

Ejercicios espirituales

Ejercicios espirituales

¡Emprender el vuelo cada día! Al menos durante un momento, por breve que sea, mientras resulte intenso. Cada día debe practicarse un «ejercicio espiritual» —solo o en compañía de alguien que, por su parte, aspire a mejorar—. Ejercicios espirituales. Escapar del tiempo. Esforzarse por despojarse de sus pasiones, de sus vanidades, del prurito ruidoso que rodea al propio nombre (y que de cuando en cuando escuece como una enfermedad crónica). Huir de la maledicencia. Liberarse de toda pena u odio. Amar a todos los hombres libres. Eternizarnos al tiempo que nos dejamos atrás.

Semejante tarea en relación con uno mismo es necesaria, justa semejante ambición. Son muchos quienes se vuelcan por completo en la militancia política, en los preparativos de la revolución social. Pero escasos, muy escasos, los que como preparativo revolucionario optan por hacerse hombres dignos.

Dejando al margen las últimas líneas, ¿no parece este texto una imitación de Marco Aurelio? Pertenece a G. Friedmann¹³, y resulta perfectamente posible que, mientras lo escribía, su autor no fuera consciente de la semejanza. A lo largo de su libro, mientras busca «de dónde reclamarse»¹⁴, va llegando a la conclusión de que no existe ninguna tradición (ni la judía, ni la cristiana, ni la oriental) compatible con las exigencias de las circunstancias espirituales contemporáneas. Pero curiosamente no se plantea el valor de la tradición filosófica de la Antigüedad grecorromana, por más que las escasas líneas que acabamos de citar demuestren hasta qué punto, de modo inconsciente, la tradición antigua sobrevive en él al igual que en cada uno de nosotros.

«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 preci-

so 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. Evidentemente podría hablarse de ejercicios del pensamiento, ya que en tales prácticas el pensamiento es entendido, en cierto modo, como materia¹⁵ que intenta modificarse a sí misma. Pero la palabra «pensamiento» no expresa de manera suficientemente clara que la imaginación y la sensibilidad participan de forma importante en tales ejercicios. Por la misma razón, no nos satisface la denominación «ejercicios intelectuales», por más que los aspectos intelectuales (definición, división, razonamiento, lectura, estudio, amplificación retórica) jueguen papeles relevantes. «Ejercicios éticos» podría ser una expresión sin duda a considerar puesto que, como veremos, los ejercicios en cuestión colaboran poderosamente en la terapéutica de las pasiones, incidiendo en la conducta vital. Y sin embargo esto nos sigue pareciendo un punto de vista demasiado limitado. De hecho, estos ejercicios –tal como podemos advertir en el texto de G. Friedmann– corresponden a un cambio de visión del mundo y a una metamorfosis de la personalidad. 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 que, en especial, revela el auténtico alcance de tales prácticas: gracias a ellas el individuo accede al círculo del espíritu objetivo, lo que significa que vuelve a situarse en la perspectiva del todo («Eternizarnos al tiempo que nos dejamos atrás»).

Aceptemos, si no hay más remedio, puede decir nuestro lector, la expresión «ejercicios espirituales». ¿Pero se trata de los *Exercitia spiritualia* de Ignacio de Loyola? ¿Qué relación existe entre las meditaciones ignacianas y el programa de G. Friedmann: «Escapar de la duración... eternizarnos al tiempo que nos dejamos atrás»? Nuestra respuesta sólo puede ser, sencillamente, que los *Exercitia spiritualia* no suponen más que la versión cristiana de cierta tradición grecorromana cuya importancia habremos de demostrar. En principio, el concepto y el término *exercitium spirituale* está documentado desde mucho antes de Ignacio de Loyola por el antiguo cristia-

nismo latino, que correspondía por lo demás a aquella *askesis* del cristianismo griego¹⁶. Pero a su vez esta *askesis*, que es preciso entender no como ascetismo sino como práctica de un ejercicio espiritual, era contemplada ya por la tradición filosófica de la Antigüedad¹⁷. Será, pues, a esta última a la que cabe finalmente remitirse a fin de explicar el origen y significado del concepto «ejercicio espiritual», siempre presente, tal como afirma G. Friedmann, en la consciencia contemporánea. El estudio que nos ocupa no quisiera servir sólo para recordar la existencia de ejercicios espirituales en la Antigüedad grecolatina; más bien pretende precisar el alcance e importancia de este fenómeno y mostrar sus consecuencias para la comprensión del pensamiento antiguo y de la propia filosofía¹⁸.

I. Aprender a vivir

En las escuelas helenísticas y romanas de filosofía es donde el fenómeno resulta más sencillo de observar. Los estoicos, por ejemplo, lo proclaman de forma explícita: según ellos, la filosofía es «ejercicio»¹⁹. En su opinión la filosofía no consiste en la mera enseñanza de teorías abstractas²⁰ o, aún menos, en la exégesis textual²¹, sino en un arte de vivir²², en una actitud concreta, en determinado estilo de vida capaz de comprometer por entero la existencia. La actividad filosófica no se sitúa sólo en la dimensión del conocimiento, sino en la del «yo» y el ser: consiste en un proceso que aumenta nuestro ser, que nos hace mejores²³. Se trata de una conversión²⁴ que afecta a la totalidad de la existencia, que modifica el ser de aquellos que la llevan a cabo²⁵. Gracias a tal transformación puede pasarse 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.

Según todas las escuelas filosóficas, la principal causa de sufrimiento, desorden e inconsciencia del hombre proviene de sus pasiones: de sus deseos desordenados, de sus temores exagerados. El dominio que sobre él ejercen las preocupaciones le impide vivir en

la verdad. La filosofía aparece en primer lugar, pues, como terapia de las pasiones²⁶ («Esforzarse por despojarse de sus pasiones», escribe Friedmann). Cada escuela dispone de su propio método terapéutico²⁷, pero todas entienden tal terapia unida a una transformación profunda de la manera de ver y de ser del individuo. Los ejercicios espirituales tendrán como objetivo, justamente, llevar a cabo esta transformación.

Observemos en primer lugar el ejemplo de los estoicos. Según explican, la infelicidad de los hombres proviene de su anhelo por conseguir o conservar ciertos bienes que se arriesgan a no obtener o a perder, obcecándose en evitar males a menudo ineluctables. La filosofía serviría, por lo tanto, para educar a los hombres, a fin de que deseen obtener exclusivamente ese bien que se puede obtener y evitar sólo el mal que es posible evitar. Este bien que puede siempre obtenerse y ese mal que puede siempre evitarse deben depender únicamente, para ser tales, del albedrío humano: se trata, pues, del bien moral y del mal moral. Sólo ellos dependen de nosotros, mientras los restantes escapan a nuestra voluntad. Por consiguiente esos restantes, que no dependen de nosotros, corresponden al encadenamiento necesario de ciertas causas y efectos que escapan a nuestro albedrío. Tendrían que resultarnos por completo indiferentes, es decir, que no deberíamos introducir en ellos diferenciación alguna, sino aceptarlos como algo establecido en todo caso por el destino. Y es que pertenecen, en efecto, al dominio de la naturaleza. Se produce aquí, pues, una absoluta inversión del modo habitual de entender las cosas. Se pasa de una visión «humana» de la realidad, visión en la cual los valores dependen de las pasiones, a otra visión «natural» de las cosas que sitúa cada acontecimiento en la perspectiva de la naturaleza universal²⁸.

No resulta nada fácil efectuar semejante cambio de perspectiva. Es precisamente en este punto donde deben intervenir los ejercicios espirituales a fin de ir operando, poco a poco, esa indispensable transformación interior. No contamos con ningún tratado que codifique o sistematice la enseñanza y la técnica de algunos ejercicios espirituales²⁹. No obstante, las alusiones a determinados tipos de actividad interior resultan de lo más frecuente en los escritos de

época helenística y romana. Es preciso concluir que tales ejercicios eran harto conocidos y que bastaba simplemente con hacer alguna referencia puesto que formaban parte de la vida cotidiana de las escuelas filosóficas, formaban parte, así pues, de las enseñanzas orales tradicionales.

Gracias a Filón de Alejandría disponemos de dos textos con listados de ejercicios. Uno y otro no coinciden exactamente, pero tienen el mérito de mostrarnos un panorama bastante completo de la terapia filosófica de inspiración estoico-platónica. Uno de estos textos³⁰ cita el estudio (*zetesis*), el examen en profundidad (*skepsis*), la lectura, la escucha (*akroasis*), la atención (*prosoche*), el dominio de uno mismo (*enkrateia*) y la indiferencia ante las cosas indiferentes. El otro³¹ nombra las lecturas, las meditaciones (*meletai*), la terapia³² de las pasiones, la rememoración de cuanto es beneficioso³³, el dominio de uno mismo (*enkrateia*) y el cumplimiento de los deberes. Con ayuda de ambos textos podemos reconstruir la lista de ejercicios espirituales estoicos analizando sucesivamente los siguientes grupos: en primer lugar la atención, después la meditación y la «rememoración de cuanto es beneficioso», más tarde aquellos ejercicios de carácter más intelectual como son la lectura, la escucha, el estudio y el examen en profundidad, para concluir con aquellos ejercicios de naturaleza más activa como son el dominio de uno mismo, el cumplimiento de los deberes y la indiferencia ante las cosas indiferentes.

