



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS  
COLEGIO DE FILOSOFÍA**

**ACTUALIDAD DE LA VIDA CONTEMPLATIVA DESDE EL ESTOICISMO  
TARDÍO**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN FILOSOFÍA**

**PRESENTA:  
MIRIAM ITZA CABALLERO PERALTA**

**ASESOR:  
DR. GABRIEL SCHUTZ ROSENFELD**

**CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX., 2023**





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# Agradecimientos:

A mamá, por su paciencia y amor incondicional, por darme tanto con tan poco, por compartir conmigo pequeñas pero grandes cosas.

A abuelita Livo, por dejarme ser su “Minota chula”, por siempre creer que “Mina es muy estudiosa” y demostrarme su amor hasta el último día.

A Reni, por su apoyo, su cariño y sus bromas, por ser mi hermano y amigo durante todos estos años, porque nunca nos cansaremos de hablar de Star Wars.

A papá, por su amor, por enseñarme a respirar bajo el agua, por sentirse orgulloso de mí y de mi vocación filosófica.

A Gabriel, mi asesor, por su enorme paciencia y disposición de atenderme según mi ritmo, por incentivar me en el ejercicio de la escritura.

A mis exalumnas y exalumnos, por enseñarme tanto mientras aprendían.

A mis Marías, Fer y Rosita, por mostrarme en todo tiempo su valiosa y amorosa amistad, por todas las comidas y aventuras que nos faltan vivir, porque tres es mejor que una.

A Dylan, por compartir aula conmigo y volverse un gran amigo, por las charlas sobre Kierkegaard y las garnachas.

A Pancho, por su larga, indudable y entrañable amistad, por los próximos recitales y partidas de ajedrez.

A Agus, por la bonita casualidad de coincidir (en tantas cosas), por el gusto compartido de ir al cine solos que se convirtió en una diaria y maravillosa compañía, por este apoyo extraordinario del que me sorprende y agradezco cada día.

*Soles occidere et redire possunt;  
Nobis cum semel occidit brevis lux,  
Nox est perpetua una dormienda.  
Da mi basia mille, deinde centum...*

CATULO

*Conócete a ti mismo y luego adórnate en consecuencia.*

EPICTETO

*you cured my january blues...*

# Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Estoicismo y contemplación filosófica.....</b>	<b>8</b>
1.1. El mundo, la naturaleza y la humanidad .....	8
1.2. La virtud y la contemplación filosófica.....	23
1.2.1. Contemplación del tiempo.....	34
1.2.2. Contemplación de la muerte .....	36
<b>2. El ocio como camino a la virtud .....</b>	<b>42</b>
2.1. La contemplación filosófica, el retiro y el ocio .....	42
2.2. ¿Un diario? Meditaciones, manuales, lecciones y epístolas.....	53
2.3. La práctica viva del reposo y la contemplación .....	58
<b>Epílogo y conclusiones.....</b>	<b>68</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>79</b>

# Introducción

El legado que la filosofía clásica ha dejado es muy vasto, empezando por el origen y significado del vocablo: amor a la sabiduría. Sin duda alguna las aportaciones que los antiguos hicieron en el campo de la ética han trascendido a lo largo de la historia, dando paso a un sinnúmero de investigaciones que retoman los preceptos clásicos para la configuración de sistemas éticos, los cuales se han acoplado según los tiempos y necesidades culturales. Basta con pensar en uno de los ejemplos más reconocidos en la historia de la filosofía, la inscripción del oráculo de Delfos “conócete a ti mismo” y el valor que Platón le otorga en varios de sus diálogos respecto a la figura de Sócrates, para entender la importancia que el *ethos* tenía para con los ciudadanos griegos y posteriormente, con los latinos, lo cual dio lugar al surgimiento de diversas escuelas éticas cuyo objetivo principal fue demostrar la importancia de la virtud y el fortalecimiento de ésta para lograr la felicidad. Una de estas escuelas fue la estoica, que debe su nombre al lugar donde su fundador Zenón de Citio, (del cual dicen, gustaba de higos frescos y baños de sol), impartía sus lecciones: el Pórtico Pintado (*Stoa Poikile*) en el Ágora de Atenas. Su búsqueda de la felicidad y el alejamiento del sufrimiento a través del control racional de las pasiones la hizo muy famosa, sobre todo en la época del Imperio Romano, desde donde se han obtenido los escritos estoicos que mejor se han conservado y donde su énfasis práctico es más notorio, los cuales nos muestran lecciones sobre el perfeccionamiento de la virtud en el día a día.

Considero que es deber de la filosofía tener un papel primordial proponiendo caminos para el mejoramiento del carácter humano, servir de apoyo para resolver problemas próximos y cotidianos sobre dudas comunes como pueden ser: cómo lidiar con las pasiones, qué es lo que dota de valor y sentido a la vida, qué cosas son valores aparentes, cómo debemos interpretar aquellas situaciones adversas e inevitables (la enfermedad, la muerte, la vejez). Por todo ello, me parece pertinente hacer una investigación que verse sobre las prácticas filosóficas antiguas en busca de respuestas a la vida actual, pues dichas dudas no pertenecen a una época específica, sino que genuinamente constituyen al ser humano de cualquier latitud y temporalidad, pero siempre teniendo en cuenta que dichas respuestas pertenecen a un contexto específico, ya sea individual o colectivo.

Esta investigación intentará reivindicar el valor de los ejercicios estoicos para la buena vida, desde el entendido que la filosofía no es solamente teoría sino también y, sobre todo, práctica, que es posible y completamente necesario voltear a ver el pasado para retomar y reconocer la importancia de la filosofía como estilo de vida, pues muchas veces la investigación académica se vuelve tan cerrada que no permite el acercamiento a estas prácticas como vía y guía diaria. Para este propósito haré uso de los escritos estoicos, más específicamente de aquellos que pertenecen al periodo tardío de esta escuela, es decir, a los trabajos realizados por Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, en busca de conceptos y ejercicios que ayuden a responder cuál fue, desde su contexto, el papel del filósofo frente a cuestiones éticas, así como su labor individual y colectiva a partir del uso de los ejercicios contemplativos. Es claro que el alcance de esta investigación teórica no da para responder directamente las necesidades actuales, pues las cartas, diarios y manuales son el resultado de indagaciones íntimas de cada uno de sus autores que, aunque pueden compartir algunas circunstancias con nosotros, guardan cierta distancia; por esto es que en la última parte de la tesis, a través de mi experiencia personal y directa con esos ejercicios, buscaré incentivar al lector a llevarlos a cabo de acuerdo con sus intereses y necesidades. De esta manera, guiados por las bases del estoicismo, será posible comprobar de manera teórica y aún más importante, práctica, la utilidad que estos ejercicios tienen en la actualidad; mi intención es demostrar que los ejercicios contemplativos pueden, y de hecho ha sido así en mi persona, ayudar a llevar una vida más calma y serena.

Dado que se buscan dos objetivos principales, uno teórico y otro práctico, siendo el primero la base del segundo, la tesis será dividida en dos capítulos. En el primero abordaré de manera general los antecedentes de la escuela estoica, así como su cercanía y relación con otras escuelas helenísticas, haciendo hincapié en el reconocimiento que se ha dado a lo largo de la filosofía clásica a la virtud, a su florecimiento y con esto, al alcance de la felicidad. Posteriormente haré la distinción entre las tres grandes ramas bajo las cuales se divide el estoicismo: física, lógica y ética, teniendo en cuenta que dicha división tripartita no es única de dicha escuela, sin embargo, resulta importante mencionar para comprender su fundamentación. A partir de ello será posible mencionar la estrecha relación existente entre la física y la ética estoicas, ramas de la filosofía que se corresponden puntualmente en los ejercicios contemplativos; también del concepto de Razón (*logos*), como regidora del mundo

y de cada uno se los entes que lo componen, y de la armonía de esta Razón con la razón individual de aquéllos, incluido el hombre. Habiendo asentado dichas consideraciones se podrá abordar uno de los postulados esenciales en la ética estoica: el vivir de acuerdo con la Naturaleza, lo cual da pie a considerar el concepto de contemplación, su relevancia en los ejercicios espirituales y el vínculo que guarda con el ocio, más específicamente en el estoicismo tardío. En la segunda parte de este capítulo se retomarán las ideas que se han esbozado acerca de la contemplación, se analizará el sentido de ésta, si es que se trata de una contemplación pasiva o activa; se aclarará el papel del hombre frente a la verdad estoica “vivir de acuerdo con la Naturaleza”, así como la relevancia de la atención o vigilia de sí en los ejercicios contemplativos.

El segundo capítulo pretende dos objetivos principales: establecer la relevancia del ocio como camino a la virtud y segundo, la posibilidad de llevar a cabo desde nuestra actualidad los ejercicios éticos estoicos. Por ello se iniciará con un análisis acerca de la contemplación y el ocio, se tocarán algunos pasajes desde las fuentes primarias donde se menciona lo importante que es el retiro en la vida del sabio, poco a poco se irá aclarando que este retiro no es necesariamente físico, sino que depende de una disposición íntima del individuo de acercarse al conocimiento de sí y de esa naturaleza que lo habita, es decir, de su aptitud constante de atención y vigilia. En la segunda parte comentaré algunos elementos acerca del sentido literario de las obras tomadas como base en la investigación, sin olvidar la lejanía cultural que tienen con nuestra época, pues estos escritos estoicos (como en otras escuelas y doctrinas de la antigüedad) no tenían una finalidad académica, más bien, servían de apoyo para recordar lecciones en la práctica filosófica, alentar a los discípulos como en las cartas que Séneca escribe a Lucilio, o simplemente, servían de escrito íntimo para llevar a cabo el vivir cotidiano de la filosofía, tal es el caso de las *Meditaciones* de Marco Aurelio.

Al final del capítulo se cuestionará, gracias a la investigación previa, cuál es la utilidad y factibilidad de la doctrina y sus postulados en nuestra actualidad a partir de su práctica viva. Haré mención de algunos ejemplos más actuales que han traído el uso de estas prácticas antiguas. Por último, contaré la experiencia que he tenido al realizar los ejercicios estoicos, cómo es que pasaron a formar parte cada vez más importante en mi vida cotidiana, todo lo que he logrado con su aplicación y aquellas cosas que aún no he podido solucionar;

también expondré cómo la poesía me ha funcionado para los fines del conocimiento de sí, dando un ejemplo de ello e invitando a los lectores a llevar a cabo un ejercicio de escritura que les permita esa soltura e intimidad para comprobar la actualidad de los ejercicios espirituales. Esto abre la posibilidad de incorporar y comparar ejercicios de otras doctrinas filosóficas, como también de disponer de los recursos digitales y virtuales con los que se cuenta hoy en día, es decir, hacer propia y presente la práctica de la filosofía en lugar de replegarla como un sistema teórico inservible e inactual.

Para terminar, dispondré de un epílogo donde de manera más ensayística expondré algunas razones por las que considero que el estoicismo puede tener cabida desde nuestra circunstancia, desde las dudas genuinas acerca del sentido de la vida y nuestro valor como parte de este gran Cosmos, hasta la aplicación de los ejercicios en relación con nuestra visión del tiempo, el uso de la tecnología y las labores cotidianas. Espero que este recorrido cumpla con el propósito de mostrar la urgencia de recuperar los ejercicios prácticos que han propuesto las escuelas éticas en la antigüedad, pero, sobre todo, que sea de provecho para quien así decida incorporarlos en su vida diaria, como lo ha sido para mí.

