familiares y amigos, y de la sociedad en que nos ha tocado vivir.

Para el examen aplicado a nosotros mismos, a la familia y a los amigos, será preciso recurrir a diferentes prácticas individuales según la conveniencia de cada persona. Sin embargo, para el análisis de la sociedad se tendrá en cuenta lo que la filósofa norteamericana Martha Nussbaum plantea en su hermoso libro titulado *La terapia del deseo: teoría y práctica en la ética helenística*, en el cual enseña a ver con ojos críticos y honestos lo que nuestra sociedad persigue en la actualidad:

¿Qué es lo que vemos cuando miramos si miramos honestamente? ¿Vemos acaso individuos serenamente guiados por la razón, cuyas creencias acerca de lo que es valioso son en su mayor parte correctas y bien fundamentadas? No. Vemos gentes que corren frenéticamente tras el dinero, la fama, las delicias gastronómicas, el amor pasional; gentes convencidas por la cultura misma, por las historias con que se las ha educado, de que esas cosas tienen mucho más valor del que tienen en realidad. Por todas partes vemos víctimas de la falsa publicidad social: gentes íntimamente convencidas de que no les es posible vivir sin sus montañas de dinero, sin sus exquisiteces importadas, sin su posición social, sin sus amantes; y ello a pesar de que esas creencias son fruto de la enseñanza y puede ser que tengan poco que ver con los verdaderos valores. ¿Vemos, pues, una sociedad racional y sana, en cuyas creencias se puede confiar como material para una concepción verdadera de la buena vida? No. Vemos una sociedad enferma, una sociedad que valora el dinero y el lujo por encima de la salud del alma; una sociedad cuyas morbosas enseñanzas acerca del amor y el sexo convierten a la mitad de sus miembros en posesiones, deificadas y odiadas a la vez, y a la otra mitad en sádicos poseedores, atormentados por la ansiedad; una sociedad que mata a miles de personas con ingenios bélicos cada vez más ingeniosamente devastadores a fin de escapar del miedo corrosivo a la vulnerabilidad. Vemos una sociedad, sobre todo, cada una de cuyas empresas se halla envenenada por el temor a la muerte, un temor que no deja que sus miembros puedan paladear ningún gozo humano estable y los convierte en esclavos implorantes de corruptos maestros religiosos (Nussbaum, 2003, pp. 140-141).

En la monumental cita anterior centrada en la crítica a la sociedad contemporánea, quedan de manifiesto pasiones que ya en la época grecolatina eran puestas bajo sospecha, tanto por la escuela estoica como por la epicúrea, por ejemplo: la fortuna, la fama, los deseos de manjares suntuosos, el temor a la muerte, la lujuria, los lujos, el amor pasional, etc. Es importante además mencionar el fenómeno social de las religiones, la propagación de la cultura del consumismo y de otras tradiciones afines, que si se examinan en detalle con las herramientas presentadas en los capítulos anteriores y ya adquiridas por el fiel lector de esta monografía, es posible encontrar el origen de nuevas pasiones humanas, pero también se vislumbra la vigencia de aquella terapia propuesta por filósofos de la talla de Epicuro o de Séneca que practicaron asiduamente ejercicios espirituales.

Otros autores contemporáneos como Anthony De Mello (1931-1987) o Ment Tun Li (1937) también recomiendan sospechar de las creencias sociales. El primero, por ejemplo, nos exhorta a practicar constantemente el siguiente ejercicio espiritual:

Mira en derredor tuyo y trata de encontrar a una sola persona que sea auténticamente feliz: sin temores de ningún tipo, libre de toda clase de inseguridades, ansiedades, tensiones, preocupaciones... Será un milagro si logras encontrar a una persona así entre cien mil. Ello debería hacerte sospechar de la “programación” y las creencias que tanto tú como esas personas tenéis en común. Pero resulta que también has sido “programado” para no abrigar sospechas ni dudas y para limitarte a confiar en lo que tu tradición, tu cultura, tu sociedad y tu religión te dicen que des por sentado (De Mello, 2008, p. 4).

Para Anthony De Mello, los temores, las inseguridades, las ansiedades, las tensiones, las preocupaciones y otro sin número de pasiones, son las que le impiden alcanzar la auténtica felicidad al ser humano de hoy. El mismo De Mello se pregunta “¿Cuáles son esas falsas creencias que [nos] apartan de la felicidad?” y trata de responderse con el siguiente argumento terapéutico, refutando a su vez la tesis proclamada por la sociedad: “No puedes ser feliz sin las cosas a las que estás apegado y que tanto estimas. Falso. No hay un solo momento en la vida en el que no tengas cuanto necesitas para ser feliz” (Ibíd., p. 5). ¿De qué se necesita para ser feliz? Es evidente que “[d]e nada exterior a uno, de nada sino de uno mismo y de su propia existencia [...]” (Hadot, 1998, p. 132). En este sentido, De Mello quizás sin darse cuenta es seguidor de las “antiguas” doctrinas epicúreas.