La atención (*prosoche*) supone la actitud espiritual fundamental del estoico³⁴. Consiste en una continua vigilancia y presencia de ánimo, en una consciencia de uno mismo siempre alerta, en una constante tensión espiritual³⁵. Gracias a ella el filósofo advierte y conoce plenamente cómo obra en cada instante. Gracias a esta vigilancia del espíritu, la regla vital fundamental, es decir el discernimiento entre lo que depende y lo que no depende de nosotros, se encuentra siempre «a mano» (*procheiron*). Resulta esencial para el estoicismo (como por otra parte también para el epicureísmo) inculcar a sus adeptos algunos principios fundamentales, extremadamente sencillos y claros, formulables en pocas palabras justamente a fin de que se pueda recurrir a ellos con facilidad, resultando aplicables con la seguridad y constancia de un movimiento reflejo: «No debes

apartarte de tus principios cuando duermes, ni al despertar, ni cuando comes, bebes o conversas con otros hombres»³⁶. Esta misma vigilancia del espíritu permite aplicar la regla fundamental a las situaciones concretas de la existencia, obrándose siempre así «con corrección» en todo cuanto se emprenda³⁷. También puede definirse esta vigilancia como una forma de concentración centrada en el momento presente: «Ante cualquier situación y de manera constante depende de ti regocijarte piadosamente por lo que sucede en ese momento concreto, conducirte ecuanímicamente con cuantos tienes a tu alrededor y examinar con cierto rigor la representación presente, con tal de que tu pensamiento no admita lo que sea inadmisibile»³⁸. En esta atención al instante presente reside de algún modo el secreto de los ejercicios espirituales. Libérate de las pasiones siempre provocadas por un pasado o un futuro³⁹ que en absoluto depende de nosotros; facilita la vigilancia concentrándola sobre un breve instante, siempre dominable, siempre soportable en su exigüidad⁴⁰; por último abre tu consciencia a la consciencia cósmica, obligándote a descubrir el valor infinito de cada instante⁴¹ y aceptando cada momento de la existencia según la perspectiva de la ley universal del cosmos.

La atención (*prosoche*) permite dar respuesta inmediata tanto a los acontecimientos como a las cuestiones planteadas repentinamente⁴². Para ello es necesario que los principios fundamentales estén siempre «a mano» (*procheiron*)⁴³. Es preciso impregnarse de la regla vital (*kanon*)⁴⁴ aplicándola mediante el pensamiento a las diversas circunstancias vitales, al igual que uno asimila mediante el ejercicio ciertas reglas gramaticales o aritméticas, aplicándolas a casos particulares. Pero aquí no se trata de un mero saber, sino de la transformación de la personalidad. La imaginación y la afectividad deben colaborar en el ejercicio del pensamiento. Todos los medios psicagógicos de la retórica, todos los métodos de amplificación⁴⁵ deben ser movilizados. Conviene que uno mismo se formule la regla vital de la manera más dinámica y concreta, debiéndose «poner ante los ojos»⁴⁶ unos acontecimientos vitales contemplados a la luz de esa regla fundamental. En esto consiste el ejercicio de memorización (*mneme*)⁴⁷ y de meditación (*melete*)⁴⁸ de la regla vital.

Este ejercicio de meditación⁴⁹ facilita el estar preparado para el momento en que una circunstancia imprevista, quizá dramática, se presente. Uno debe representarse anticipadamente (lo que se entiende por *praemeditatio malorum*)⁵⁰ los problemas propios de la existencia: la pobreza, el sufrimiento, la muerte; hay que mirarlos de frente recordando que no son males, puesto que no dependen de nosotros; en la memoria⁵¹ habrán quedado fijadas aquellas máximas contundentes que, llegado el caso, nos ayudarán a aceptar esos acontecimientos que forman parte del curso de la Naturaleza. Estas máximas y sentencias deberán tenerse, pues, siempre «a mano»⁵². Deberán ser fórmulas o argumentos de carácter persuasivo (*epilogismoi*)⁵³ a los que uno podrá recurrir frente a cualquier suceso a fin de controlar sus impulsos de temor, cólera o tristeza.

Por la mañana habrán de examinarse, previamente, las actividades que se realizarán a lo largo de la jornada, estableciéndose los principios que las gobernarán e inspirarán⁵⁴. Por la tarde serán analizadas de nuevo para rendir cuenta de las faltas o los progresos producidos⁵⁵. También los sueños deben someterse a reconocimiento⁵⁶.

Como puede observarse, los ejercicios de meditación intentan dominar el discurso interior para hacerlo coherente, para poner orden en él gracias a ese principio sencillo y universal que supone discernir entre lo que depende y lo que no depende de nosotros, entre la libertad y la naturaleza. Por medio del diálogo con uno mismo⁵⁷ o con otros⁵⁸, o también recurriendo a la escritura⁵⁹, quien desee progresar tiene que esforzarse por «dirigir ordenadamente sus pensamientos»⁶⁰, alcanzando así una transformación completa de su representación del mundo, de su paisaje interior, pero al mismo tiempo de su comportamiento exterior. Tales métodos revelan un enorme conocimiento del poder terapéutico de la palabra⁶¹.

Estos ejercicios de meditación y memorización exigen entrenamiento. Es en este momento cuando entran en escena los ejercicios de carácter más propiamente intelectual enumerados por Filón: la lectura, la escucha, el estudio, el examen en profundidad. La meditación se alimentará, de manera todavía bastante sencilla, de la lectura de las sentencias de poetas y filósofos o de apotegmas⁶². Pero la lectura puede incluir también la explicación de los textos propia-

mente filosóficos, de obras redactadas por los maestros de la escuela. Y se pueden leer o escuchar en el marco de las enseñanzas filosóficas impartidas por un profesor⁶³. Gracias a tales enseñanzas todo el edificio especulativo sostenido y justificado por la regla fundamental, todos los estudios de física y lógica, de los cuales ella es resumen, podrán efectuarse con precisión⁶⁴. El «estudio» y el «examen en profundidad» suponen, pues, la puesta en práctica de tales enseñanzas. Cabe habituarse, por ejemplo, a definir objetos y acontecimientos desde un punto de vista «físico», a contemplarlos por lo tanto tal como se sitúan dentro del Todo cósmico⁶⁵. O también serán divididos en segmentos con el fin de reconocer los elementos que los componen⁶⁶.

Vienen por último los ejercicios prácticos destinados a crear hábito. Algunos son todavía de carácter muy «interno», resultando demasiado parecidos aún a esos ejercicios mentales a los cuales acabamos de referirnos: entre ellos, por ejemplo, la indiferencia frente a las cosas indiferentes, que no es sino la aplicación de la regla vital fundamental⁶⁷. Otros implican cierta actividad práctica: el autodomínio y el cumplimiento de los deberes de la vida social. Volvemos a encontrar aquí los temas de los que habla Friedmann: «Esforzarse por despojarse uno de sus pasiones, de sus vanidades, del prurito ruidoso alrededor del propio nombre... Huir de la maledicencia. Liberarse de toda pena u odio. Amar a todos los hombres libres». En Plutarco podemos encontrar gran número de tratados que recuerdan a estos ejercicios: *Del control de la cólera*, *De la tranquilidad del alma*, *Del amor fraterno*, *Del amor a los niños*, *De las habladurías*, *De la curiosidad*, *Del amor a las riquezas*, *De la falsa humildad*, *De la envidia y el odio*. Séneca, por su parte, también compondría obras del mismo género: *De la cólera*, *De las buenas acciones*, *De la tranquilidad del alma*, *De la ociosidad*. Un principio extremadamente sencillo se aconseja siempre en este tipo de ejercicios: comenzar a ejercitarse con las cosas más sencillas para implantar progresiva y sólidamente el hábito⁶⁸.

Según los estoicos filosofar consiste, por lo tanto, en ejercitarse en «vivir», es decir, en vivir consciente y libremente: conscientemente, pues son superados los límites de la individualidad para reconocerse parte de un cosmos animado por la razón; libremente, al

renunciar a desear aquello que no depende de nosotros y que se nos escapa, no ocupándonos más que de lo que depende de nosotros –una rectitud de acción en conformidad con la razón.

Se comprende perfectamente que una filosofía como la estoica, que exige vigilancia, energía y tensión espiritual, estuviera compuesta antes que nada por ejercicios espirituales. Pero quizá resulte más sorprendente constatar que el epicureísmo, habitualmente considerado una filosofía tendente al placer, concede la misma importancia que el estoicismo a ciertas prácticas concretas que no son otra cosa sino ejercicios espirituales. Ello es así porque tanto para Epicuro como para los estoicos la filosofía consiste en una terapia: «Nuestra única preocupación debe ser curarnos»⁶⁹. Pero en este caso la curación implica liberar al alma de las preocupaciones vitales y de este modo recuperar la alegría por el simple hecho de existir. El sufrimiento de los hombres proviene de su temor ante cosas que no deben temerse y de su deseo de cosas que no es preciso desear, y que les son por lo demás negadas. De esta forma su existencia se consume en el desconcierto producido por sus temores injustificados y sus deseos insatisfechos. Se encuentran así privados del único y auténtico placer, el placer de ser. Es por eso por lo que la física epicúrea busca la liberación del temor demostrando que los dioses no tienen el menor efecto sobre la marcha del mundo y que la muerte, al implicar una total disolución, no forma parte de la vida⁷⁰. La ética epicúrea libera de los deseos insaciables diferenciando entre deseos naturales y necesarios, entre deseos naturales y no necesarios y entre deseos ni naturales ni necesarios. La satisfacción de estos primeros, la renuncia a los últimos y, eventualmente, a los segundos, basta para garantizar la ausencia de confusión⁷¹ y para que surja el bienestar por el mero hecho de existir: «La carne grita: “no tener hambre”, “no tener sed”, “no tener frío”. Quien goce de este estado y de la simple esperanza de gozar puede rivalizar en felicidad con el propio Zeus»⁷². De ahí ese sentimiento de reconocimiento⁷³, casi imperceptible, que ilumina lo que podría llamarse piedad epicúrea hacia las cosas: «Démosle gracias a la bienaventurada Naturaleza que ha hecho que las cosas necesarias resulten fáciles de obtener y que las cosas difíciles de alcanzar no resulten necesarias»⁷⁴.