# Capítulo 1. Estoicismo y contemplación filosófica

## 1.1. El mundo, la naturaleza y la humanidad

Para comenzar este capítulo anotaré algunos antecedentes de la escuela estoica, primero porque son la base de la doctrina y segundo, porque se volverá continuamente a ellos para comprender los textos escritos en su periodo tardío, es decir, el estoicismo situado en la época del Imperio Romano. Esta escuela filosófica impactó en la llamada época helenística junto con algunas otras que comenzaban a surgir en un momento caracterizado por la crisis política. Tal es el caso del epicureísmo, el escepticismo y el cinismo. C: *“En efecto, el estoicismo es, junto con el epicureísmo y el escepticismo académico, uno de los tres movimientos intelectuales más importante del helenismo...”*<sup>1</sup>

La época helenística es situada por los historiadores a partir del año 323 a.C. hasta el 30 a.C. con el fin de la República romana. Sin entrar en demasiado detalle en las fechas específicas y las razones políticas que determinan el término del periodo, creo que será necesario tomar prestadas las palabras de García Gual para efectos de lo que se tratará en el planteamiento de este problema: *“Lo que caracteriza al helenismo es la enorme expansión de lo griego como elemento civilizador.”*<sup>2</sup>

La visión de Alejandro Magno era fusionar lo griego y lo bárbaro, aunque su ideal no logró completarse en tanto a lo político, sí lo hizo en cuanto a lo cultural. La lengua fue clave para la expansión del Imperio, en ella se transmitían ideas y la llamada *paideia* helénica, esto no sólo sirvió para que todas las provincias adoptaran los modos y tradiciones griegas, sino que se convirtió en un puente para el intercambio mutuo entre las demás culturas que la integraban. No se distinguía entre lo que es griego y lo que es bárbaro, sino entre lo civilizado y lo que no lo era.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Marcelo D. Boeri, *Los estoicos antiguos*, Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 2003, p. 15.

<sup>2</sup> Carlos García Gual y María Jesús Ímaz, *La filosofía helenística*, Madrid: Síntesis, 2008, p. 18.

<sup>3</sup> *ibid*, p. 20.

Las teorías planteadas por los filósofos, entre ellos Platón y Aristóteles, sobre todo referente a la política, resultaron difíciles de sostener en el panorama helenístico, menciona García Gual que la ciudad había perdido su autarquía, es decir, la autosuficiencia política y económica. En la época de la Grecia Clásica las *polis*, aunque formaban parte de una misma cultura, mantenían su autonomía gubernamental una de otra, es decir, funcionaban como ciudad-estado, los ciudadanos estaban comprometidos con su ciudad, no existían limitantes para participar en la política (si eras hombre libre). Las teorías políticas hasta el momento guardaban un ideal del ciudadano que velaba por preservar los valores de la *polis* y forjar su carácter hacia ese propósito; Platón, al hablar de los tres estratos en los cuales debería conformarse el Estado, recurre a un mito (un relato fenicio), donde los ciudadanos son moldeados en el seno de la tierra y luego dados a luz por ella, C.: *“Y por ello deben ahora preocuparse por el territorio en el cual viven, como por una madre y nodriza, y defenderlo si alguien lo ataca, y considerar a los demás ciudadanos como hermanos y como hijos de la misma tierra.”*<sup>4</sup> Aristóteles, aunque discrepe en algunos puntos respecto a la teoría política de Platón, estará de acuerdo en la idea del buen ciudadano que participa en la democracia entregado al bien de la comunidad. *“cuando el uno o la minoría o la mayoría gobiernan atendiendo al interés común, esos regímenes serán necesariamente rectos”*<sup>5</sup> La virtud ciudadana responde a un bien comunitario, donde se vela por los otros (sobre todo ciudadanos libres) en un acuerdo mutuo.

En la época helenística, la ciudad, bien podríamos decir Atenas, dejó de tener el poder que en otra época la había hecho florecer, ahora era parte de una monarquía, un gran territorio lleno de diversas y variantes culturas, lenguas y costumbres; todo ello no permitía que el ciudadano se sintiera parte de una colectividad con la cual compartir rasgos característicos y similares. Con la monarquía el poder del ciudadano libre se desvaneció, ahora era la riqueza la que decidía en manos de quién se encontraba la potestad gubernamental, esto provocó que se perdiera el sentimiento de comunidad y deber para con la ciudad que se habitaba. Por todo esto la ideología de los ciudadanos se ve obligada a voltear hacia otra parte, las teorías filosóficas ya no alcanzan para describir la situación y menos para satisfacer las necesidades morales del pueblo. Para responder a todo esto, surgen las escuelas helenísticas.

---

<sup>4</sup> Platón, *República*, 414 e.

<sup>5</sup> Aristóteles, *Política*, III, 1279a 7, 2.

Esta búsqueda de una moral compartida con los otros será predominante en la crisis política por la que atraviesa el Imperio, esto puede verse tanto en la manifestación de estas escuelas como en la propagación del cristianismo en un momento posterior. Las escuelas cínica y estoica se inclinarán por la idea del cosmopolitismo, su diferencia radica en las estrategias que utilizarán para sostenerla, pues en tanto que los cínicos se muestran rebeldes frente a las normas cívicas con una actitud sarcástica y paródica, los estoicos optarán por ampliar el alcance de las leyes mientras participan y actúan bajo las normas cívicas de su comunidad: el deber del individuo no se reduce a buscar el bienestar del pequeño grupo de personas con el cual comparten la ciudad, su objetivo será velar por el bienestar del mundo entero. No obstante, las dos escuelas coinciden en sujetarse a la ley cósmica y apelan a la comunidad humana del *logos*. En palabras de García Gual: “*Sus deberes son ya, no los cívicos de tal o cual Estado, sino los de todo ser humano, miembro de una ciudad sin fronteras, sin clases ni compromisos de grupo.*”<sup>6</sup> Por otro lado, Epicuro optará por una comunidad asentada en un lugar conocido como el Jardín, donde los ideales se encontraban alejados de la polis tradicional y los deberes relativos a ella, ahí sus integrantes (amigos y discípulos de Epicuro) llevarían en práctica la vida filosófica según ciertos principios teóricos enfocados a la colectividad; el epicureísmo no se establecerá según las normas políticas de su actualidad, pues una institución corrupta no busca el bienestar ni la justicia de la comunidad, por ello elegir una vida en el Jardín es un acto político en armonía con aquella, en sus *Máximas* Epicuro señala: “*De las leyes establecidas tan sólo la que se confirma como conveniente para los usos del trato comunitario posee el carácter de lo justo, tanto si resulta ser la misma para todos como si no. Si se establece una ley, pero no funciona según lo provechoso al trato comunitario, ésta no posee ya la naturaleza de lo justo.*”<sup>7</sup> De nuevo se buscará pertenecer a un grupo en donde la responsabilidad sea recíproca, sentirse parte de un todo organizado.

Comúnmente se predica que las escuelas helenísticas, como otras escuelas filosóficas de la antigüedad, sientan su teoría en la Física y la Lógica con aras de sustentar la práctica, es decir, la Ética, siendo la búsqueda de la felicidad su objetivo último. De esto es posible apuntar como antecedente a Aristóteles, sin embargo, como se verá más adelante, la

---

<sup>6</sup> García Gual, *op. cit.*, p. 23, 24.

<sup>7</sup> Epicuro, *Máximas XXXVII*, en Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*

concepción helenística optará por realizar diversos cambios en cuanto a los medios y significados de la felicidad, lo cual traerá como resultado nuevas doctrinas y percepciones éticas que distan de la postura aristotélica. Volviendo a lo anterior (los principios físicos y lógicos característicos de las escuelas helenísticas) haré mención de un rasgo particular de la escuela estoica que a su vez sirve de soporte para un punto importante en esta tesis (la contemplación), es decir, el interés por cimentar la conducta en la *physis*, c: “*La creencia de que el Universo tiene un sentido, de que es fundamentalmente lógico y está dispuesto para el hombre es el presupuesto básico del estoicismo.*”<sup>8</sup> Sin embargo, es preciso decir que no es una idea completamente original del estoicismo, sino que se fue formado en los albores de la filosofía clásica griega, es decir, desde la llamada presocrática, pues muchos de estos filósofos comenzaron su camino como Tales desde la curiosidad de investigar el origen de cada elemento natural, guiados en un principio por el *logos* del mito.<sup>9</sup>

En este sentido se debe tomar en cuenta que, aunque los escritos del estoicismo tardío nos muestran que la ética tuvo un valor muy importante entre los representantes romanos, no se puede afirmar que la parte correspondiente a la teoría física fuera despreciada o no estudiada (al menos en lo que corresponde a los primeros siglos del Imperio), de hecho, es posible que mucho material acerca de esto se haya perdido. No expondré aquí detalladamente lo que se conoce sobre las lecciones y la vida de Epicteto (eso será mencionado en otro capítulo), sólo es necesario anotar que, debido a su agrafía<sup>10</sup> y dado que sólo se reprodujeron las enseñanzas prácticas, no es posible deducir que no haya tratado los temas teóricos acerca de la física estoica. Por esto no se puede aseverar que las ciencias y el estudio de la *physis* haya desaparecido, al contrario, era la base teórica fundamental de la escuela, a partir del conocimiento del Cosmos es como el individuo se conoce a sí mismo. Podemos decir que ninguna rama era más importante que otra, pues así como la Naturaleza es una misma, la

---

<sup>8</sup> García Gual, *ibid.*, p. 110, 111.

<sup>9</sup> Como ejemplo podemos encontrar una posible referencia entre el pensamiento de Anaxágoras y la cosmogonía mitológica, según lo que recupera Diógenes Laercio: “*Respecto a Lino, era hijo de Mermes y de la musa Urania. Escribió una cosmogonía, y del curso del sol y de la luna, y la generación de los animales y los frutos. Éste era el comienzo de sus poemas: Fue una vez ese tiempo en que todas las cosas juntas tuvieron nacimiento. En eso se basó Anaxágoras para afirmar que todas las cosas se han originado conjuntamente y que la inteligencia (Noiis) las puso en orden cuando se aplicó a ellas.*” Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, I, 4.