El segundo autor, Ment Tun Li, recomienda por su parte el aprender a *Caminar*. Sin embargo, antes de dar a conocer los beneficios de tal ejercicio espiritual, el taiwanés prepara el terreno planteándose algunas exigencias particulares que puedan beneficiarle aún más en el transcurso de sus caminatas, como por ejemplo: “Deben [ofrecerle] bastante luz, algunos árboles, y algunas personas, pero nunca demasiadas. Deben tener un aire de civilización, pero deben estar libres de su basura y de sus ruidos atronadores” (Altamirano, 2006, s.p.).

Es evidente que Ment Tun Li se siente parte de la naturaleza y de la sociedad en que vive. Pero esto no le es ocasión para dejarse arrastrar por las banalidades de la civilización, al contrario: con su modo de vida reacciona al modelo tradicional impuesto, huye del mundanal ruido y propone a su vez un nuevo ejercicio espiritual que debe practicarse “[...] a cualquier hora del día o de la noche” (Ibíd.).

Pero, ¿cuáles son los beneficios de tal ejercicio? En primer lugar, para el poeta taiwanés las caminatas moderan el flujo de los pensamientos y de las emociones, él mismo lo expresa del siguiente modo: “Cuando me siento anegado y sofocado por emociones, dejo que corran las aguas revueltas hacia un paseo a pie. O cuando me siento seco y vacío, una caminata vuelve a dejarme lleno” (Ibíd.).

En segundo lugar, caminar no sólo aclara los pensamientos y las emociones, sino que también renueva y enriquece todo el interior de la persona, le prepara para la contemplación de la naturaleza y le ayuda a tomar consciencia de sí misma. Estos beneficios son precisamente los que Ment Tun Li resume de la siguiente manera:

Cuando doy mis caminatas y calmo mi tumulto interior, puedo sentir el gozo de la vida y el placer de ser un ser humano. Veo la verdadera belleza de las frondas y las hojas de los árboles –una belleza que muchos no notan, no perciben, no reconocen, cuando pasan de prisa [–]. [...] percibo la vida que palpita distinta en cada flor [...] [experimento] nuevas formas de comprender, que nacen al mismo tiempo con nuevas maneras de pasmo y de sorpresa (Ibíd.).

Y en tercer lugar, para el poeta “[c]aminar tiene aún otra utilidad mayor –ejercita nuestro cuerpo”. Este ejercicio espiritual al mismo tiempo que modela a todos los órganos internos, tiene la facultad –seguirá diciendo el poeta– de sosegar las inquietudes del espíritu. “De tal manera, que uno puede decir que caminar ejercita nuestro cuerpo, tanto en su exterior como en su interior. [...] Lo único que uno tiene que hacer es permitir que su espíritu se eleve, y que sus pensamientos echen a volar” (Ibíd.). El sendero ha sido descrito, empecemos pues a caminar...

Lista de referencias bibliográficas

- ALTAMIRANO, D. (2006, 6 de septiembre). *Dos poetas de Taiwán traducidos: Caminando*. El Nuevo Diario. Recuperado el día 20 de noviembre de 2013, de http://www.elnuevodiario.com.ni/suplemento/nuevoamanecer/2006_dos-poetas-de-taiw%C3%A1n-traducidos
- BRUN, J. (1997). *El estoicismo*. México: Editorial Universidad Autónoma del Estado de México.
- CANO LÓPEZ, A. (2008). *La teoría de las pasiones en David Hume: Del modelo clásico de las pasiones al paradigma ilustrado*. Recuperado el día 01 de agosto de 2013, de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/96529/TAJCL.pdf;jsessionid=F775B832242FCB26412737B310CC7B85.tdx?sequence=1>
- DE MELLO, A. (2010). *Autoliberación interior*. Recuperado el día 10 de agosto de 2013, de http://api.ning.com/files/aaxqsMNqIWfH2ffk05QzxqCXsxp0lJ0GEfErmMP8HfE14IOxBVbBDUXY9ZenuJKE6uxrdl*X5ArCgSzuXE0F4cPVUNa1bFm/DeMelloAntonyAutoliberacioninterior.pdf
- (2008). *Una llamada al amor*. Recuperado el día 11 de agosto de 2010, de http://api.ning.com/files/ia1X681JTk2-KGvSAD5k85EVjMx6Y6sa*d259PboYKN4re-gUBqNV1UQWL*PizptDVIZatMQI9YNA*EtKupgvif4dj2B8N9u/DeMelloAntonyUnallamadaalamor.pdf
- DIÓGENES LAERCIO (2007). *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*. Madrid: Alianza Editorial.