Para conseguir la curación del alma se precisan ciertos ejercicios espirituales. Como en el estoicismo, deben asimilarse, meditándose «día y noche», breves sentencias o resúmenes que permitirán tener siempre «a mano» los dogmas fundamentales⁷⁵. Entre ellos, por ejemplo, los célebres *tetrapharmakon*, el cuádruple remedio: «Los dioses no son temibles, la muerte no es una desgracia, el bien resulta fácil de obtener y el mal sencillo de soportar»⁷⁶. Las numerosas recopilaciones de sentencias epicúreas responden a esta exigencia de ejercicios espirituales meditativos⁷⁷. Pues, al igual que los estoicos, el estudio de los más relevantes tratados dogmáticos de los principales maestros de la escuela supone también un ejercicio destinado a alimentar la meditación⁷⁸, a fin de que el alma quede impregnada fácilmente de la intuición fundamental. El estudio de la física viene a constituir de este modo un ejercicio espiritual particularmente importante: «Es preciso persuadirse de que el conocimiento de los fenómenos celestes... no tiene otro fin salvo la ataraxia y una segura confianza, siendo éste igualmente el objetivo de las demás búsquedas»⁷⁹. La contemplación del mundo físico, la representación del infinito, elemento capital de la física epicúrea, provocan una transformación total en la manera de percibir las cosas (el universo clausurado se dilata hasta el infinito) y un placer espiritual de primer orden: «Las murallas del mundo se abren y se desploman, contemplo en el vacío del universo el nacimiento de las cosas... Ante semejante espectáculo, un divino goce y un estremecimiento sagrado se apoderan de mí, considerando estos grandes objetos que tu poder (es decir, el de Epicuro) hizo patentes al descorrer el velo con que la naturaleza los cubría»⁸⁰.

Pero la meditación, ya esté marcada por la simplicidad o por la sabiduría, no es el único ejercicio espiritual epicúreo. Para curar el alma será preciso no eso que señalan los estoicos, el entrenamiento para vigilarse, sino por el contrario el entrenamiento para relajarse. 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. Hay que revivir el recuerdo de los placeres pasados y gozar de los placeres presentes, reconociendo cuán grandes y agradables re-

sultan éstos⁸¹. Existe un ejercicio espiritual muy concreto: dejar de practicar esa constante vigilancia de los estoicos con la que pretenden prepararse para salvaguardar a cada instante su libertad moral, y ejercitarse mediante una elección concreta, siempre renovada, en favor de la tranquilidad y la serenidad, experimentando así una profunda gratitud⁸² hacia la naturaleza y la vida⁸³ que, si sabemos percibirlo, constituyen un constante motivo de placer y alegría. Asimismo el ejercicio espiritual consistente en intentar vivir en el momento presente es entendido de modo muy distinto por estoicos y epicúreos. Según los primeros implica una continua tensión espiritual, la vigilancia sin pausa de la consciencia moral; según los otros supone, una vez más, una invitación a la tranquilidad y la serenidad: las preocupaciones, que nos proyectan desgarradamente al futuro, nos hacen olvidar 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. De esta manera, entre tales esperas, la vida se consume en vano y acabamos muriendo abrumados por las preocupaciones»⁸⁴. Lo dice el célebre verso de Horacio, *carpe diem*. «Mientras nos dedicamos a hablar el avaro tiempo huye. ¡Recoge hoy sin confiar en dejarlo para mañana!»⁸⁵. Finalmente, a juicio de los epicúreos, el mismo placer es ejercicio espiritual: placer intelectual por la contemplación de la naturaleza, rememoración de los placeres pasados y presentes, placer, por último, de la amistad. La amistad⁸⁶, según la comunidad epicúrea, está relacionada por su parte con ciertos ejercicios espirituales practicados en un ambiente alegre y relajado: la pública confesión de las faltas⁸⁷ y el correctivo fraternal, ambos ligados al examen de consciencia⁸⁸. Pero, en especial, la propia amistad supone el ejercicio espiritual por excelencia: «Todos deberían ayudar a crear el ambiente adecuado para que se abra el corazón. De lo que se trata antes que nada es de ser feliz, y el afecto mutuo, la confianza con la cual uno se apoya en los demás, contribuyen más que cualquier otra cosa al bienestar»⁸⁹.

II. Aprender a dialogar

La práctica de ejercicios espirituales se desarrolló probablemente en tradiciones que se remontan a tiempos inmemoriales⁹⁰. Pero será Sócrates quien los sacará a la superficie de la consciencia occidental, puesto que su figura fue, y sigue siendo, una llamada viviente al despertar de la consciencia moral⁹¹. Resulta destacable que tal llamada se diera a oír en forma de diálogo.

En el diálogo «socrático»⁹² la verdadera cuestión que se ventila no es *de qué se habla*, sino *aquel que habla*: «Cuando uno observa a Sócrates de cerca y comienza a dialogar con él, incluso en el caso de que se haya comenzado primero por hablar de cualquier tema, al final es llevado por el hilo del discurso hacia múltiples direcciones, hasta el momento en que uno se ve obligado a rendir cuentas de sí mismo, tanto de la manera en que vive en la actualidad como de la forma en que condujo su existencia en el pasado. Una vez llegados a este punto, Sócrates no nos dejará irnos antes de haber sometido todo esto, del modo más profundo y bello, a la prueba de su autoridad... No veo nada malo en que alguien me recuerde que he actuado o que actué de una forma que no era quizás la preferible. Aquel que no huya de esto se hará necesariamente una persona más prudente durante el resto de su vida»⁹³. En el diálogo «socrático» el interlocutor de Sócrates no aprende nada, pues Sócrates no tiene intención de enseñarle nada: no hace más que repetir a quien quiera escucharle que lo único que sabe es que no sabe nada⁹⁴. Pero a la manera de infatigable tábano⁹⁵, Sócrates acosa a sus interlocutores con preguntas que les ponen en cuestión, que les obligan a prestar atención a sí mismos, a cuidarse⁹⁶ de sí mismos: «¡Cómo! Querido amigo, eres ateniense, ciudadano de una ciudad más grande, más célebre que cualquier otra por su ciencia y pujanza, y no te avergüenzas de cuidarte sólo de tu fortuna, de acrecentarla lo máximo posible, así como tu reputación y tu honor; pero en lo que se refiere a tu pensamiento (*phronesis*), tu verdad (*aletheia*) o tu alma (*psyche*), a mejorarlos, ¿no los cuidas en absoluto, ni se te ha ocurrido siquiera!»⁹⁷. La misión de Sócrates consiste pues en invitar a sus contemporáneos a examinar su consciencia, a cuidar de su progre-

so interior: «No cuido en absoluto aquello que suele preocupar a la mayoría de la gente: asuntos de *negocios*, administración de bienes, cargos de estrategia, éxitos oratorios, magistraturas, coaliciones, facciones políticas. No me siento atraído por este camino... sino por ese otro que, a cada uno de vosotros en particular, le haría el mayor bien, intentando convencerle de *que cuide menos lo que tiene y que cuide más lo que es*, para convertirle en alguien lo más excelente y razonable posible»⁹⁸. El Alcibíades del *Banquete* de Platón expresa del siguiente modo el efecto que sobre él ha ejercido el diálogo con Sócrates: «Me ha obligado a confesarme a mí mismo que, por más que haya cometido faltas, insista en seguir ocupándome de mí mismo [...]. Me ha puesto más de una vez en tal estado que no me parecía posible seguir viviendo y comportándome como hasta ahora»⁹⁹.

El diálogo socrático se nos aparece, pues, como un ejercicio espiritual practicado en común y que invita¹⁰⁰ al ejercicio espiritual interior, es decir, al examen de consciencia, a dirigir la atención sobre uno mismo, en pocas palabras, a ese célebre «conócete a ti mismo». Aunque el sentido original de tal fórmula resulte difícil de discernir, no es menos cierto que invita a esa relación con uno mismo que constituye el fundamento de todo ejercicio espiritual. Conocerse a uno mismo supone reconocerse como no-sabio (es decir, no como *sophos*, sino como *philo-sophos*, en camino hacia la sabiduría), o bien reconocerse en su ser esencial (es decir, separar lo que no nos constituye de lo que sí nos constituye), o bien reconocerse en cuanto a su verdadero estado moral (es decir, examinando nuestra consciencia)¹⁰¹.

Maestro en el diálogo con el otro, Sócrates parece ser también, según el retrato que de él nos han brindado Platón y Aristófanes, un maestro del diálogo consigo mismo, y por lo tanto un maestro en la práctica de ejercicios espirituales. De este modo nos es presentado como alguien capaz de desplegar una extraordinaria concentración mental. Ha llegado tarde al banquete de Agatón porque «al aplicar su pensamiento en cierto modo a sí mismo se había quedado atrás al andar»¹⁰². Y Alcibíades explica que en la expedición de Potidea Sócrates permaneció a lo largo de un día y una noche «concentrado en sus pensamientos»¹⁰³. En las *Nubes*, Aristófanes da la impresión

de aludir también a tales prácticas socráticas: «Ponte a meditar ahora y concéntrate a fondo; por el medio que sea replégate sobre ti mismo mientras te concentras. Si te estancas en algún momento corre rápidamente hacia otra parte... No centres siempre tu pensamiento en ti mismo, sino que deja que tu espíritu comience a volar por los aires, como si fuera un abejerro al que un hilo retuviera en el suelo»¹⁰⁴.

Esta práctica del diálogo consigo mismo que es la meditación parece suponer motivo de orgullo, según los discípulos de Sócrates. Una vez le preguntaron a Antístenes qué provecho había sacado de la filosofía, y respondió: «El de poder conversar conmigo mismo»¹⁰⁵. Este íntimo vínculo entre el diálogo con otro y el diálogo con uno mismo encierra un profundo significado. Sólo quien es capaz de un verdadero encuentro con el otro está en disposición de encontrarse auténticamente consigo mismo, resultando lo contrario también verdadero. El diálogo sólo llega a ser verdaderamente diálogo en presencia ante otro y ante uno mismo. Desde este punto de vista todo ejercicio espiritual es dialógico en la medida en que supone un auténtico ejercicio de presencia, tanto ante uno mismo como ante otros¹⁰⁶.

La frontera entre el diálogo «socrático» y el diálogo «platónico» resulta imposible de situar. Pero el diálogo platónico sigue siendo siempre de inspiración «socrática», puesto que consiste en un ejercicio intelectual y, finalmente, «espiritual». Esta característica del diálogo platónico no debe nunca perderse de vista.