<sup>10</sup> Sobre su agrafía, Pierre Hadot nos comenta: “Epicteto no escribió nada. Sólo nos podemos hacer una idea de sus enseñanzas gracias a Arriano de Nicomedia, un hombre de Estado que, en su juventud, hacia el 108, había seguido sus lecciones en Nicópolis y que publicó las <<notas>> que había tomado en sus cursos.” Pierre Hadot, *La ciudadela interior*, p. 127.

filosofía y sus partes también lo son (física, ética y lógica). En Diógenes Laercio encontramos una referencia a ello, específicamente del estoicismo temprano:

Y ninguna sección está separada de las otras, según dicen algunos de ellos, sino que están interrelacionadas. Así que las enseñaban conjuntamente. Pero algunos colocan en primer lugar la lógica, en segundo lugar la física y en tercero, la ética; entre éstos están Zenón en su *Sobre la razón*, Crisipo, Arquedemo y Éudromo.<sup>11</sup>

Mientras que por parte del estoicismo tardío podemos encontrar diversos ejemplos de esto a lo largo de los estoicos romanos, Marco Aurelio menciona:

La sustancia del conjunto universal es dócil y maleable. Y la razón que la gobierna no tiene en sí ningún motivo para hacer mal, pues no tiene maldad, y ni hace mal alguno ni nada recibe mal de aquélla. Todo se origina y llega a su término de acuerdo con ella.<sup>12</sup>

El significado de dicha razón va más allá del sentido lógico, no sólo se refiere a una estructura ordenada en la que participan todos sus elementos, también remite al sentido ético: es racional, por lo tanto, es bueno. Este principio es la base de todo el estoicismo, el conocimiento de las cosas físicas y las impalpables consiste en admitir y estar consciente de que el universo está organizado bajo la Razón en su significado más amplio. Así pues, debe entenderse a la filosofía estoica como un conjunto vasto de conocimientos que no buscan solamente formular un gran sistema teórico, pues su objetivo principal es declarar la filosofía como una forma de vida. Sin embargo, a pesar de que esta idea ya estaba presente en la escuela estoica antigua, y podemos decir que prácticamente en toda la filosofía antigua en general, parece que a los textos del estoicismo tardío se les ha reconocido mucho más el aspecto ético y con ello la idea práctica sobre la filosofía; quizás se deba a que, a diferencia de los escritos que podemos encontrar al inicio de esta doctrina, dentro de los tardíos no aparecen registros de tratados lógicos o físicos, como se observa párrafos arriba. Sea como fuere, ya vimos que esto no es una buena razón para afirmar que los aspectos físicos y lógicos

---

<sup>11</sup> Diógenes Laercio, *op.cit.*, VII, 40.

<sup>12</sup> Marco Aurelio, *Meditaciones*, VI, 1.

no hayan sido tomados en cuenta para estos autores, puesto que continuamente hacen mención de la relación que existe entre ellos.

Antes de llegar de lleno a la parte ética hay que precisar algunos puntos dentro de la física estoica. Para ellos, el principio que rige la *physis* es el *logos* o la Razón. El mundo es materia y razón (*logos*)<sup>13</sup>, compuesto por cada individuo que forma parte del Todo, dicho mundo es divino y cada una de sus partes convive armoniosamente entre sí. El cosmos racional es inteligible, lo que significa no solamente que está ordenado de manera lógica, sino que él mismo posee inteligencia, Ricardo Salles expone en un artículo los argumentos estoicos que sustentan dicha idea: “*La tesis estoica debe entenderse en el sentido muy fuerte de que el cosmos es racional porque, además de contener seres racionales y de poseer una estructura inteligible, es sujeto de procesos racionales.*”<sup>14</sup> Este cosmos se nombrará de muchas formas: Providencia, Destino, Razón, Zeus. Sobre este último nombre me gustaría anotar algunas cuestiones: en primer lugar, es imposible negar la influencia religiosa en, al menos los orígenes, del estoicismo; desde los primeros estoicos se encuentra la figura de un dios que sostiene el Cosmos. Ricardo Salles y Marcelo Boeri comentan al respecto:

El concepto de dios de los estoicos es la piedra angular de su física en la medida en que su dios no sólo está presente en todas las partes del cosmos sino que también es el agente de todo lo que ocurre en ellas y en el cosmos en su conjunto.<sup>15</sup>

Ahora bien, según muchos comentaristas y fuentes que se han encontrado acerca de los estoicos antiguos, el concepto de cosmos posee tres definiciones: la primera corresponde a lo que conocemos como universo, es decir, el cúmulo de seres que existe en la totalidad; la segunda es el orden mismo de dicha totalidad, que posee tanto razón como inteligencia, esto es el dios estoico; y la última, que corresponde a la unión de las primeras dos.<sup>16</sup> Aquí quiero hacer un pequeño paréntesis: dentro de la filosofía antigua es muy conocida y apreciada la estrecha relación existente que esta misma tiene con el mito; las sabidurías antiguas se basan en historias míticas transmitidas de generación en generación, siendo así la palabra oral un

---

<sup>13</sup> Diógenes Laercio, *op.cit.*, VII.

<sup>14</sup> Ricardo Salles, “La razón cósmica en el estoicismo y sus raíces platónicas” en *Anuario filosófico*, p. 50.

<sup>15</sup> Marcelo D. Boeri y Ricardo Salles, *Los filósofos estoicos. Ontología, lógica y ética*, p. 413.

<sup>16</sup> *Ibid.*, p. 266.

aspecto importante en el conocimiento y la enseñanza. Los mitos tienen una gran influencia para una sociedad, expresan simbólicamente los aspectos inconscientes que configuran la *psique* o el alma humana, Jung dice al respecto: “*Nadie ha entrado a considerar la idea de que los mitos son ante todo manifestaciones psíquicas que reflejan la naturaleza del alma*”<sup>17</sup> Es por eso que a lo largo de la historia de la cultura diversas mitologías han compartido ideas acerca de la vida, la muerte o las pasiones humanas. Por esa misma razón es posible encontrarse con un Platón que recurre en diversas ocasiones a los mitos y a los dioses atenienses al momento de enseñar filosofía. No debe extrañarnos que los primeros estoicos hayan establecido una relación entre lo religioso y la filosofía como forma de vida, pues resultan estar más emparentadas de lo que muchas veces suele creerse. Las religiones establecen un dogma a seguir, parámetros que guían el carácter del ser humano en busca de la perfección, de la excelencia, ya sea con la esperanza de una recompensa, de una vida eterna o de un retorno a la vida en el mundo; de igual forma las escuelas éticas de la antigüedad buscan la virtud, la excelencia, la *arete* del ser humano a través de ejercicios y prácticas que ponen a prueba el carácter, un proceso en camino a la sabiduría. Sin embargo, al menos en el caso de los estoicos, no se espera una recompensa después de la muerte, el fin y objetivo de la vida, o en término aristotélicos, el *telos* del hombre y de la vida es ser feliz, lo que es lo mismo, alcanzar la virtud. No obstante, esto no es motivo para dejar de lado la devoción y fe que los primeros estoicos profesaban. Citando a García Gual: “*El Himno a Zeus, de Cleantes, uno de los pocos testimonios conservados de este pensador, expresa en unos versos de escaso valor poético la fe profunda del estoico en un Dios único, cósmico y providente.*”<sup>18</sup>

Posteriormente, en los textos que más interesan en esta tesis, es decir, del periodo tardío del estoicismo, podemos encontrar referencias a una entidad divina y sabia a la que hay que procurar honrar con el bien moral. A pesar de ello, me parece poco acertado atribuirles a los estoicos del periodo tardío una devoción religiosa al estilo cristiano, como se ha querido proponer al comparar los escritos de Séneca con las cartas paulinas. Es verdad que existe cierta semejanza, pero no hay que olvidar que fue en este periodo, debido a los problemas políticos que significaba la expansión del Imperio, que se buscará apoyo en

---

<sup>17</sup> Carl Jung, *Arquetipos e inconsciente colectivo*, p. 12.

<sup>18</sup> García Gual, *op. cit.*, p. 133.

doctrinas y dogmas que pudieran proporcionar una identidad a los ciudadanos, por lo que es probable que ese mismo sentimiento haya repercutido tanto en esa búsqueda hasta el punto de converger. El cristianismo proponía una nueva forma de mirar el mundo, una comunidad que compartía ideales e incluso pertenencias, donde cada creyente podía sentirse apoyado e identificado con aquellos a los que llamaba hermanos; lo mismo ocurría con muchas escuelas filosóficas, enfocadas sobre todo en la formación moral de las personas, es decir, en proponer la filosofía como una manera de llevar la vida y cada actividad del día a día. Aunado a ello y sin olvidar que las bases estoicas son cosmológicas, hay que tomar en cuenta el papel de la divinidad en la época del Imperio romano, pues mantenía una relación diferente a la concepción actual de las religiones: los romanos mostraban devoción a los dioses mediante ritos y fiestas establecidas, éste era el deber que les debían, nunca bajo una especie de normas de comportamiento a seguir con el propósito de no despertar la ira de aquéllos. Sobra decir que al igual que en la religión griega, los romanos dotaron a sus dioses de pasiones propias del ser humano. La divinidad guardaba una relación de tipo jerárquico, como sucedía con el caso de los sabios en algunas escuelas filosóficas, es decir, dioses y sabios están justo por encima de los hombres.<sup>19</sup> La devoción consistía en serle fiel a su dios (era común que cada uno de los romanos se decantara por uno u otro), honrarle tributo, lanzar una plegaria o saludo en su templo, por lo cual esta actitud jamás representó una búsqueda para obtener recompensas o evitar castigos más allá de la muerte, en palabras del historiador Pierre Grimal:

La religión, no obstante, está lejos de hallarse ausente de la vida moral, pero interviene en ella como una ampliación de la disciplina, una prolongación de la jerarquía. Los dioses no ordenan a los hombres conducirse diariamente de tal o cual manera; no les exigen otra cosa que el cumplimiento de los ritos tradicionales.<sup>20</sup>

Por todo esto, la conducta humana se regía según otros medios, uno de ellos fueron las sectas y escuelas filosóficas. En este punto quiero aclarar que estos últimos párrafos no pretenden servir de análisis exhaustivo ni tienen como motivo demostrar si el estoicismo puede o no ser considerado como una religión, pues para los fines que competen, sólo será necesario tener claro su origen físico-cosmológico, ya que esto ayudará a comprender cuáles son los

---

<sup>19</sup> Paul Veyne, *Historia de la vida privada. Imperio romano y antigüedad tardía*, p. 205.

<sup>20</sup> Pierre Grimal, *La civilización romana*, p. 70,

parámetros esenciales que le proporcionan estructura y orden a cada una de sus ramas, sobre todo a la ética. Retomando el papel primordial de la Razón en la doctrina estoica, se entiende que el Universo está compuesto y ordenado lógicamente, por lo que los planes que de él devengan responden y se identifican con un *Logos* divino e inmanente. Jean Brun apunta:

Esa asimilación de Dios y mundo es uno de los puntos esenciales de la doctrina: el conocimiento permite realizar una armonía racional entre el hombre y el mundo, sumisión ante Dios y aquiescencia ante el destino. El asentimiento ante la realidad significa consentir en el Ser, comulgar con el todo. Gobernada por el logos divino, la realidad ofrece al hombre una consistencia sobre la que puede reposar.<sup>21</sup>

Como podemos ver, la doctrina se guía por un elemento principal: el dios estoico o Cosmos es uno con el mundo, incluyendo claramente al humano, lo que permite establecer ciertas pautas que integran el proceso ético de éste. El conocimiento de esa verdad debe ser vivido mediante la práctica diversos ejercicios que forman el carácter de quien los lleva a cabo<sup>22</sup> dichas prácticas permiten posteriormente aceptar y desear lo que el Destino ha marcado para la vida de cada hombre. Al final, aprender a vivir aceptando y amando el destino, lo que implica ver la realidad desde una perspectiva distinta, sin otorgarle por sí misma un valor (decir que un suceso es afortunado o desafortunado) es como el hombre alcanza el reposo total, pues no espera más de lo que tiene (ya que el futuro es incierto), ni se desgasta maldiciendo lo que le ha acontecido (pues el pasado no puede ser cambiado). Aquel que logra eso aprendió a vivir el presente y ve el tiempo tal cual es, por lo cual no le aprisionan las preocupaciones. Ese aceptar y querer que las cosas sucedan tal como suceden resulta aquel “vivir de acuerdo con la Naturaleza”, lo que efectivamente, requiere de práctica y entrenamiento a través de diversos ejercicios. El estoicismo tardío se distingue por haber escrito más sobre la práctica diaria de la filosofía y la manera de conducirse día a día, pero no por eso dejó la teoría física, que como se vio anteriormente, sirve de base para toda la

---

<sup>21</sup> Jean Brun, *El estoicismo*, p. 61.