ESPINO, A. (2009). *Alfredo Espino: Ascensión*. Recuperado el día 10 de septiembre de 2013, de <http://www.creatisa.com/refuerzo/Espino.html>

FERRATER MORA, J. (1982). *Diccionario de filosofía*. (6ta edición). Madrid: Alianza Editorial.

GALLO ACOSTA, J. (2010). *La psicagogia no es psicología pero tampoco pedagogía*. Recuperado el día 26 de agosto de 2013, de <http://indexno.blogspot.com/2010/01/la-psicagogia-no-es-psicologia-pero.html>

GARCÍA GUAL, C. (2002). *Epicuro*. Madrid: Alianza Editorial

HADOT, P. (2010). *No te olvides de vivir: Goethe y la tradición de los ejercicios espirituales*. Madrid: Ediciones Siruela.

----- (2009). *La filosofía como forma de vida: Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay.

----- (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Ediciones Siruela.

----- (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* México: Editorial Fondo de Cultura Económica.

HERNÁNDEZ CARRASCO, M. (s.f.). *Pierre Hadot: la invención de los ejercicios espirituales filosóficos*. Recuperado el día 12 de julio de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/116575921/PIERRE-HADOT-LA-INVENCION-DE-LOS-EJERCICIOS-ESPIRITUALES-FILOSOFICOS>

HORACIO (1967). *Odas-Epodos*. (3ra edición). Madrid: Editorial Espasa-Calpe.

- KANT, I. (2007). *Fundamentación de la metafísica de las costumbres*. Recuperado el día 13 de septiembre de 2013, de <http://sanasideas.files.wordpress.com/2013/08/kant-fundamentacion-de-la-metafisica-de-las-costumbres-1785.pdf>
- (s.f.). *Respuesta a la pregunta: ¿Qué es la ilustración? (1784)*. Recuperado el día 13 de septiembre de 2013, de [http://www.merzbach.De/VoortrekkingUtopia/Datos/texto/Kant Ilustracion.pdf](http://www.merzbach.De/VoortrekkingUtopia/Datos/texto/Kant%20Ilustracion.pdf)
- KIPLING, R. (2013). *Si*. Recuperado el día 04 de noviembre de 2013, de <http://www.am.ub.edu/~carrasco/rudyard.html>
- LUCRECIO (2003). *La Naturaleza [De Rerum Natura]*. Madrid: Editorial Gredos.
- LLEDÓ, E. (2003). *El Epicureísmo: una sabiduría del cuerpo, del gozo y de la amistad*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.
- MARCO AURELIO (s.f.). *Meditaciones*. Recuperado el día 06 de junio de 2013, de http://www.edu.mec.gub.uy/biblioteca_digital/libros/M/Marco%20Aurelio%20-%20marco%20aurelio%20meditaciones.pdf
- MARÍ, A. (2002). *Del Mont Ventoux al Canigó*. Recuperado el día 11 de septiembre de 2013, de http://web.usal.es/~a13004/Recursos%2009_10/1.Temario/TEMA%202/LC%20-%20Montanya.pdf
- MONTOYA VARGAS, C. (2006). *Sobre el cuidado: entre filosofía y medicina*. Recuperado el día 15 de julio de 2013, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80635409>
- NUSSBAUM, M. C. (2003). *La terapia del deseo: Teoría y práctica en la ética helenística*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

OYARZÚN, P. (1999). *Epicuro: Carta a Meneceo*. Recuperado el día 10 de octubre de 2011, de <http://www.onomazein.net/4/epicuro.pdf>

PARAIN, B. (1990). *Historia de la filosofía: La filosofía griega*. (16a edición). México: Siglo XXI editores.

RESTREPO ROZO, J. (2006). *El estoicismo como una propuesta alternativa para la contemporaneidad*. Recuperado el día 05 de septiembre de 2013, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69530210>

SÉNECA, L. (1943). *Obras completas: Cartas a Lucilio*. Madrid: M. Aguilar Editor.