Los diálogos platónicos se nos aparecen como ejercicios modélicos. Modélicos porque no son estenografía de diálogos reales, sino composiciones literarias que representan las condiciones de un diálogo ideal. Y ejercicios, precisamente por el hecho de ser diálogos: hemos podido observar ya, a propósito de Sócrates, el carácter dialógico de todo ejercicio espiritual. Un diálogo consiste en un recorrido del pensamiento cuyo camino va trazándose en virtud del acuerdo, constantemente mantenido, entre alguien que interroga y alguien que responde. Contraponiendo su método con los típicamente erísticos, Platón subraya con claridad este punto: «Cuando dos amigos, como tú y yo, están en disposición de conversar es pre-

ciso servirse de una forma más suave y más dialéctica. “Más dialéctica” significa, creo yo, que no sólo se dan respuestas verdaderas, sino que esas respuestas se fundamentan en lo que el interlocutor reconoce por su parte saber»¹⁰⁷. La dimensión del interlocutor resulta, pues, capital. Impide que el diálogo se convierta en una exposición teórica y dogmática, obligándole a transformarse en ejercicio concreto y práctico puesto que en realidad no se trata de exponer ninguna doctrina, sino de inducir en el interlocutor determinada disposición mental: se trata de una lucha, amistosa, sí, pero lucha al fin y al cabo. Destaquemos este punto, pues es lo que sucede en cualquier ejercicio espiritual; es necesario obligarse a uno mismo a cambiar de punto de vista, de actitud, de convicción, y por lo tanto dialogar con uno mismo supone, al mismo tiempo, luchar consigo mismo. Por eso los métodos del diálogo platónico presentan, desde esta perspectiva, un enorme interés: «A pesar de lo que se ha dicho, el diálogo platónico no se parece a una ligera paloma a la que nada impide abandonar el suelo para volar hacia el espacio puro de la utopía... La paloma debe enfrentarse a cada instante al espíritu de quien responde, cargado de plomo. Cada grado de elevación requiere ser conquistado»¹⁰⁸. Para salir vencedor de este combate no basta con exponer la verdad, no basta siquiera con demostrarla, sino que es necesario convencer y, por lo tanto, utilizar la psicagogia, el arte de seducir el espíritu; y además, no sólo la retórica intenta convencer a distancia, por así decirlo, por medio de un discurso imparable, sino también y en especial la dialéctica, que exige constantemente el acuerdo explícito del interlocutor. La dialéctica debe por lo tanto seguir un camino indirecto, o mejor todavía, una serie de caminos en apariencia divergentes aunque, no obstante, finalmente convergentes¹⁰⁹ para inducir al interlocutor a descubrir las contradicciones de su propia convicción o a admitir una conclusión imprevista. Esos giros, desvíos, divisiones sin fin, digresiones y sutilezas de todo tipo que desconciertan al lector moderno de los *Diálogos* tienen como objetivo hacer recorrer cierto camino a los interlocutores y lectores antiguos. Gracias a ellos «se disponen codo con codo nombres, definiciones, visiones y sensaciones», «se revisan por extenso las cuestiones», «se vive con ellas»¹¹⁰ hasta que se enciende

una chispa. Hay que ponerse al trabajo, pues, con la mayor paciencia: «La medida de discusiones como éstas es, para la gente inteligente, la vida entera»¹¹¹. Lo que cuenta no es tanto la solución de un problema concreto como el camino recorrido para conseguirlo, camino en el cual el interlocutor, el discípulo, el lector, dan forma a su pensamiento, haciéndolo más apto para descubrir por sí mismo la verdad («los diálogos pretenden formar en vez de informar»)¹¹²: «—En las clases donde los niños aprenden a leer, cuando se le pregunta a uno de ellos cuáles son las letras que forman determinado nombre, ¿diremos que el propósito de tal ejercicio es que pueda resolver este único problema o, más bien, dotarle de mayor habilidad en cuestiones gramaticales, a fin de que pueda resolver todo posible problema? —Todo posible problema, por supuesto. —Y, a su vez, ¿por qué hemos emprendido nuestra investigación sobre el político? ¿Es por el político mismo por lo que nos lo hemos propuesto o, más bien, para dotarnos de mayor habilidad dialéctica en todo tipo de cuestiones? —En todo tipo de cuestiones; eso también queda claro en este caso»¹¹³. El tema del diálogo cuenta por lo tanto menos que el método aplicado, concediéndose menor relevancia a la solución del problema que al camino recorrido en común a fin de resolverlo. No se trata de que uno sea el primero y el más rápido en encontrar la solución, sino de ejercitarse de la manera más efectiva posible en la puesta en práctica de un método: «En cuanto a la búsqueda de aquello que nos habíamos propuesto, el hecho de poder descubrirlo del modo más sencillo y breve es algo que la razón nos aconseja que consideremos cosa secundaria y no principal y, por el contrario, que estímemos mucho más y por encima de todo el método mismo que nos permite dividir por especies; así mismo que cultivemos también aquel discurso que, aun pudiendo ser muy largo, vuelve a quien lo escucha más inventivo»¹¹⁴.

Puro ejercicio dialéctico, el diálogo platónico funciona exactamente como un ejercicio espiritual, y ello por dos razones. En primer lugar conduce de modo discreto, pero invariablemente, a que en el interlocutor (y en el lector) se produzca la conversión. En efecto, el diálogo sólo es posible si el interlocutor aspira verdaderamente a dialogar, es decir, si aspira realmente a dilucidar la verdad,

si aspira, desde lo más profundo de su espíritu, al Bien, aceptando someterse a las exigencias racionales del Logos¹¹⁵. Su acto de fe debe estar a la altura del de Sócrates: «Puesto que tengo fe en la verdad de la virtud he decidido buscarla contigo»¹¹⁶. La tarea dialéctica supone, de hecho, una escalada en común hacia la verdad y hacia el Bien «que toda alma desea»¹¹⁷. Por otra parte, en opinión de Platón, todo ejercicio dialéctico, precisamente por estar sometido a las exigencias del Logos, sirve para ejercitar el pensamiento puro, desviando el alma de lo sensible y permitiéndole convertirse al Bien¹¹⁸. Consiste en un itinerario del espíritu hacia lo divino.

III. Aprender a morir

Existe una misteriosa relación entre el lenguaje y la muerte. Éste sería uno de los temas favoritos del recordado Brice Parain: «El lenguaje se despliega sólo a partir de la muerte de los individuos»¹¹⁹. Y es que el Logos representa tal exigencia de racionalidad universal –al implicar un mundo de normas inmutables– que se opone al eterno devenir y a los cambiantes apetitos de la existencia corporal individual. En este conflicto, permanecer fiel al Logos supone tanto como arriesgarse a perder la vida. Ésta fue la historia de Sócrates. Sócrates murió por fidelidad al Logos.

La muerte de Sócrates es el acontecimiento radical que funda el platonismo. ¿No consiste la esencia del platonismo, en efecto, en la afirmación de que el Bien es la razón última de los seres? Como señala un neoplatónico del siglo IV: «Si todos los seres son seres en virtud exclusivamente de la bondad y en cuanto que partícipes del Bien, entonces será preciso que el principio rector sea un bien capaz de trascender el ser. Tenemos aquí una prueba evidente: las almas de mayor valor *desprecian el ser por causa del Bien*, poniéndose con gusto en peligro en beneficio de su patria, de aquellos a los que aman o de la Virtud»¹²⁰. Sócrates se expuso a la muerte por la virtud. Prefirió morir antes que renunciar a las exigencias de su conciencia¹²¹; prefirió por tanto el Bien al ser, y la consciencia y el pensamiento a la existencia corporal. Semejante elección constituye pre-

cisamente la elección filosófica fundamental, pudiéndose decir por tanto que la filosofía implica el ejercicio y el aprendizaje de la muerte, si es cierto que somete el deseo de existencia propio del cuerpo a las exigencias superiores del pensamiento. Como indica el Sócrates del *Fedón*: «Así pues, es cierto que quienes, en el sentido exacto de la expresión, se tienen por filósofos se ejercitan para morir, y que la idea de estar muertos no resulta para ellos, o en todo caso menos que para cualquier otro en el mundo, motivo de espanto»¹²². La muerte, que supone aquí la cuestión, implica la separación espiritual del alma y el cuerpo: «Separar el alma lo más posible del cuerpo y acostumbrarla a concentrarse y a recogerse en sí misma, retirándose de todas las partes del cuerpo, y viviendo en lo posible tanto en el presente como después sola y en sí misma, desligada del cuerpo como de una atadura»¹²³. Tal es el ejercicio espiritual platónico. Pero es necesario comprenderlo bien, y en especial no separarlo de la muerte filosófica de Sócrates, cuya presencia se respira en todo el *Fedón*. Esa separación de alma y cuerpo que constituye aquí la cuestión, sea cual sea su prehistoria, no tiene absolutamente nada que ver con ningún estado de trance o catalepsia en el cual el cuerpo perdería la consciencia, y en virtud del cual el alma accedería a un estado de videncia sobrenatural¹²⁴. Todos los desarrollos del *Fedón* anteriores y posteriores a este pasaje demuestran bien a las claras que el principal asunto es que el alma quede liberada, despojada de las pasiones ligadas a los sentidos corporales, con el fin de independizarse del pensamiento¹²⁵. De hecho cabe representarse mejor este ejercicio espiritual si se entiende como esfuerzo para liberarse del punto de vista parcial y pasional, ligado al cuerpo y a los sentidos, y para elevarse hasta el punto de vista universal y normativo del pensamiento, para someterse a las exigencias del Logos y a la ley del Bien. Ejercitarse para la muerte supone, pues, tanto como ejercitarse para la muerte de la individualidad, de las pasiones, con tal de contemplar las cosas desde la perspectiva de la universalidad y la objetividad. Evidentemente tal ejercicio conlleva una concentración del pensamiento sobre sí mismo, un gran esfuerzo de meditación, un diálogo interior. Platón alude a ello en la *República*, de nuevo a propósito de la tiranía de las pasiones individuales. Esta ti-

ranía del deseo se revela, según nos explica, en especial durante el sueño: «La parte bestial de nuestro ser... no titubea en intentar acostarse en su imaginación con su madre, así como con cualquier hombre, dios o fiera, o en cometer el crimen que sea, o en no abstenerse de ningún alimento; en una palabra, no carece en absoluto de locura ni desvergüenza»¹²⁶. Para liberarse de semejante tiranía debe recurrirse a cierto ejercicio espiritual, del mismo tipo que aquel otro que fuera descrito en el *Fedón*: «Entregarse al sueño tras despertar la parte racional del alma y haberla nutrido con bellos discursos y consideraciones, cuando ha llegado a meditar sobre sí mismo sin permitir que los apetitos se hallen en necesidad o en hartazgo, [...] cuando del mismo modo sosiega a la parte impetuosa; [...] tras tranquilizar a estas dos partes del alma, y estimulada la tercera, en la cual reside la sabiduría, es entonces cuando mejor puede alcanzarse la verdad»¹²⁷.