<sup>22</sup> Pierre Hadot en *Ejercicios espirituales y Filosofía antigua*, p. 23 y 24, los denomina “ejercicios espirituales”, a pesar de que este término no aparece mencionado por ninguno de los estoicos, considero importante tomarlo en cuenta para comprender el sentido de tales prácticas desde nuestra actualidad: “*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»).*” No obstante, me referiré a ellos como “ejercicios estoicos”.

doctrina, pues atiende al principio de buscar una comunión con la naturaleza racional. Puesto que el Cosmos se conduce con sabiduría y razón, vivir sabiamente será también vivir de acuerdo con la ley del Cosmos o la Naturaleza.

Pero antes de hablar acerca de los ejercicios propuestos por los estoicos y la práctica filosófica descrita por Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, habrá que analizar un poco más la condición de ese Cosmos divino que rige todos los sucesos de la realidad y se encuentra en cada individuo que la compone, incluyendo al hombre.

Para los estoicos, seguir el orden racional del Destino significa alcanzar la felicidad. Por eso se les atribuye a los estoicos la resignación frente a los designios de la vida, aunque en realidad, lo que ellos predicán es aprender a distinguir los sucesos que dependen de uno mismo y los que no, como menciona Epicteto en su manual,<sup>23</sup> el resultado de ese trabajo práctico consistirá en aceptar los hechos que no dependen de nosotros, éstos que nos parecen dispreferidos<sup>24</sup>. Los estoicos darán por sentada la bondad de la Providencia, en concordancia con su teoría de las representaciones; que en términos generales declara que lo que llegamos a reconocer como un suceso malo o terrible e incontrolable, solo resulta ser una mala asociación de lo que se nos presenta a los sentidos; bajo ese precepto, si aceptamos que el Cosmos se rige bajo la sabiduría y *Logos* perfecto, todo lo que sucede en el Universo y la Naturaleza será también un reflejo de la Razón, es decir, un hecho racional y bueno. Marco Aurelio da cuenta de ello en sus *Meditaciones*:

Las obras de los dioses están llenas de providencia, las de la Fortuna no están separadas de la naturaleza o de la trama y entrelazamiento de las cosas gobernadas por la Providencia. De allí fluye todo. Se añade lo necesario y lo conveniente para el conjunto del universo, del que formas parte. Para cualquier parte de naturaleza es bueno aquello que colabora con la naturaleza del conjunto y lo que es capaz de preservarla.<sup>25</sup>

Hay un enlace en cada suceso de la Naturaleza, lo que también involucra a cada ser humano, Marco Aurelio escribe: “*el conjunto del universo, del que formas parte*”. El Universo es un

---

<sup>23</sup> Epicteto, *Manual*, Capítulo 1, 1.

<sup>24</sup> Απροϋ̃γμενα, ἀπρορηγμένα. Este término es común en el lenguaje estoico para designar aquellas situaciones moralmente indiferentes y naturalmente indeseables, como es el caso de la enfermedad. La traducción al español puede ser dispreferido/dispreferible.

<sup>25</sup> Marco Aurelio, *op. cit.*, II, 3.

conjunto armonioso, por lo tanto, cada ser que lo compone participa de su racionalidad. Respecto al mismo tema también se encuentra:

Todas las cosas se hallan entrelazadas entre sí y su común vínculo es sagrado y casi ninguna es extraña a la otra, porque todas están coordinadas y contribuyen al orden que se extiende a través de todas ellas, única la sustancia, única la ley, una sola la razón común de todos los seres inteligentes, una también la verdad, porque también una es la perfección de los seres del mismo género y de los seres que participan de la misma razón.<sup>26</sup>

Esta idea de una racionalidad imperante en cada elemento del cosmos busca darle una identidad al individuo, el cual no es común no solamente con sus conciudadanos sino con la Razón presente en todos y cada uno de los componentes de la naturaleza. Pero, ¿cuál es el fin de conocer y tener presente que el Universo es regidor de todo lo existente? La relación de la Naturaleza con el hombre tiene varios sentidos, sin embargo, estos se complementan entre sí. Por un lado, vivir según los órdenes del Cosmos equivaldrá a alcanzar el fin último del hombre, es decir, la felicidad; ésta última será resultado de la vida virtuosa del sabio, quien ha aprendido a guiarse y aceptar los designios del *Logos* divino bajo la práctica contemplativa. Tomando nuevamente palabras de Marco Aurelio:

Si ejecutas la tarea presente siguiendo la recta razón, diligentemente, con firmeza, con benevolencia y sin ninguna preocupación accesoria, antes bien, velas por la pureza de tu dios, como si fuera ya preciso restituirlo, si agregas esta condición de no esperar ni tampoco evitar nada, sino que te conformas con la actividad presente conforme a la naturaleza y con la verdad heroica en todo lo que digas y comentes, vivirás feliz. Y nadie será capaz de impedírtelo<sup>27</sup>.

A lo largo de las *Meditaciones*, es posible encontrar pasajes como estos. Marco Aurelio recuerda continuamente cuál debe ser el proceder frente a cada suceso, es decir, siempre responder armoniosamente con la Razón. Si se aceptan todos los hechos tal cual son, no habrá tiempo para lamentaciones ni preocupaciones, y si esto es así, no habrá impedimentos para

---

<sup>26</sup> *Ibid*, VII, 9.

<sup>27</sup> *Ibid*, III, 12.

alcanzar la felicidad. Ser feliz no es otra cosa más que vivir en armonía con la Naturaleza. Pero a pesar de que puede ser explicado de una forma tan sencilla, no lo resulta de igual forma en la práctica, e incluso teóricamente, guarda ciertos conceptos que deberán ser aclarados para comprender el sentido completo. Séneca, exhortando en una de sus cartas a su discípulo Lucilio escribe lo siguiente:

Me consta, Lucilio, que es para ti evidente que nadie puede llevar una vida feliz, ni siquiera soportable, sin la aplicación a la sabiduría, y que la vida feliz se consigue con la sabiduría perfecta, como a su vez la vida soportable con la sabiduría incoada.<sup>28</sup>

La sabiduría es la clave para la vida feliz y esto no es algo nuevo, es posible encontrar esto (al igual que muchas características ya mencionadas) en lo que comprende la filosofía clásica, más específicamente lo escrito por Platón acerca de la vida de su maestro Sócrates o lo que comenta Aristóteles tanto en la *Ética* como en la *Política*.

Volviendo a las palabras de Séneca:

[Sobre la filosofía] configura y modela el espíritu, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el rumbo de los que vacilan. Sin ella nadie puede vivir sin temor, nadie con seguridad; innumerables sucesos acaecen cada hora que exigen un consejo y éste hay que recabarlo de ella.<sup>29</sup>

Por lo tanto, ser feliz resulta más complicado de lo que suena, podría decirse que la acción es lo que modela al hombre. El estoicismo, al igual que otras tantas doctrinas filosóficas clásicas, no busca satisfacciones particulares, no se trata de conseguir lo que cada quien considera que lo hará feliz (un cargo político, una gran riqueza, amigos o familia) sino de vivir de acuerdo con el orden y equilibrio de la naturaleza, eso constituye la felicidad; así como Séneca continúa en su escrito dirigido a Lucilio: “*La filosofía no es una actividad agradable al público, ni se presta a la ostentación. No se funda en las palabras, sino en las obras.*”<sup>30</sup> Esta felicidad, la única y verdadera felicidad, se ha de lograr mediante la práctica de la filosofía, la cual no resulta atractiva para todo el mundo, es decir, no todos están

---

<sup>28</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, II, 16, 1.

<sup>29</sup> *Ibid.*, 3.

<sup>30</sup> *Ibidem.*

dispuestos a seguirla al pie de la letra, a vivir por ella y mediante ella. Esta idea acerca del rechazo que los hombres tienen para con la filosofía será recurrente dentro de los textos estoicos, sobre todo en las cartas escritas por Séneca, pues lo que busca con ellas es exhortar a Lucilio a que aprenda con quién convivir y compartir ideas.

Como escribí hace poco, la ética antigua se ha caracterizado por la importancia de la búsqueda de la felicidad o *eudaimonia* a partir de la búsqueda de la sabiduría, es decir, de llevar a cabo una vida filosófica. Uno de los precedentes clásicos importantes para las escuelas helenísticas es Aristóteles. Sin embargo, es necesario precisar la diferencia que éstas mantienen respecto al filósofo estagirita. Aristóteles asignando completo valor a la opinión de la mayoría, a la opinión popular, sostiene que el bien supremo es la felicidad.<sup>31</sup> Al indagar más sobre este bien se llega a la conclusión de que la felicidad se elige por sí misma y no porque alcanzarla signifique conseguir un bien añadido. La felicidad para Aristóteles es una actividad (*enérgeia*) humana, en primera instancia podemos asegurar que, para él, el hombre feliz lo es gracias a la práctica de la virtud. La felicidad por lo tanto no consistirá en la posesión de algo externo, llámese riqueza, poder o cargo político: *“Es manifiesto, pues, que la felicidad es algo perfecto y suficiente, ya que es el fin de los actos.”*<sup>32</sup> En términos generales, la felicidad es hacer el bien, ya que es una actividad propiamente humana, la más noble de todas y no resulta, como en el caso del placer, ser subjetiva. Dicho de esta forma, la felicidad no necesita de nada añadido, no proviene de una adquisición externa sino de una acción: la virtud: *“Nuestro razonamiento está de acuerdo con los que dicen que la felicidad es la virtud o alguna clase de virtud, pues la actividad conforme a la virtud es una actividad propia de ella.”*<sup>33</sup> Aristóteles también dice lo siguiente: *“Pero es evidente que la felicidad necesita también de los bienes exteriores, como dijimos; pues es imposible o no es fácil hacer el bien cuando no se cuenta con recursos.”*<sup>34</sup> La felicidad consiste en hacer el bien, pero este bien no puede realizarse si no se cuenta con ciertos medios. Aristóteles menciona al poder político, la riqueza y los amigos, que podrían considerarse como “instrumentos”, pues es mediante éstos que el hombre es capaz de hacer lo bueno. La felicidad es política, se actúa con bondad desde el precepto de que el hombre es un ser social, los actos buenos tienen un

---

<sup>31</sup> Aristóteles, *Ética nicomáquea*, 1095a 15.