Permítasenos, llegados a este punto, una breve digresión. Presentar la filosofía a modo de «preparación para la muerte» equivale a una decisión de extrema importancia. El interlocutor de Sócrates en el *Fedón* se lo hace remarcar inmediatamente: esto mueve más bien a risa, y aún tendrán razón los profanos al tratar a los filósofos de «individuos que reclaman la muerte» y que, si se encuentran en trance de morir, tendrán merecida su suerte¹²⁸. Sin embargo, para quien se toma la filosofía en serio, esta fórmula platónica encierra la más profunda verdad: por otra parte iba a tener un inmenso eco en la filosofía occidental; incluso los adversarios del platonismo, como Epicuro y Heidegger, iban a hacerla suya. Frente a esta fórmula toda palabrería filosófica, tanto de antaño como de la actualidad, parece por completo vacua. «Ni el sol ni la muerte pueden mirarse con fijeza»¹²⁹. Sólo pueden osar hacerlo los filósofos; bajo las diversas representaciones de la muerte que manejan se encuentra una virtud incomparable: la lucidez. Según Platón, la separación de la existencia sensible no puede asustar a aquel que ha degustado ya la inmortalidad del pensamiento. Para los epicúreos la idea de la muerte es consciencia de la finitud de la existencia, y ello concede un precio infinito a cada instante; cada momento de la vida aparece cargado de valor inconmensurable: «Claro que cada día es para

ti el último: habrás de recibir entonces con gratitud cada hora que te sea concedida inesperadamente»¹³⁰. El estoico descubrirá por su parte en esta enseñanza de la muerte la enseñanza de la libertad. Tal como afirma Montaigne, plagiando a Séneca, en uno de sus más célebres ensayos («Filosofar es aprender a morir»): «Quien ha aprendido a morir ha desaprendido a servir»¹³¹. La idea de la muerte transforma el tono y el nivel de la existencia interior. Dice Epícteto: «Que la muerte se te presente cada día ante la vista y no serás asaltado jamás por ningún pensamiento bajo ni deseo excesivo»¹³². Este tema filosófico está relacionado con el del valor infinito del momento presente, que es preciso vivir al mismo tiempo como si fuera el primero y el último¹³³. También para Heidegger la filosofía es «ejercicio para la muerte»: la autenticidad de la existencia reside en la anticipación lúcida de la muerte. A cada uno le corresponde elegir entre lucidez y ociosidad¹³⁴.

Para Platón el ejercicio de la muerte resulta un ejercicio espiritual consistente en cambiar de perspectiva, en pasar de una visión de las cosas dominada por las pasiones individuales a una representación del mundo gobernada por la universalidad y la objetividad del pensamiento. Se trata de una conversión (*metastrophe*) en la que está implicada la totalidad del alma¹³⁵. En la perspectiva del pensamiento puro, los asuntos «humanos, demasiado humanos» parecen de escasa importancia. Es éste un tema fundamental en relación con los ejercicios espirituales platónicos. Gracias a eso puede mantenerse la serenidad en las desgracias: «La ley racional indica que lo mejor es conservar la tranquilidad en lo posible ante un infortunio, sin irritarse, dado que no está claro lo que conllevan de bueno y malo tales sucesos y que no se adelanta nada encolerizándose. Además, *ningún asunto humano es digno de sembrar en nosotros gran inquietud*; la aflicción se torna en obstáculo para lo que debería acudir rápidamente en nuestra ayuda en tales casos. —¿A qué te refieres? —A la reflexión sobre lo acontecido. Como cuando se echan los dados, frente a la suerte echada hay que disponer los propios asuntos de modo que la razón escoja el mejor; [...] hay que acostumar al alma a darse a la curación rápidamente y a levantar la parte caída y lastimada, suprimiendo la lamentación con el remedio»¹³⁶. Tal ejercicio espiri-

tual, podría decirse, resulta ya estoico¹³⁷ puesto que se observa la utilización de principios y máximas destinadas a «habituarse al alma» y a liberarla de las pasiones. Entre tales máximas, la que afirma la pequeñez de los asuntos humanos juega un notable papel. Pero, justamente, esto no es sino consecuencia de ese movimiento descrito en el *Fedón* por el cual el alma se eleva al plano del pensamiento puro, es decir, desde el individualismo a la universalidad. En el texto que citaremos a continuación aparecen ligados con la mayor claridad la idea de la pequeñez de los asuntos humanos, el menosprecio de la muerte y esa visión universal propia del pensamiento puro: «Y aún habría que examinar lo siguiente si se quiere discernir entre la naturaleza del filósofo y la de aquel que no lo es. [...] Que no se te oculte nada que tenga parte en lo servil; porque la mezquindad es, sin duda, lo más opuesto a un alma que haya de suspirar siempre por la *totalidad y la universalidad* de lo divino y de lo humano. [...] Y aquel espíritu al que corresponde la *contemplación sublime de la totalidad* del tiempo y de la realidad, ¿piensas que puede creer que la vida humana es gran cosa? [...] Semejante hombre no puede considerar por tanto que la muerte sea algo temible»¹³⁸. El «ejercicio de la muerte» está, pues, ligado aquí a la contemplación de la totalidad, a la elevación del pensamiento, pasándose de la subjetividad individual y pasional a la objetividad de la perspectiva universal, es decir, al ejercicio del pensamiento puro. Esta característica del filósofo recibe ahora por vez primera un nombre que conservará a lo largo de la historia de la tradición antigua: la grandeza de alma¹³⁹. La grandeza de alma es el fruto de la universalidad del pensamiento. La tarea especulativa y contemplativa del filósofo se torna de este modo ejercicio espiritual, en la medida en que, elevando el pensamiento a la perspectiva del Todo, lo libera de las ilusiones de la individualidad («Escapar del tiempo. [...] Eternizarnos al tiempo que nos dejamos atrás», como indica Friedmann).

Frente a este horizonte, la misma física se convierte en un ejercicio espiritual que puede, observemos, situarse en tres niveles. En primer lugar la física puede constituir una actividad contemplativa que encuentra su fin en sí misma procurando al alma, al liberarla de las cotidianas preocupaciones, gozo y serenidad. Tal es el espíri-

tu de la física aristotélica: «La naturaleza reserva a quien estudia sus producciones maravillosos motivos de goce, siempre que uno sea capaz de remontarse a las causas y ser un verdadero filósofo»¹⁴⁰. En virtud de tal contemplación de la naturaleza el epicúreo Lucrecio, como vimos antes, percibía «una divina voluptuosidad»¹⁴¹. Para el estoico Epícteto el sentido de nuestra existencia reside en esta contemplación: hemos sido traídos al mundo para contemplar la obra divina y uno no puede morir sin antes haber visto esas maravillas y haber vivido en armonía con la naturaleza¹⁴². Evidentemente, la precisión científica de tal contemplación de la naturaleza muestra un carácter muy variable, según se trate de una u otra escuela filosófica: lejos de la física aristotélica, aparece un sentimiento distinto de la naturaleza que puede hallarse, por ejemplo, en Filón de Alejandría o en Plutarco. Pero resulta interesante destacar la manera en que estos dos autores hablan con entusiasmo de su física imaginativa. Dice Filón: «Quienes practican la sabiduría están en excelente disposición para contemplar la naturaleza y todo cuanto ella contiene; observan la tierra, el mar, el aire y el cielo con todos sus moradores; gozan pensando en la luna, en el sol, en los demás astros, errantes o fijos, en sus evoluciones, y si bien a causa del cuerpo están atados aquí abajo, a la tierra, dotan de alas a sus almas a fin de avanzar entre el éter y contemplar las potencias que allá habitan, como conviene a verdaderos ciudadanos del mundo. Rebosantes de este modo de una perfecta excelencia, acostumbrados a no tomar en consideración los males del cuerpo ni las cosas exteriores [...] se entiende que tales hombres, en el goce de sus virtudes, puedan convertir su vida entera en una fiesta»¹⁴³. Estas últimas palabras aluden a cierto aforismo de Diógenes el cínico citadas por Plutarco: «¿Acaso los hombres de bien no celebran una fiesta cada día?». Y prosigue Plutarco: «Y una fiesta espléndida, caso de ser virtuosos. El mundo es el más sagrado y divino de todos los templos. El hombre ha sido introducido en él en virtud de su nacimiento para ser espectador no de estatuas artificiales e inanimadas, sino de esas imágenes sensibles de las esencias inteligibles [...] que son el sol, la luna, las estrellas, los ríos cuyas aguas fluyen siempre nuevas y la tierra, que hace crecer el alimento de plantas y animales. Una exis-

tencia que es iniciación a estos misterios y revelación incomparable debe rebosar serenidad y alegría»¹⁴⁴.

Pero este ejercicio espiritual propio de la física puede también adoptar forma de «vuelo» imaginario, que ayude a entender los asuntos humanos como cosas sin apenas importancia¹⁴⁵. Puede leerse sobre este tema en Marco Aurelio: «Suponte que te encuentras de repente en las alturas y que desde ahí contemplas las cosas humanas y su variedad: ¿No las despreciarías al ver, con el mismo golpe de vista, el inmenso espacio poblado de los seres del aire y del éter?»¹⁴⁶. Y el mismo tema reaparece en Séneca: «El alma alcanza su plenitud de bondad una vez que, habiendo dejado caer a sus pies todo lo malo, gana altura y accede a los pliegues más íntimos de la naturaleza. Es entonces, vagabundeando entre los astros, cuando no puede sino sonreír al ver los embalsados de los ricos [...]. Pero todo ese lujo de los más pudientes no puede ser despreciado por el alma hasta no haber dejado el mundo, hasta no haber lanzado desde lo alto del cielo una mirada desdeñosa a la estrecha tierra y decirse: “¿Es ése el lugar por el que tantos pueblos se enfrentan con el hierro y el fuego? ¡Cuán risibles son esas fronteras que los hombres levantan entre ellos!”»¹⁴⁷.

Cabe reconocer un tercer grado de este ejercicio espiritual en la visión de la totalidad, en la elevación del pensamiento al nivel del pensamiento universal; nos encontramos aquí más cercanos al tema platónico que nos ha servido como punto de partida. Escribe Marco Aurelio: «Desde este momento no te limites a co-respirar el aire que te rodea, sino a co-pensar con el pensamiento que todo lo engloba. Pues el poder del pensamiento no está por doquier menos extendido, no deja de manifestarse menos en cualquier ser capaz de dejarlo penetrar que ese aire en el cual es capaz de respirar... Un inmenso campo libre se abrirá ante ti, puesto que con el pensamiento puedes abrazar la totalidad del universo, puedes recorrer la eternidad del tiempo»¹⁴⁸. Evidentemente, sobre este nivel puede decirse que uno muere a su individualidad para acceder a la vez tanto a la interioridad de la consciencia como a la universalidad del pensamiento del Todo. Escribe Plotino: «Tú eras ya el Todo, pero algo vino a añadirse encima de este Todo, y a causa de tal adición te con-

vertiste en algo menor que el Todo. Esta adición no tenía nada de positivo (en efecto, ¿qué podría añadir a lo que ya es Todo?), resultando por completo negativa. Al convertirte en algo dejaste de ser Todo, le añadiste una negación. Y esta situación perdurará hasta que elimines tal negación. Te engrandecerás, por tanto, en el momento en que rechaces cuanto no es el Todo: si rechazas eso, el Todo se te hará presente... No hay necesidad de que venga para que esté presente. Si no se hace presente quiere decir que tú te has alejado de Él. Alejarse no significa abandonarlo para ir a otra parte, pues él también está allí; pero supone, mientras está presente, desviarse de Él»¹⁴⁹.

Con Plotino regresamos al territorio del platonismo. La tradición platónica ha sido fiel a los ejercicios espirituales de Platón. Únicamente se puede precisar que en el neoplatonismo el concepto de progreso espiritual juega un papel mucho más explícito que en el propio Platón. Las etapas del progreso espiritual corresponden a los grados de virtud cuya jerarquía se describe en numerosos textos neoplatónicos¹⁵⁰, sirviendo de marco en especial a la *Vida de Proclo* según Marino¹⁵¹. El editor de los escritos de Plotino, Porfirio, clasificó sistemáticamente las obras de su maestro a partir de las etapas del progreso espiritual: purificación del alma por desapego del cuerpo, después conocimiento y superación del mundo sensible, y por último conversión hacia el Intelecto y hacia el Uno¹⁵².

La consecución de este progreso espiritual precisa, por tanto, de la práctica de ejercicios. Porfirio resume bastante bien la tradición platónica cuando señala que uno debe realizar dos ejercicios (*meletai*): por una parte alejar el pensamiento de todo cuanto es mortal y carnal, y por otra entregarse a la actividad del Intelecto¹⁵³. En el neoplatonismo el primer ejercicio comporta dos aspectos rigurosamente ascéticos en el sentido moderno de la expresión, y en especial un régimen vegetariano. En el mismo contexto Porfirio insiste poderosamente en la importancia de los ejercicios espirituales: esa contemplación (*theoria*) que lleva aparejada la felicidad no consiste en la mera acumulación de discursos y enseñanzas, por más que puedan versar sobre el saber verdadero, sino que es necesario esforzarse para que estas enseñanzas se transformen en nosotros en «naturaleza y vida»¹⁵⁴.

La importancia de los ejercicios espirituales en la filosofía de Plotino resulta incontrovertible. El mejor ejemplo puede encontrarse en el modo en que Plotino define la esencia del alma y su inmaterialidad. Si se duda de la inmaterialidad y de la inmortalidad del alma es porque uno está acostumbrado a que su alma esté repleta de deseos irracionales, sentimientos violentos y pasiones. «Pero si uno quiere conocer la esencia de una cosa tiene que examinarla primero considerándola en estado puro, pues toda adición a esa cosa viene a suponer un obstáculo al conocimiento de ella. Hay que examinarla, pues, despojándola de lo que no es en sí misma, o mejor aún, *despójate a ti mismo de tus defectos y examínate*, y descubrirás la fe en tu inmortalidad»¹⁵⁵. «Si todavía no ves tu propia belleza haz como el escultor que debe crear una estatua hermosa: quita, cincela, pule y limpia hasta que aparece el bello rostro de la estatua. Del mismo modo tú también debes quitar todo cuanto sea superfluo y enderezar lo torcido, purificando lo siniestro para convertirlo en brillante, sin dejar de esculpir tu propia estatua hasta que brille en ti la claridad divina de la virtud [...]. Si te has convertido en esto [...] dejando de tener en tu interior algo exterior ajeno a ti [...] mira sin dejar de mantener tu mirada. Pues sólo semejantes ojos pueden contemplar la Belleza»¹⁵⁶. Podemos advertir aquí la demostración de la inmaterialidad del alma transmutándose en experiencia. Sólo quien alcanza a liberarse y purificarse de las pasiones –que ocultan la verdadera realidad del alma– puede comprender que el alma dispone de un carácter inmaterial e inmortal. Aquí el conocimiento *es* ejercicio espiritual¹⁵⁷. Sólo aquel que lleva a cabo una purificación moral puede comprenderlo. A los ejercicios espirituales habrá de recurrirse igualmente si se quiere conocer no sólo el alma, sino el Intelecto¹⁵⁸ y, en especial, ese Uno que es principio de todas las cosas. En este último caso Plotino distingue claramente entre la «enseñanza» que habla desde el exterior de su objeto de estudio y el «camino» que conduce realmente al conocimiento concreto del Bien: «Sobre este tema nos proporcionan *enseñanza* las analogías, las negaciones, el conocimiento de las cosas que provienen de él, *conduciéndonos* hasta él las purificaciones, las virtudes, el ordenamiento interior, la ascensión al mundo inteligible...»¹⁵⁹. Son numerosas las

páginas que dedica Plotino a la descripción de tales ejercicios espirituales, que no tienen sólo por finalidad el conocimiento del Bien, sino convertirse en uno con él tras destruir por completo la individualidad. Resulta preciso pensar de un modo determinado¹⁶⁰, despojar el alma de cualquier forma particular¹⁶¹, alejarse de las cosas¹⁶². Entonces se produce, como en un relámpago fugaz, la metamorfosis del yo: «El vidente deja entonces de verse como objeto, pues en ese instante deja de percibirse; ya no se representa en su mente dos cosas, *puesto que de algún modo él se ha convertido en otro*, ya no es ni está en sí mismo, sino que es uno con el Uno, al igual que el centro de un círculo coincide con otro centro»¹⁶³.

IV. Aprender a leer

He descrito con excesiva brevedad la riqueza y variedad de los ejercicios espirituales practicados en la Antigüedad. Entonces se pudo constatar que en apariencia presentaban cierta diversidad: unos estaban destinados a la adquisición de buenos hábitos morales (los *ethismoi* de Plutarco, utilizados para refrenar la curiosidad, la cólera o las habladurías), otros exigían una intensa concentración mental (la meditación, en especial dentro de la tradición platónica), otros dirigían el alma hacia el cosmos (esa contemplación de la naturaleza aconsejada por todas las escuelas), mientras otros, por último, escasos y excepcionales, buscaban la transformación de la sociedad (las experiencias de Plotino). Al mismo tiempo se ha podido comprobar que el tono afectivo y el contenido conceptual de tales ejercicios eran de lo más diferentes, según la escuela de que se tratara: movilización de la energía y sometimiento al destino entre los estoicos, serenidad y desapego entre los epicúreos, concentración mental y renuncia al mundo sensible entre los platónicos.

Y sin embargo, tras esta apariencia de variedad, se percibe una profunda unidad, tanto en los medios utilizados como en la finalidad buscada. Los medios utilizados abarcan técnicas retóricas y dialécticas persuasivas, intentos de control del lenguaje interior, concentración mental. La finalidad que pretenden tales ejercicios y, en

general, todas las escuelas filosóficas consiste en la realización y mejora de uno mismo. Las diversas escuelas 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*, que nos enseñará a vivir no conforme a los prejuicios humanos y a las convenciones sociales (pues la vida en sociedad viene a ser en sí misma producto de las pasiones), sino conforme a esa naturaleza humana que no es otra sino la de la razón. Las diversas escuelas, cada una a su manera, creen por lo tanto en el libre albedrío de la voluntad, gracias al cual el hombre cuenta con la posibilidad de modificarse a sí mismo, de mejorarse, de realizarse. El paralelismo entre ejercicio físico y ejercicio espiritual no deja aquí de estar presente: del mismo modo en que, por medio de la práctica repetida de ejercicios corporales el atleta proporciona a su cuerpo una nueva apariencia y mayor vigor, gracias a los ejercicios espirituales el filósofo proporciona más vigor a su alma, modifica su paisaje interior, transforma su visión del mundo y, finalmente, su ser por entero¹⁶⁴. La analogía podría resultar todavía más evidente por cuanto que en el *gymnasion*, es decir, en el lugar donde se practicaban los ejercicios físicos, eran impartidas también lecciones de filosofía, lo que significa que se llevaba a cabo allí un entrenamiento específico en la gimnasia espiritual¹⁶⁵.