<sup>32</sup> *Ibid.*, 1097b 20.

<sup>33</sup> *Ibid.*, 1098b 30.

<sup>34</sup> *Ibid.*, 1099b.

fin esencialmente político y presente, se actúa con virtud para beneficiar a los conciudadanos y a los amigos. Más adelante Aristóteles menciona como carencias a la nobleza de linaje, hijos buenos y belleza, las cuales impedirían al hombre “*ser feliz del todo*”<sup>35</sup>

A diferencia de la felicidad aristotélica que supone de ciertos recursos, aunque no directos, para llevarse a cabo, se pronuncia el estoicismo. Gabriel Schutz hace la distinción entre las dos posturas: autárquica y no autárquica.<sup>36</sup> En el estoicismo, al igual que el camino aristotélico, se busca alcanzar la felicidad mediante el ejercicio de la virtud, la diferencia radica en el modo de hacerlo, pues la escuela estoica presume no exigir nada más que la disposición de vivir de acuerdo con el Todo, es decir, todos y cada uno de los hombres pueden ser guiados por ese *Logos* que trasciende lo humano, si así lo desean. Esta concepción no habla de una búsqueda activa desde la perspectiva humana sino desde lo trascendente, donde el trabajo será “*armonizar la vida humana con la Vida toda*”.<sup>37</sup> El hombre ya no se encuentra limitado según sus pertenencias o posesiones: si se es feo, esclavo, si se tienen muchos o pocos amigos, si se es rico, pobre, o incluso si se es mujer<sup>38</sup> (aspecto que se negaba desde la filosofía aristotélica), no hay distinción de clases o condiciones; la virtud se forja en aquellos que tengan la disposición de vivir de acuerdo con la Naturaleza, de tal manera que su deseo se vuelva el mismo que el Destino ha marcado en cada una de las situaciones que conforman la vida.

Entonces, ¿cuál es el camino que marca el estoicismo para alcanzar la felicidad? Aquí hay que volver a los ejercicios mencionados anteriormente. La práctica de la filosofía no es única de la doctrina estoica, diversas escuelas filosóficas antiguas la proponen como forma de vida y, por ende, establecen ejercicios mediante los cuales forjar el carácter. Dichos ejercicios tienen como objetivo alcanzar la virtud de los hombres. Por ejemplo, una de las tareas de Sócrates era lograr que los ciudadanos de su *polis*, Atenas, vivieran y practicaran la

---

<sup>35</sup> Para ahondar más acerca de las diferencias entre los recursos de los que habla Aristóteles y la diferencia que existe entre el concepto de felicidad aristotélica y el estoico, se puede revisar el artículo: “Virtud y felicidad: dos perspectivas sobre la autarquía” de Gabriel Schutz.

<sup>36</sup> *Ibidem*.

<sup>37</sup> *Ibid.*, p. 175.

<sup>38</sup> Respecto a este tema Nussbaum en *La terapia del deseo* menciona en el pie de página no. 21: “*Los indicios en el caso de los estoicos son inciertos hasta la época romana, pero es patente que las ciudades ideales de Zenón y Crisipo fomentan la igualdad en ciudadanía y en educación para las mujeres. Hay pocos indicios acerca de la Academia escéptica en sí, aunque parece razonable suponer que ésta continuó con la tradición platónica. Las mujeres destacaron especialmente en los círculos neopitagóricos, de cuyas obras han sobrevivido algunos fragmentos.*”

filosofía con el objetivo de convertirse en hombres virtuosos (ejercicio de la *arete*), este papel del filósofo es innegable dentro de los diálogos platónicos. Platón describe en el *Banquete* un pasaje interesante en la vida de su maestro en voz de Alcibíades: cierto día, Sócrates permaneció de pie meditando sobre un asunto al cual no le encontraba respuesta alguna, aquella jornada transcurrió durante el caluroso verano de Potidea, en campaña militar, por lo que los hombres a su alrededor, después de cenar, lo observaban atónitos mientras descansaban y tomaban el fresco, sin embargo Sócrates continuó ensimismado hasta la aurora del día siguiente.<sup>39</sup> Este pasaje, más allá de la veracidad del acontecimiento, hace notable el ejercicio de la meditación como parte esencial de la vida del filósofo. El ejemplo de vida socrática es un referente dentro de la filosofía clásica, diversas escuelas seguirán un camino parecido en cuanto a la práctica de la *arete*, teniendo diferencias y similitudes en cuanto a los ejercicios necesarios para alcanzarla, pero coincidiendo en esta meditación, en el conocimiento de sí. Tal es el caso del estoicismo.

Hasta este punto se ha hablado acerca de la conformidad y la racionalidad del universo: lógico y bueno, se ha revisado la relación entre felicidad y virtud, se ha esbozado, mediante algunas citas a los escritos del estoicismo tardío, el porqué de la concordancia racional del Cosmos con la razón del individuo y las acciones de éste, todo ello apuntando al principio doctrinal “vivir de acuerdo con la Naturaleza”, que permite reforzar la idea del estoicismo como una filosofía y forma de vida enfocada en alcanzar la felicidad a través de ejercicios prácticos, algo de lo cual puede aplicarse a nuestros días. Teniendo en cuenta estos aspectos, procederé a analizar cómo y por qué se vuelve importante la contemplación filosófica para esta doctrina.

---

<sup>39</sup> Platón, *Banquete*, 220c-220d.

## 1.2. La virtud y la contemplación filosófica

Se es feliz mediante la práctica de la virtud, la virtud se logra aceptando los preceptos del destino según el orden perfecto que integra la Razón y cada elemento que compone el universo. Por eso es que el hombre virtuoso, regido bajo esa lógica (razón), aceptará lo que el destino le depare y lo afrontará con deseo e impulso (*hormé*) de actuar de acuerdo con la Naturaleza; Nietzsche utiliza una locución latina (*amor fati*) de la que Pierre Hadot <sup>40</sup> hace distinción frente a la idea de amar el Destino encontrado en las *Meditaciones* de Marco Aurelio. Nietzsche afirma ese amor al destino desde la irracionalidad dionisiaca, donde los hechos más repudiables de la existencia no deben tomarse solamente como necesarios, sino también como deseables; los estoicos por su parte, aceptan el Destino desde la conformidad y aceptación racional, los sucesos repulsivos podrán ser necesarios dentro de la lógica de la Naturaleza y se aceptan bajo la racionalidad, pensando siempre en que el Cosmos actúa bajo una disposición acorde a su propia bondad; Pierre Hadot considera que: “*Mientras que el «sí» estoico es consentimiento a la racionalidad del mundo, la afirmación dionisiaca de la existencia de la que habla Nietzsche es un «sí» dado a la irracionalidad, a la crueldad ciega de la vida, a la voluntad de poder más allá del bien y del mal.*”<sup>41</sup> Amar el Destino es tener la convicción de que los planes de la Razón son los ideales para cumplir un plan perfecto en el que todos los elementos del Cosmos son partícipes, Marco Aurelio utiliza la figura de una de las Moiras para representar ese momento inevitable que es el Destino: “*Confiate gustosamente a Cloto y déjala tejer la trama con los sucesos que quiera.*”<sup>42</sup> La aceptación estoica se eleva más allá de la razón propiamente humana, busca una concordancia con la racionalidad cósmica, un vínculo íntimo con el universo para dar paso a una visión objetiva y ligada al Cosmos, todo ello a partir del ejercicio de concentración en el tiempo presente. Esto mantiene una relación estrecha con uno de los aspectos más importantes dentro de las enseñanzas estoicas de la época tardía: la contemplación y a su vez, la contemplación del tiempo y de la muerte, de las cuales trataré más adelante. Esa cualidad de dejarse llevar y entretejer por los planes del Destino es característica del sabio estoico, quien ha logrado que su deseo individual sea el deseo de la Razón y las cosas que desea son las mismas que la

---

<sup>40</sup> Pierre Hadot, *La ciudadela interior*, p. 247.

<sup>41</sup> *Ibid.*, p. 250.

<sup>42</sup> Marco Aurelio, *ibid.*, IV, 34.

Razón desea, por lo tanto, nada de lo que sucede a su alrededor es contrario a su conciencia, vive en armonía con cada elemento del Cosmos y sin lamentarse por los hechos pasados ni preocuparse por los futuros, pues cada hecho ocurre según su tiempo adecuado, según el *kairos*.

Para entenderlo de manera un poco más clara, expondré el ejemplo de una situación que no nos es ajena y que puede llegar a afectarnos en gran medida: la muerte de un ser querido. El estoico, además de estar convencido de que la Razón cósmica ha trazado un porvenir racional y que cada uno de los pequeños eventos que nos afectan particularmente se encuentran perfectamente articulados con un bien mayor, debe ser consciente de que los hechos externos en nada le afectan, puesto que lo único verdaderamente malo consiste en la actitud que él mismo haya adoptado frente a las representaciones que se le presentan. Así también, de la mano con todo este ramaje de creencias, el estoico considerará que cada uno de los eventos, por más dispreferido que sea, abonan a su relación en el ejercicio de su propia virtud. Con la muerte de un ser querido el estoico podría razonar de la siguiente forma: tal persona no me pertenecía a mí, no dependía de mí la razón de su muerte, sino que forma parte de una serie de eventos con un fin perfecto aunque desconocido para mí; su muerte me permite pensar en lo breve que es la vida y lo valioso que resulta disfrutar el presente, debo ser consciente de ello para el mejoramiento de mi virtud, yo también moriré algún día, el paso del tiempo es inevitable y lo mejor que puedo hacer es que mi vida sea lo más íntegra y serena posible. En el *Manual* de Epicteto se lee: “*No digas nunca respecto a nada «Lo perdí», sino «Lo devolví». ¿Murió tu hijo? Ha sido devuelto. ¿Murió tu mujer? Ha sido devuelta.*”<sup>43</sup> Sin duda resulta complicado aceptar cada uno de estas creencias así a bote pronto, por ello es que en lo que resta de esta tesis iré trazando las pautas para demostrar, a partir de mi experiencia personal, cómo pueden ser efectivas y de hecho ayudan a enfrentar un suceso como la muerte de un ser querido, puesto que este ha sido mi caso, del cual volveré a platicar más adelante.

Los estoicos distinguen tres tipos de hombres: el ciudadano insensato o vulgar (*phaulos*) que ha tomado el camino de sus propios deseos ignorando la voluntad de la Razón, lo cual no interviene con el curso natural de los sucesos guiados bajo el principio de esa

---

<sup>43</sup> Epicteto, *op. cit.*, 11.

voluntad racional, pues al ser un plan perfecto en sí mismo, no puede ser afectado en lo absoluto por aquellos que se opongan a él y decidan vivir su vida de acuerdo con los parámetros de sus propios deseos<sup>44</sup>, más bien, son ellos quienes se afectan a sí mismos mientras viven sus propias interpretaciones de la realidad y las asimilan como buenas o malas<sup>45</sup>; después se encuentra el filósofo (*prokopton*, «el que comienza a instruirse»), quien ha sido atraído por las lecciones y vidas de los sabios, por ello se encuentra en un proceso practicando la virtud con el fin de lograr que los designios del Destino sean uno mismo consigo, vive junto con los hombres comunes y está rodeado de sus costumbres y formas de vida, se opone a ellas pero también toma su papel político: enseña a los otros, les muestra el camino de la Razón y la búsqueda de la virtud; por último, el sabio (*sophos*), quien vive según la Naturaleza, se agrada en los planes del Cosmos por lo que ha logrado alcanzar la virtud y con ella también la felicidad. Esta imagen del sabio está presente en todas las escuelas helenísticas, es una figura prácticamente inalcanzable, muy pocos hombres han logrado conseguir esta condición en vida y sirven de ejemplo al filósofo.