Cierta expresión plotiniana simboliza bien la finalidad de los ejercicios espirituales, esa búsqueda de la realización de uno mismo: «esculpe tu propia estatua»¹⁶⁶. A menudo es malinterpretada, pues suele creerse que se refiere de alguna forma al esteticismo moral; de este modo, podría significar la necesidad de adoptar una pose, mantener una actitud, componer un personaje. Pero en absoluto quiere decir algo similar. Para los antiguos, en efecto, la escultura era un arte que «sustrae» por oposición a la pintura, un arte que «añade»: la

estatua preexiste en el bloque de mármol y basta con arrancar lo superfluo para hacerla aparecer¹⁶⁷. Esta representación es común a las diversas escuelas filosóficas: las desgracias del hombre provienen de su esclavitud frente a las pasiones, es decir, de su anhelo de cosas que pueden escabullírsele al ser exteriores, extrañas a él, superfluas. La felicidad hay que buscarla, por tanto, en la independencia, la libertad, la autonomía, o lo que es lo mismo, en el retorno a lo esencial, a lo que constituye verdaderamente nuestro «yo» y a cuanto depende de nosotros. Ello es cierto sin duda en el caso del platonismo, en donde surge la célebre imagen del dios marino Glauco, ese dios que habita en las profundidades del mar: resulta irreconocible al estar cubierto de cieno, algas, conchas y piedras; lo mismo sucede con el alma; el cuerpo supone para ella una especie de corteza tan gruesa como grosera que la desfigura por completo; su verdadera naturaleza aparece cuando sale del mar arrojando lejos de sí cuanto le es ajeno¹⁶⁸. El ejercicio espiritual de aprendizaje de la muerte, consistente en liberarse del cuerpo, de sus deseos y pasiones, sirve para purificar al alma de todos sus añadidos superfluos, bastando con practicarlo para que el alma recupere su auténtica naturaleza y se consagre únicamente al ejercicio del pensamiento puro. Ello es cierto también en el caso del estoicismo. Gracias a la oposición entre lo que depende y lo que no depende de nosotros puede dejarse de lado todo aquello que nos es extraño y así reencontrar nuestro verdadero yo: la libertad moral. Ello es cierto por último en el caso del epicureísmo: al descartarse aquellos deseos no naturales ni necesarios se recupera ese núcleo original de libertad e independencia que podría definirse como la satisfacción de los deseos naturales y necesarios. Cualquier ejercicio espiritual supone pues, fundamentalmente, el regreso a sí mismo, con lo cual el yo se despoja de la alienación en el que lo habían sumido las preocupaciones, las pasiones, los deseos. Liberado por fin de esta manera, el yo deja de ser esa individualidad nuestra, egoísta y pasional, para convertirse en sujeto de moralidad, abierto a la universalidad y a la objetividad, participando de la naturaleza o del pensamiento universal.

Gracias a estos ejercicios debería accederse a la sabiduría, es decir, a un estado de liberación absoluta de las pasiones, a la lucidez

perfecta, al conocimiento de uno mismo y del mundo. Este ideal de perfección humana sirve de hecho, según Platón y Aristóteles, según epicúreos y estoicos, para definir el estado característico de la perfección divina, y por lo tanto una condición inaccesible al hombre¹⁶⁹. La sabiduría equivale ciertamente a ese ideal hacia el cual se tiende sin llegar a alcanzarse, salvo quizá en el caso del epicureísmo¹⁷⁰. El único estado normalmente accesible para el hombre es la filosofía, es decir, el amor a la sabiduría, la progresión hacia la virtud¹⁷¹. Así pues, la práctica de ejercicios espirituales deberá siempre retomarse, a modo de tarea siempre renovada.

El filósofo se instala de esta manera en un estado intermedio: no es un sabio, pero tampoco un no sabio. Se encuentra constantemente escindido entre una existencia no filosófica y una vida filosófica, entre el ámbito de lo habitual y cotidiano y el territorio de la consciencia y la lucidez¹⁷². En la medida misma en que implica la práctica de ejercicios espirituales, la existencia filosófica supone un apartamiento de la cotidianeidad; se trata de una conversión, de un cambio absoluto de visión, de estilo de vida, de comportamiento. Según los cínicos, campeones de la *askesis*, este compromiso marcaba incluso una ruptura total con el mundo profano, análogo a la práctica monacal en el cristianismo; podía traducirse en una manera particular de vivir e incluso de vestirse, por completo distinta al del común de los mortales. Por eso podía decirse en ocasiones que el cinismo no era una filosofía en el sentido habitual de la expresión, sino una forma de vida (*enstasis*)¹⁷³. Pero de hecho, de forma más moderada, cada una de las escuelas filosóficas proponía a sus discípulos una nueva forma de vida. 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. Este enfrentamiento radical explicaba evidentemente las reacciones de los no-filósofos: desde la burla, de la que encontramos rastro en las obras de los cómicos, hasta una declarada hostilidad, que llegaría a provocar la muerte de Sócrates.

Es necesario imaginar la profundidad y amplitud del trastorno

que podía producir en el individuo el apartamiento de sus costumbres, de su condición social, la completa alteración de su manera de vivir, la metamorfosis radical de su manera de percibir el mundo, la nueva perspectiva cósmica y «física» que podía parecer fantástica e insensata al general sentido común. Resultaba imposible permanecer continuamente en cimas semejantes. Esta transformación debía ser reconquistada sin cesar. Probablemente a causa de tales dificultades el filósofo Salustio, del que se nos habla en esa *Vida de Isidoro* escrita por Damascio, declaraba que filosofar era tarea imposible para los hombres¹⁷⁴. Lo que seguramente quería decir es que los filósofos no eran capaces de comportarse verdaderamente como filósofos en todos los momentos de su vida, sino que, aun conservando este calificativo, se abandonaban a los hábitos de la existencia cotidiana. Los escépticos, por otra parte, rechazaban con claridad la posibilidad de vivir de manera filosófica, prefiriendo sin duda «vivir como todo el mundo»¹⁷⁵ (pero después de realizar un viraje filosófico lo suficientemente intenso como para equivocarnos suponiendo que su «vida cotidiana» fuera tan «cotidiana» como pretendían).

La verdadera filosofía es pues, en la Antigüedad, práctica de ejercicios espirituales. Las teorías filosóficas o bien están puestas al servicio de la ejercitación espiritual, como sería el caso del estoicismo y del epicureísmo, o bien son entendidas como tema de ejercicios espirituales, es decir, de una práctica de la vida contemplativa que, en sí misma, finalmente no es otra cosa sino ejercicio espiritual. No resulta posible, entonces, entender las teorías filosóficas de la Antigüedad sin tener en cuenta esta perspectiva concreta que nos señala su verdadero significado. De esta forma somos inducidos a leer las obras filosóficas de la Antigüedad prestando la máxima atención a la actitud existencial que cimienta su edificio dogmático. Ya se trate de diálogos como los de Platón, de cuadernos de cursos como los de Aristóteles, de tratados como los de Plotino o de comentarios como los de Proclo, las obras de los filósofos no pueden interpretarse sin tomar en consideración la situación concreta en la cual vieron la luz: surgen en el seno de una escuela filosófica, en el sentido más concreto del término, en la cual un maestro educa a sus discípulos intentando conducirles a la transformación y realización de sí mis-

mos. Esas obras escritas son reflejo, por lo tanto, de preocupaciones pedagógicas, psicagógicas y metodológicas. En el fondo, por más que cualquier escrito no sea sino mero monólogo, la obra filosófica presupone siempre implícitamente un diálogo; la dimensión del eventual interlocutor está siempre presente. Tal cosa explicaría esas incoherencias y contradicciones que los historiadores modernos descubren con sorpresa en las obras de los filósofos antiguos¹⁷⁶. En estas obras filosóficas, en efecto, el pensamiento no puede expresarse según las necesidades puras y absolutas de un orden sistemático, puesto que debe tener en cuenta el nivel del interlocutor y el tiempo concreto del *logos* en el cual se expresa. Lo que condiciona el pensamiento es la economía propia del *logos* escrito; éste es un sistema vivo que, como afirma Platón, «debe tener un cuerpo propio, de modo que no carezca de cabeza o pies, y con una parte central y extremidades, escritas de manera que se correspondan las unas con las otras y con el todo»¹⁷⁷. Cada *logos* supone un «sistema», pero el conjunto de los *logoi* escritos por un autor no conforma un sistema. Ello resulta cierto sin duda en el caso de los diálogos de Platón. Pero también en el de las lecciones de Aristóteles: se trata de lecciones, precisamente; y el error de numerosos intérpretes de Aristóteles ha sido olvidar que sus obras eran apuntes de curso y pensar que se trataba de manuales o tratados sistemáticos destinados a ofrecer la exposición completa de una doctrina sistematizada; y entonces se sorprenden de las incoherencias, incluso de las contradicciones que descubren entre unos y otros escritos. Pero tal como ha demostrado perfectamente I. Düring¹⁷⁸, los diferentes *logoi* de Aristóteles corresponden a situaciones concretas generadas por determinado debate escolar. Cada curso supone la respuesta a diferentes condiciones, a una problemática particular; puede disponer de unidad interna, pero su contenido conceptual no equivale exactamente al de otro curso. Por lo demás, Aristóteles no pretende en absoluto proponer un sistema totalizador de la realidad¹⁷⁹, pretendiendo sólo enseñar a sus alumnos a servirse de los métodos adecuados en lógica, en ciencias de la naturaleza, en moral. Düring describe de forma excelente el método aristotélico: «Lo que caracteriza la técnica de Aristóteles es el hecho de encontrarse siempre en disposición de discutir un pro-

blema. Cada uno de los importantes resultados a los que llega es casi siempre respuesta a una cuestión planteada de modo determinado, no teniendo más valor que el de proporcionar respuesta a esa cuestión particular. Lo realmente interesante en Aristóteles es su planteamiento de los problemas, no sus soluciones. Su método de investigación consiste en aproximarse a un problema o a una serie de problemas afrontándolos desde nuevos ángulos. Su fórmula para designar tal método es: "Tomemos ahora otro punto de partida...". Al adoptar, pues, puntos de partida muy diferentes sigue caminos igualmente muy diferentes, llegando al fin a unas respuestas evidentemente irreconciliables entre sí, como sucede por ejemplo en el caso de sus estudios sobre el alma [...]. Si uno reflexiona sobre esto, habrá sin embargo de reconocer que en todos los casos la respuesta depende exactamente del modo en que el problema ha sido planteado. Este tipo de incoherencias puede entenderse como resultado natural del método empleado»¹⁸⁰. En este método aristotélico de los «puntos de partida diferentes» podemos reconocer el método que Aristófanes prestara a Sócrates y al cual, tal como hemos visto, toda la Antigüedad se mantendría fiel¹⁸¹. Es por ello también por lo que, *mutatis mutandis*, estas palabras de Düring pueden aplicarse en realidad a casi todos los filósofos de la Antigüedad. Pues este método consistente no en la exposición de un sistema, sino en ofrecer respuestas concretas a cuestiones concretas y bien delimitadas, es herencia, constantemente presente en toda la Antigüedad, del método dialéctico, es decir, del ejercicio dialéctico. Pero volviendo a Aristóteles, existe una profunda verdad en el hecho de que se refiera a sus propios cursos como *methodoi*¹⁸². El espíritu de Aristóteles corresponde por lo demás, desde este punto de vista, al espíritu de la Academia platónica, que antes que nada era una escuela de enseñanza, planteada en vistas a jugar eventuales papeles políticos, y un instituto de estudios desarrollados en un ambiente donde imperaba abiertamente el debate¹⁸³. Pasando ahora a los escritos de Plotino, sabemos gracias a Porfirio que él mismo proponía el tema de los problemas a desarrollar en sus clases¹⁸⁴. Respuestas a cuestiones concretas, en relación con una problemática muy determinada, los diferentes *logoi* de Plotino se adaptan a las necesidades

de sus discípulos, buscando producir en ellos cierto efecto psicagógico. No hay que pensar que se trata de los sucesivos capítulos de una extensa y sistemática exposición del pensamiento de Plotino. El método espiritual de Plotino puede encontrarse en todos y cada uno de ellos, aunque las incoherencias y contradicciones en ciertos detalles no faltan al compararse los contenidos doctrinales de los diferentes tratados¹⁸⁵. Cuando se abordan los comentarios de Aristóteles o Platón redactados por los neoplatónicos uno tiene al principio la impresión de que su redacción obedece únicamente a preocupaciones doctrinales y exegéticas. Pero si se examinan en profundidad se observa que el método de exégesis y el contenido doctrinal de cada comentario están pensados en función del nivel espiritual de los oyentes a los cuales se dirigen. Es por eso por lo que existen grados de enseñanza filosófica, basados en el progreso espiritual. No les son leídos los mismos textos a los principiantes, a los que han realizado algunos progresos o a los más avanzados, y los conceptos que aparecen en los comentarios lo hacen, también, en función de las capacidades espirituales del oyente. El contenido doctrinal puede, por lo tanto, variar considerablemente de un comentario a otro, pese a haber sido redactados ambos por el mismo autor. Ello no significa que se hayan producido virajes doctrinales en el comentarista, sino que las necesidades de los discípulos eran diferentes¹⁸⁶. Cuando se hace alguna exhortación a los principiantes –según el género literario de la parénesis–, a fin de provocar cierto efecto en el espíritu del interlocutor, puede recurrirse a argumentos de una escuela contraria; así, un estoico puede afirmar por ejemplo: «Por más que el placer proporcione felicidad al alma (tal como pretenden los epicúreos), es necesario purificarse de las pasiones»¹⁸⁷. Marco Aurelio formulará por su parte una exhortación similar: «Si el mundo no fuera más que un simple agregado de átomos, tal como afirman los epicúreos, no habría de temerse la muerte»¹⁸⁸. Por otra parte no conviene olvidar nunca que más de una demostración filosófica demuestra su evidencia no tanto por razones abstractas como por ser experiencia de un ejercicio espiritual. Ya antes vimos que éste era el caso de la demostración plotiniana de la inmortalidad del alma: «Gracias a la práctica de la virtud el alma

percibe su inmortalidad»¹⁸⁹. Similar ejemplo puede encontrarse en el texto de un escritor cristiano. El *De Trinitate* de Agustín presenta una serie de imágenes psicológicas de la Trinidad sin llegar a conformar sistema coherente alguno, planteando por esta razón problemas a los comentaristas. Pero en realidad Agustín no pretende exponer una teoría sistemática sobre las analogías trinitarias. Lo que quiere es lograr que el alma experimente, por medio de un repliegue sobre sí misma, la circunstancia de estar creada a imagen de la Trinidad: «Estas trinitades se reproducen en nosotros y están en nosotros cuando recordamos, cuando reconocemos y cuando nos reclamamos de tales realidades»¹⁹⁰. Finalmente, es en el triple acto del recuerdo de Dios, del conocimiento de Dios y del amor a Dios cuando el alma se reconoce como imagen de la Trinidad.

Los ejemplos anteriores nos permiten vislumbrar el cambio de visión que supone, para la interpretación y lectura de las obras filosóficas de la Antigüedad, considerar estas obras desde otro punto de vista, el de la práctica de los ejercicios espirituales. La filosofía se nos aparece entonces originalmente no ya como una elaboración teórica, sino como método de formación de una nueva manera de vivir y percibir el mundo, como un intento de transformación del hombre. Los historiadores contemporáneos de la filosofía, en general, apenas si muestran algún interés por conocer este aspecto, por otra parte fundamental. Y eso sólo por el hecho de entender la filosofía según modelos heredados de la Edad Media y de la época moderna, que la consideran una disciplina de carácter exclusivamente teórico y abstracto. No estará de más recordar brevemente cómo surgió tal representación. Parece demostrado que es resultado de la asimilación de la *filosofía* por el cristianismo. Desde sus primeros siglos de existencia, el cristianismo no dejó de considerarse a sí mismo *filosofía*, en la medida en que hizo suya la práctica tradicional de los ejercicios espirituales. Esto puede observarse en especial en el caso de Clemente de Alejandría, de Orígenes, de Agustín, de la práctica monacal¹⁹¹. Pero con la escolástica surgida en la Edad Media, *teología* y *filosofía* se irían diferenciando claramente. La teología tomaría conciencia de su autonomía como ciencia superior, y la filosofía, despojada de esos ejercicios espirituales que en adelante pasarán a for-

mar parte de la mística y de la moral cristianas, quedaría reducida al rango de «sirvienta de la teología», dotándola de materiales conceptuales y, por tanto, quedando reducida a su carácter puramente teórico. Cuando en época moderna la filosofía volvió a conquistar su autonomía seguía conservando aquellos rasgos heredados de la concepción medieval, y en especial ese carácter esencialmente teórico, que evolucionaría incluso en el sentido de una sistematización cada vez más perfeccionada¹⁹². Sería gracias a Nietzsche, Bergson y al existencialismo que la filosofía volvería a redescubrir de manera consciente una forma de vivir y percibir el mundo, una actitud concreta. Pero los historiadores contemporáneos del pensamiento antiguo, por su parte, siguen en general prisioneros de la antigua concepción, puramente teórica, de la filosofía, y las actuales tendencias estructuralistas no les predisponen a corregir esta representación: el ejercicio espiritual tiene carácter de acontecimiento e introduce el nivel de lo subjetivo, asuntos que casan mal con esos modelos interpretativos.

De este modo llegamos a la época contemporánea y a nuestro punto de partida, al texto de G. Friedmann citado al comienzo de esta exposición. A quienes se plantean, al igual que Friedmann, la cuestión de «cómo practicar ejercicios espirituales en el siglo XX» he querido recordarles la existencia de una tradición occidental en extremo rica y variada. No se trata, como resulta evidente, de una forma de meditación automática emprendida a partir de ciertos esquemas estereotipados: ¿acaso Sócrates y Platón no invitaban a sus discípulos a buscar por sí mismos las soluciones concretas que necesitaban? No pueden, pues, ignorarse estas experiencias milenarias. Entre otras, las del estoicismo y el epicureísmo parecen concordar con dos polos opuestos, aunque inseparables, de nuestra existencia interior, como son la tensión y la relajación, el deber y la serenidad, la consciencia moral y el simple goce por el hecho de existir¹⁹³. Vauvenargues ha escrito: «Un libro distinto y original sería aquel que despertara el afecto por las antiguas verdades»¹⁹⁴. En este sentido desearía haber sido «distinto y original» en mi intento de despertar el afecto por las antiguas verdades. Antiguas verdades... puesto que se trata de unas verdades cuyo sentido no lograron agotar las anteriores generaciones de hombres; no es que resulten difi-

ciles de comprender, sino por el contrario extraordinariamente sencillas¹⁹⁵, hasta adoptar incluso la apariencia de banalidad; pero precisamente, si lo que se quiere es comprender su sentido, hay que vivirlas, experimentarlas sin cesar: cada época debe reemprender esta tarea, aprender a leer y releer estas «antiguas verdades». Nos pasamos la vida «leyendo», es decir, elaborando exégesis e incluso exégesis de exégesis («Venid y escuchadme leer mis comentarios... haré la exégesis de Crisipo como nadie la ha hecho, rindiendo cuenta de su texto por entero. Incluso añadiré, si es preciso, los puntos de vista de Antipater y de Arquedemos. Por eso los jóvenes abandonan su patria y a sus padres, para hacerse explicar las palabras, esas minúsculas y exiguas palabras...»)¹⁹⁶, nos pasamos, pues, la vida «leyendo», pero en realidad no sabemos leer, es decir, detenernos, liberarnos de nuestras preocupaciones, replegarnos sobre nosotros mismos, dejando de lado toda búsqueda de sutilidad y originalidad, meditando tranquilamente, dando vueltas en nuestra mente a los textos, permitiendo que nos hablen. Se trata de un ejercicio espiritual, y uno de los más complejos. Como decía Goethe: «La gente no sabe cuánto tiempo y esfuerzo cuesta aprender a leer. He necesitado ochenta años para conseguirlo y todavía no sabría decir si lo he logrado»¹⁹⁷.