Pero, ¿en qué radica esta práctica?, ¿qué implica en términos prácticos aceptar los preceptos de la Razón y vivir de acuerdo con la Naturaleza? Recapitulando un poco, la vía del conocimiento, en específico el conocimiento del *Logos*, permite al individuo aceptar su Destino y el orden divino del Cosmos. Si pensamos esta idea a partir de otras doctrinas filosóficas de la antigüedad, podemos darnos cuenta de que la formación del carácter parte del conocimiento. Recordemos la famosa frase atribuida al oráculo de Delfos, “conócete a ti mismo”, la cual representa un aspecto importante en gran parte de la filosofía antigua. Ahora bien, de acuerdo con lo descrito desde el estoicismo, no sólo en el período tardío sino desde sus orígenes, el conocimiento de la Naturaleza es el conocimiento de sí mismo; trayendo a cuenta algunos aspectos explicados anteriormente: el hombre forma parte de la totalidad del Cosmos, al igual que cada elemento natural observable y no observable en el mundo, pero a diferencia de los demás elementos, ya sean animales, vegetales, etc., el único que mantiene una convivencia cercana con el *Logos* es el ser humano, pues está consciente de su propia

---

<sup>44</sup> Pierre Hadot, *op. cit.*, p. 117: “Así pues, cada uno colabora incluso si se opone a la voluntad de la Razón universal. Porque el curso de la naturaleza necesita también de aquellos que se niegan a seguirlo.”

<sup>45</sup> *Íbid.*, p. 120: “Lo que no quiere decir que no conozcamos la realidad, sino que subjetivamente le damos valores (de bien o de mal) que no están fundados en la realidad.”

razón y la conexión que tiene con aquella otra que lo traspasa todo. Dicha conciencia forma parte de lo que los estoicos denominarán *to hegemonikon*, que es el guía o regente del alma humana (*psyche*, *logike psyche* o *nous*) entendida como mente o intelecto racional. Marco Aurelio hace referencia al *to hegemonikon* continuamente como a quien se debe acudir en cada paso de la vida filosófica durante el proceso práctico de aprendizaje: “*Recógete en ti mismo. El guía interior racional puede, por naturaleza, bastarse a sí mismo practicando la justicia y, según eso mismo, conservando la calma.*”<sup>46</sup> Este guía interior o principio rector (*to hegemonikon*) es la fracción divina de cada hombre, gracias a este logos encarnado, el hombre es capaz de gobernar su pensar y actuar, esto es lo que lo distingue de otros seres vivos y lo posiciona en un lugar privilegiado frente a ellos, pues resulta ser, como describe Epicteto, ciudadano y dirigente del mundo (Cosmos) gracias a su racionalidad<sup>47</sup>.

En un principio pareciera que nos encontramos con la definición platónica de alma que aparece en el *Fedro*. En este diálogo se muestra a Sócrates atraído por Fedro, quien carga consigo un discurso de Lisias, hacia las afueras de Atenas (que por cierto resulta transcurrir en otro día caluroso de verano) hasta llegar a un paraje fresco junto al río Ilisos para tumbarse en la hierba y mojar los pies; ahí, incitado por el bello joven, y para dar vuelta al discurso de Lisias que no ha hecho más que vituperar a Eros, Sócrates hace uso de una alegoría para descifrar de qué está hecha el alma (y posteriormente establecer su relación con el amor). La alegoría cuenta que el alma se parece a un carro alado, gobernado por un auriga, el cual representa a la razón y el bien. Este carro es llevado por dos caballos: uno blanco, bello y dócil que corresponde a la parte irascible, es decir, el esfuerzo de la voluntad; y el segundo, un caballo negro, desobediente y tosco, éste hace alusión a la parte concupiscible, o sea, a los apetitos sensibles. Si bien pareciera que el auriga y el *hegemonikon* podrían coincidir en cuanto a que se refieren a la parte racional que conduce al alma, los dos caballos en la alegoría platónica no coinciden con la idea de alma en los estoicos. Platón reconoce que el hombre se encuentra aprisionado en su parte mortal, el cuerpo, y que la tarea del alma es regresar a aquel lugar digno de los dioses, en donde era capaz de contemplar la realidad más excelsa: a lo Bueno, Bello y Verdadero. El estoicismo distingue tres partes en el hombre: el hálito vital (*pneuma*) que le da movimiento, el cuerpo (*soma*) y el alma (*logike psyche*), todas formadas

---

<sup>46</sup> Marco Aurelio, *ibid.*, VII, 28.

<sup>47</sup> Epicteto, *Disertaciones*, Libro II, X, 1-3.

por la misma naturaleza del *Logos*, siendo el alma la única que puede tener un contacto con lo divino, mientras que el cuerpo es la parte que compartimos con las bestias o animales. El alma en el estoicismo temprano (vista desde la interpretación de Crisipo), a diferencia de la concepción platónica, no es tripartita, sino que esos afectos (*pathos*) que padece el hombre son el resultado de la interpretación buena o mala de las impresiones exteriores (*propathos*), es decir, dependen de un juicio que sólo los seres humanos pueden realizar. Cuando el alma se encuentra cabalmente regida por el guía interior (*to hegemonikon*) interpreta los sucesos exteriores correctamente y en concordancia con los designios del *Logos*, los acepta gracias al vínculo divino que mantiene con él. Y es justo esta interpretación la que puede observarse en los textos tardíos de la escuela. Volviendo a las palabras de Marco Aurelio:

Venera la facultad intelectual. En ella radica todo, para que no se halle jamás en tu guía interior una opinión inconsecuente con la naturaleza y con la disposición del ser racional. Ésta, en efecto, garantiza la ausencia de precipitación, la familiaridad con los hombres y la conformidad con los dioses.<sup>48</sup>

La naturaleza del hombre es la racionalidad, por eso es que actuar según la Naturaleza, mejor dicho, actuar según su propia Naturaleza, es guiarse por la razón ética: aquel *to hekemonikon* o principio rector; la razón del humano no radicará solamente (como es el caso de los animales, vegetales y demás seres orgánicos e inorgánicos que componen el Cosmos) en procurar su supervivencia: "*El impulso primero que tiene el ser vivo, dicen, es el de conservarse, familiarizándole la naturaleza consigo mismo desde un comienzo, según dice Crisipo en el libro primero de Sobre los fines, cuando dice «La primera propiedad en todo ser vivo es su constitución y su conciencia de ella».*"<sup>49</sup>" sino también en procurar la virtud: "*Por eso Zenón fue el primero, en su Sobre la naturaleza del hombre, en decir que el fin es «vivir acordadamente con la naturaleza», que es precisamente vivir de acuerdo con la virtud. Pues hacia ella nos conduce la naturaleza.*"<sup>50</sup> Pero entonces, ¿cuál es el camino a seguir? ¿Conocer la Naturaleza para conocerse a sí mismo o conocerse a sí mismo para conocer la Naturaleza? Para contestar esto se deben tomar en cuenta los siguientes principios: el elemento divino no solamente forma al hombre y comparte junto con él el gobierno del

---

<sup>48</sup> Marco Aurelio, *op. cit.*, III, 9.

<sup>49</sup> Diógenes Laercio, *op. cit.*, VII, 85.

<sup>50</sup> *Ibid*, VII, 87.

mundo, sino que también lo habita, por lo tanto, quien ignora esto atenta con la Naturaleza divina<sup>51</sup> y, a fin de cuentas, consigo mismo. Epicteto dice lo siguiente en las *Disertaciones*:

«Entonces, ¿qué? ¿No son también ellos [los demás seres vivos] obra de la divinidad?» Lo son, pero no primordiales ni partes de la divinidad. Mientras que tú eres primordial, tú eres una chispa divina; tienes en ti mismo una parte de ella. Entonces, ¿por qué no reconoces tu parentesco? ¿Por qué no sabes de dónde procedes?<sup>52</sup>

Siendo el hombre parte primordial de la divinidad, teniendo como deber el reconocer la semejanza y relación que sostiene con ella y aceptar su co-gobierno racional sobre aquellos seres que no participan de dicha facultad, tiene la obligación de conocer su origen divino. Para ello necesita conocerse a sí mismo, intimar con su naturaleza, reconocer esa *chispa divina*, es decir, conocer la Naturaleza del Cosmos que se encuentra en él, por lo que esta búsqueda de lo propio y lo divino es simultánea. Pues aunque sea posible observar la armonía de la Naturaleza a simple vista, comprender que detrás de lo visible se encuentra una lógica racional, necesita de un ejercicio de meditación, el cual se realiza gracias al agente rector (*to hegemonikon*) que habita en el alma de los hombres.

Aquí es donde se llega a una de las cuestiones claves de la tesis, ¿cómo o a través de qué medio es posible este conocimiento simultáneo entre la Naturaleza divina y el conocerse a sí mismo? Veamos que dice Séneca en su diálogo *Sobre el ocio*:

[...] el hombre es demasiado mortal para el conocimiento de lo inmortal. Luego vivo conforme a la naturaleza si me entrego todo entero a ella, si soy su admirador y adorador. Ahora bien, la naturaleza ha querido que yo haga lo uno y lo otro, tanto actuar como dedicarme a la contemplación: yo hago lo uno y lo otro, puesto que, de hecho, no hay contemplación sin acción.<sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> Epicteto, *ibid*, Libro II, VIII, 13 y 14.

<sup>52</sup> *Íbid.*, Libro II, VIII, 9-12.

<sup>53</sup> Séneca, *Diálogos*, Del ocio, 5, 8.

Si es cierto que cada ser humano en el mundo posee dentro de sí la razón moral y lógica de la Naturaleza divina, ¿cuál será el sentido de la distinción entre la naturaleza mortal e inmortal que establece Séneca? Preciso será recordar que el ser humano comparte parte de su naturaleza con los animales, el hálito vital que le permite desplazarse y realizar actividades básicas de supervivencia; precisamente esta condición es la que le impide al hombre compararse y asemejarse del todo con la Naturaleza divina, por ello es que no basta con vivir una vida entregada sólo a las necesidades más próximas de la naturaleza mortal. Séneca dice “*si soy su admirador y adorador*”, es decir, entregarse al conocimiento de lo inmortal requiere su contemplación, pero habrá que distinguir cuál es el sentido de ella. El ser humano, a pesar de su parte mortal, es capaz de reconocer la divinidad gracias a su parte inmortal, se encuentra en una posición privilegiada por encima de los demás seres mortales, puede conocer y contemplar los hermosos espectáculos de la naturaleza, encontrar en ellos la expresión divina y reconocer que es parte de esa configuración perfecta de la razón, dice Séneca:

Para que te des cuenta de que ha querido que la contempláramos, no sólo que la viéramos, mira qué posición nos ha dado: nos ha colocado en su parte central...y al hombre no lo ha hecho erguido tan sólo, sino que, para hacerlo adecuado para la observación, a fin de que pudiera seguir los astros deslizándose desde el orto hasta el ocaso y girar su rostro al tiempo que todo, le ha hecho lo más alto la cabeza y se le ha puesto encima de un cuello flexible...<sup>54</sup>

Además, gracias a un carácter curioso que la misma naturaleza le ha otorgado, la contemplación toma un mayor valor, pues es mediante la detenida observación y la razón intelectual que se pueden llegar a numerosas preguntas respecto a los orígenes, funciones y fines del universo: “*Nuestro pensamiento fuerza las defensas del cielo y no se contenta con saber lo que está a la vista.*”<sup>55</sup> Y si el ser humano es parte de la naturaleza del cosmos y participa de lo divino, la acción contemplativa resulta ser primordial para el conocimiento de sí mismo, la buena vida y el florecimiento de la virtud.

Para definir de mejor manera el concepto de contemplación y entrar de lleno a su papel dentro de la ética estoica, habrá que recurrir al término desde su etimología.

---

<sup>54</sup> Séneca, *ibid*, 4.

<sup>55</sup> Séneca, *ibid*, 6.

Contemplar en un primer momento significó mirar atentamente un espacio delimitado, dicho vocablo se compone de la preposición *cum* (acción conjunta) y *templum* (lugar sagrado). Posee un significado religioso, pues el *templum* era el lugar donde los augures observaban el vuelo de las aves para determinar dónde erigir el lugar sagrado.<sup>56</sup> Aunque dicho concepto pasó a utilizarse en diversos contextos, no deja una parte importante de su significado: observar con atención, con un tiempo destinado sólo a ello. Transportando esta idea a la contemplación de la que habla Séneca podemos decir que mantiene una carga sagrada, pues más adelante continúa diciendo: “[...] igualmente es importante con qué disposición de ánimo llevas tu vida pública, si andas siempre inquieto y no te tomas nunca un momento para volver tu vista de los asuntos humanos a los divinos.”<sup>57</sup> Sin embargo, a pesar de que se muestra esta atención de lo divino sobre lo humano (o los asuntos públicos) no se debe olvidar el sentido de la acción, “no hay contemplación sin acción” declara Séneca. Y de hecho, esta afirmación puede constatar en la vida de dos de los grandes exponentes de la escuela: Séneca y Marco Aurelio, quienes dedicaron su vida al servicio del Imperio. Puede decirse que uno de los deberes estoicos radica en una vida activa en lo político, no solamente como ciudadano comprometido con compartir las enseñanzas de la doctrina, también dentro de los círculos políticos más cercanos en el gobierno. De hecho, era muy común que los jóvenes aspirantes a un cargo político en el Imperio quisieran entrar a una escuela de filosofía para practicar y aprender sobre materias que les serían útiles en su carrera política, tales como la retórica. Algunos de ellos decidieron adoptar el estoicismo como forma de vida, ese fue el caso de Arriano, uno de los discípulos de Epicteto, quien siendo un hombre de Estado se interesó por la filosofía hasta el punto de ser un filósofo; gracias a él es que podemos contar con parte de la obra de su maestro, pues reprodujo sus enseñanzas a la manera de Jenofonte con Sócrates<sup>58</sup>. Volviendo a lo anterior, podríamos entender el actuar del que habla Séneca como parte de un deber ciudadano, pero también como un deber individual que se tiene con la Razón, no solamente como parte de una ciudad, un estado o un imperio, sino de algo más grande, una comunidad con la Naturaleza que envuelve el mundo y el Cosmos racional. En el diálogo *Sobre el Ocio*, Séneca habla de dos repúblicas, la primera que comprende a todos

---

<sup>56</sup> Oxford Latin Dictionary, 2da ed., s.v. «contemplum»: ~ ī, n. [CON- + TEMPLVM] (dub.) A place for observation in augury.

<sup>57</sup> Séneca, *ibid*, 6, 1-2.

<sup>58</sup> Pierre Hadot dice lo siguiente en *La ciudadela interior*: “Quería que lo llamaran «el nuevo Jenofonte». Imita su estilo y el tema de sus obras...”, p. 128.

los hombres y todos los dioses, es decir, el Cosmos en su totalidad; la segunda que corresponde a una república más pequeña, aquel lugar donde nos fue asignado vivir, el que compartimos con nuestros conciudadanos.<sup>59</sup> Al respecto también dirá que, aunque el estoicismo debe responder a la política, existen casos en los que la virtud de los sabios, entre los cuales destaca a Cleantes, Zenón y Crisipo, ha servido más y mejor a los hombres posteriores que a la vida pública de su época: “[...] descubrieron cómo podía su reposo ser más útil a los hombres que los ajetreos y el sudor de otros.”<sup>60</sup> Por esto mismo, la obligación estoica recae primero en uno mismo: “Porque lo que se exige del hombre es que sirva a los hombres, si puede ser, a muchos, si no, a unos pocos, si no, a los más cercanos, si no, a sí mismo.”<sup>61</sup>, pues es cierto que cuando se enseña se aprende, pero en cualquier arte y ciencia es necesario conocer de antemano aquello que en lo que se pretende instruir a otros. En el caso de Marco Aurelio se puede constatar desde el título de su escrito, traducido al español como *Meditaciones*, que optará por ser maestro de sí mismo: Τὰ εἰς ἑαυτόν (pensamientos a sí mismo).

Pero que el estoico no se dedique a la vida política no significa que deje a un lado la acción dentro de la misma contemplación. Séneca escribe en *Sobre el ocio* la importancia de dejar de vez en vez las cosas públicas y dedicarse a las divinas, pero enseguida responde “igualmente es un bien incompleto y endeble la virtud rebajada a un ocio sin actividad, sin que muestre nunca lo que ha aprendido.”<sup>62</sup> Es decir, la contemplación es una dualidad, se necesita ir al conocimiento de las cosas divinas para ponerlas en práctica en las cosas humanas. La virtud se ejercita en todo momento, las acciones públicas y privadas del ciudadano deben demostrar dicha virtud. En lo privado, debía procurarse un tiempo alejado de la vida pública para buscar un reposo en el conocimiento y los preceptos aprendidos. El reposo del que trata el estoicismo va más allá de un simple descanso de actividades, un *dolce far niente* o unas vacaciones. El reposo es necesario, no sólo porque permite alejar las preocupaciones que vienen con los cargos y actividades cotidianas (políticas); alejarse del tumulto y bullicio de la ciudad le permite al espíritu crecer en las lecciones aprendidas en una suerte de ejercicios, los cuales necesitan un tiempo de reflexión y meditación a manera

---

<sup>59</sup> Séneca, *ibid*, 4.

<sup>60</sup> *Íbid*, 6, 5.

<sup>61</sup> *Íbid*, 3, 5.

<sup>62</sup> *ibid*, 6.

de examen. Hasta aquí se ha hablado de una contemplación dual entre el reposo y la acción simultáneas, no obstante, me gustaría indagar un sentido más completo de la contemplación, que no necesariamente requiera de un tiempo alejado de las labores.

En las *Disertaciones* de Epicteto se puede encontrar un apartado “*περὶ προσοχῆς*” traducido como “*Sobre la atención*”; en él se recalca la importancia de la actitud atenta para el cumplimiento de la máxima estoica de vivir conforme a la naturaleza: “*Pues, en primer lugar, nace la peor de todas las costumbres, la de no poner atención; luego, la de diferir la atención. Sabe que constantemente estás retrasando para otro y otro momento la serenidad, la compostura, el estar y vivir conforme a la naturaleza.*”<sup>63</sup> Dejar de lado la atención trae consigo lo contrario que busca el estoicismo: una vida virtuosa de mano de la naturaleza. Distraerse da pie a que el pensamiento divague y se olvide de aceptar y desear los preceptos dictados por la Razón.

Ahora bien, al buscar este concepto en griego (*proseche*-προσέχω, προσέχειν. pres act inf.) se encuentran varios significados. El primero que arroja el diccionario es: llevar una nave a puerto, es decir, retornar; los siguientes significados son: volver la mente o la atención a algo, consagrarse o dedicarse.<sup>64</sup> Si tomamos esto en cuenta, es decir, la relación que existe entre la acción de guardar un navío en el puerto y el prestar atención o dedicarse a algo específico, podemos encontrar un sentido interesante en las siguientes palabras de Séneca: “*A que sea patente que la contemplación agrada a todos; los demás se dirigen a ella, para nosotros es un fondeadero, no un puerto.*”<sup>65</sup> Cabe mencionar que anteriormente se ha referido a otras escuelas filosóficas, tales como la epicúrea, que toma en cuenta la contemplación aunque, como lo considera Séneca, no es su fin, sino más bien, no puede negar la presencia de ella; dentro de los tres tipos de vida que existen: la del placer, la de la acción y la de la contemplación, en ninguna de ellas faltan los otros dos elementos. Por lo tanto, cada uno tiene un camino diferente, del cual no puede negarse la contemplación, aunque para unos sea sólo un medio, un instrumento o un lugar de paso (puerto), mientras para los estoicos resulte un fin, un lugar donde anclarse y mantenerse en reposo (fondeadero). La semejanza entre un

---

<sup>63</sup> Epicteto, *ibid.*, Libro IV, XII, 2,3.

<sup>64</sup> Diccionario manual griego, VOX, s.v. «προσέχω»

<sup>65</sup> Séneca, *ibid.*, 7, 4.

lugar de descanso y un puerto también puede encontrarse en el diálogo *Sobre la brevedad de la vida*:

Así pues, aléjate del montón, querido Paulino, y retírate por fin, después de que te has visto zarandeado no en proporción a tu edad, a un puerto más tranquilo. Piensa cuántas olas has soportado, cuántas tormentas, en parte particulares has sufrido, en parte públicas has atraído sobre ti; bastante se ha manifestado ya tu virtud en modelos de trabajo y dedicación: prueba a ver qué hace en el ocio.<sup>66</sup>

Todo lo anterior sugiere que el concepto de contemplación en y desde el estoicismo lleva un significado simultáneo entre el reposo tranquilo en sí mismo y la atenta observación de aquello que ocurre en el presente, lo cual posteriormente derivará en la actitud que se toma frente a las situaciones que podrían afectar al individuo. Por lo tanto, la contemplación de la Naturaleza no significa estrictamente sentarse a admirar y observar los fenómenos que en ella suceden. Claro está que los estoicos pondrán ejemplos del exterior que se pueden constatar, a manera de analogías (algunos muy bellos como: *“Es natural que estas cosas se produzcan necesariamente así a partir de tales hombres. Y el que así no lo acepta, pretende que la higuera no produzca su zumo.”*<sup>67</sup> o *“Esto debo a mi quinta: que mi vejez se me haga patente a dondequiera que me dirijo. Démosle un abrazo y acariciémosla; está llena de encantos, con tal que sepamos servirnos de ella. La fruta es muy sabrosa cuando está terminando la cosecha.”*<sup>68</sup>), pero donde su objetivo principal es indagar en el conocimiento del Cosmos racional, observar cómo opera en el yo interior así como es posible observar su operación en cada uno de los elementos e individuos que lo componen en el mundo visible.

Existe un vínculo entre esta contemplación *προσέχω* (que Pierre Hadot denomina como la vigilia constante de sí<sup>69</sup>) y los ejercicios estoicos. Hay que recordar que gran cantidad de escuelas filosóficas en la antigüedad tenían el objetivo de enseñar a los hombres a forjar su carácter, por lo que acudían a diversos ejercicios contemplativos como entrenamiento de la virtud. En el caso del estoicismo es posible encontrarlos sobre todo a lo que se refiere a la última etapa de la escuela, sin embargo, hay rastros de ellos en los orígenes de ésta, pero esos

---

<sup>66</sup> Séneca, *Diálogos, Sobre la brevedad de la vida*, 18.

<sup>67</sup> Marco Aurelio, *ibid.*, Libro IV, 6).

<sup>68</sup> Séneca, *Epístolas Morales a Lucilio*, Libro I, 12, 4.

<sup>69</sup> Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, p. 27.

textos desgraciadamente no lograron conservarse.<sup>70</sup> A lo largo de las *Epístolas* de Séneca, las *Meditaciones* de Marco Aurelio, el *Manual* y las *Disertaciones* de Epicteto aparecen las pautas de estos ejercicios. Pierre Hadot, en su libro *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* muestra una posible división de ellos, espirituales: atención (*proseche*), meditación (*meletai*) y rememoración; intelectuales: lectura, escucha (*akroasis*), estudio (*zetesis*) y examen en profundidad (*skepsis*); y activos: dominio de sí mismo (*enkrateia*), deberes e indiferencia.<sup>71</sup> La atención resulta ser el primer ejercicio enumerado, pues es imposible llevar a cabo los siguientes sin antes tomar un tiempo de observación consciente del presente en sí mismo y en el exterior. Hadot vuelve a decir sobre ella: “*La atención (prosoche) supone la actitud espiritual fundamental del estoico. Consiste en una continua vigilancia y presencia de ánimo, en una consciencia de uno mismo siempre alerta, en una constante tensión espiritual.*”<sup>72</sup> Esta vigilia consciente del presente es la que permitirá tener a la mano los preceptos y principios vitales, meditar sobre ellos, anticipar los hechos dispreferidos, lo que se conoce como *praemeditatio malorum* (ejercicio más que conocido dentro de la escuela estoica), y posteriormente actuar ante los sucesos del día a día de acuerdo con la clave fundamental: vivir de acuerdo con la naturaleza.

Más adelante se abordará de nuevo el tema de los ejercicios prácticos, sus particularidades en cuanto a escritura y la utilidad que podrían tener en la actualidad, por ahora sólo es necesario tener en cuenta la relevancia de este tipo de contemplación (*προσέχω*), pues considero que a partir de él se desprenden otros más, presentes a lo largo de los escritos estoicos y que configuran el canon ético de la escuela, siempre guardando una estrecha relación con la vigilia de sí. Enseguida mencionaré los tipos de contemplación más destacables dentro de los ejercicios estoicos, a los cuales se recurre varias veces en los textos tardíos de la doctrina:

### **1.2.1. Contemplación del tiempo**

En Séneca se pueden encontrar, tanto en sus *Epístolas a Lucilio* como en sus *Diálogos*, algunos pasajes que versan sobre la contemplación del tiempo. El postulado general de este

---

<sup>70</sup> Diógenes Laercio los menciona entre los libros de dos estoicos antiguos: Herilo (*Sobre el ejercicio*) y Dionisio (dos libros *Sobre el ejercicio*). Diógenes Laercio, *ibid.*, VII, 166, 167.

<sup>71</sup> Pierre Hadot, *ibidem*.

<sup>72</sup> *Ibidem*.

tipo de contemplación resulta tan sencillo como decir que lo más valioso que posee el ser humano es el tiempo presente, por ello aprovecharlo resulta obrar conforme al diseño cósmico: *“Todo, Lucilio, es ajeno a nosotros, tan sólo el tiempo es nuestro: la naturaleza nos ha dado la posesión de este único bien fugaz y deleznable, del cual nos despoja cualquiera que lo desea”* Querer manipular los sucesos pasados o futuros es esfuerzo en vano, pues el curso de la vida no está en nuestras manos, sólo las acciones que hagamos o no en el ahora, por ello Séneca exhortará a no poner las esperanzas en las acciones futuras: *“¡Qué necesidad la de disponer de la vida, cuando uno ni siquiera es dueño del mañana!”*<sup>73</sup> Sobre el mismo aspecto Marco Aurelio recordará para sí que ni el pasado ni el futuro se encuentran a disposición de los hombres, por lo tanto, aquellos tiempos no nos pueden ser arrebatados: *“El presente, en efecto, es igual para todos, lo que se pierde es también igual, y lo que se separa es, evidentemente, un simple instante. Luego ni el pasado ni el futuro se podría perder, porque lo que no se tiene, ¿cómo nos lo podría arrebatar alguien?”*. Séneca vuelve a este tema en varias ocasiones, hace énfasis en la importancia de vivir el tiempo presente y atender los sucesos conforme van ocurriendo, lo que significa atender la práctica de la virtud día a día y aplicar los conocimientos de las lecciones morales constantemente, es decir, un avance perseverante en el cual puedan constatarse los logros y fracasos cotidianos. Marco Aurelio dirá algo parecido en las Meditaciones: *“...el que ha vivido más tiempo y el que morirá más prematuramente, sufren idéntica pérdida. Porque sólo se nos puede privar del presente, puesto que éste sólo posees, y lo que uno no posee, no lo puede perder.”*<sup>74</sup> Entender la importancia del presente va ligado con otra contemplación esencial estoica: la contemplación de la muerte, pues aceptar que ella es inevitable permite asumir el paso del tiempo y por lo tanto aprender a aprovechar el instante. Dirá Séneca: *“¿A quién me nombrarás que conceda algún valor al tiempo, que ponga precio al día, que comprenda que va muriendo cada momento? Realmente nos engañamos en esto: que consideramos lejana la muerte, siendo así que gran parte de ella ya ha pasado.”* El tiempo se va consumiendo como cada uno de los elementos que componen el cosmos, todos los seres vivos, ya sean plantas, animales u hombres, aunque estos últimos poseen parte de la naturaleza divina dentro de sí, también comparten la mortalidad con los demás seres del universo. Marco Aurelio

---

<sup>73</sup> Séneca, *ibid.*, Libro XVII, 101, 4.

<sup>74</sup> Marco Aurelio, *ibid.*, Libro II, 14.

habla acerca de la fragilidad de los hombres y dice que nada quedará de ellos después de su muerte, a pesar de haber sido grandes médicos, logrado grandes conquistas, ganado muchas batallas o alcanzado altísima fama<sup>75</sup>, la última acción de la vida es despojarse de ella como si de abandonar un barco se tratara: “¿*Qué significa esto? Te embarcaste, surcaste mares, atracaste: ¡desembarca!*”.<sup>76</sup> El tiempo va consumiendo todo, todo aquello que los hombres tienen en alta estima y por lo cual gastan todas sus fuerzas y recursos terminará al igual que la vida, por eso poner los ojos en el futuro o en el pasado sin agradecer el presente resulta ser, además de inútil, en desacuerdo con la naturaleza.

### **1.2.2. Contemplación de la muerte.**

Respecto a este tipo de contemplación podemos constatar lo siguiente en el *Manual* de Epicteto: “*Ten presente cada día la muerte, el exilio y todo aquello que parece temible, pero sobre todo la muerte.*”<sup>77</sup> Tener presente la muerte implica mantenerse consciente de actuar cada día conforme a las normas establecidas por la Razón. Hay una frase latina que reza “*carpe diem*”, es decir, aprovecha el día<sup>78</sup>. Podríamos darle varios significados, por un lado, parece una invitación a dejarse llevar por los vicios, aprovechar cada día dedicándolo a los placeres y excesos porque la muerte es inevitable y puede llegar en cualquier momento, llega sin avisar. Otro significado podría ser, tener siempre presente el presente y comprender que esta vida no es para siempre, dejaremos este mundo algún día, así que será mejor prepararse diariamente para cuando llegue ese momento, ¿de qué habrá servido pasar por esta vida sin en verdad vivirla? Sabemos que las cosas no suceden como las planeamos, que muchos de nuestros objetivos, metas y deseos no pueden realizarse debido a agentes externos que no controlamos, ¿servirá entonces frustrarnos por ello? El camino del estoicismo nos indica que no, ya que estamos en esta vida debido a un plan de un Todo que se mueve perfectamente según un motivo sabio, hay que dedicarse a vivirla y no a lamentarla. El estoicismo optará siempre por la vida a pesar de las circunstancias: “*El impulso primero que tiene el ser vivo, dicen [los estoicos], es el de conservarse, familiarizándole la naturaleza consigo mismo desde un comienzo...*”<sup>79</sup> exceptuando ciertos casos, en los que de forma racional sea

---

<sup>75</sup> Marco Aurelio, *ibid.*, Libro III, 3.

<sup>76</sup> *Íbidem.*

<sup>77</sup> Epicteto, *Manual*, Capítulo 21.

<sup>78</sup> Horacio, *Odas*, Poema 11.

<sup>79</sup> Diógenes Laercio, *ibid.*, Libro VII, 85.

necesario apartarse de la vida, pues siguiendo la lógica estoica: “*Por un motivo razonable, dicen, el sabio podrá despojarse de la vida, tanto en defensa de su patria como de sus amigos, o si se encuentra con un dolor muy insufrible o con mutilaciones o con enfermedades incurables.*”<sup>80</sup> La naturaleza tiene como plan seguir su curso, por lo tanto, siempre deben procurarse todos los actos que mantengan la vida y el plan del Cosmos, el estoico actuará para que ese plan de vida se cumpla según lo ha designado el Destino:

El estoicismo es una filosofía de la coherencia con uno mismo. Esta filosofía se funda en una intuición importante de la esencia de la vida. De entrada, desde el primer instante de su existencia, lo viviente está, de manera instintiva, de acuerdo consigo mismo: tiende a conservarse a sí mismo y a amar su propia existencia y a todo lo que puede conservarla.”<sup>81</sup>

Entender el plan de la naturaleza también es comprender que todo tiene un principio y un fin, que todo lo que nace tiene que morir y, a fin de cuentas, todo terminará. Dice Séneca: “*También nosotros nos encendemos y nos apagamos...*”<sup>82</sup> La riqueza y la juventud dejarán de ser parte de su dueño; la muerte es lo único seguro en la vida, por esto es importante practicar continuamente la contemplación de ésta, tenerla presente para saber cómo afrontarla cuando tenga que llegar, abrazarla como se ha abrazado la vida, pues las dos se encuentran en el plan perfecto del Destino. El modelo a seguir representado por el hombre sabio no teme a los azares de la vida, sino que vive para ella y la procura siempre, por lo tanto, tampoco teme a la muerte, porque es consecuencia de la vida misma. El destino marcará cuando llegará su fin, hasta ese momento, el sabio vivirá para agradar los preceptos racionales de la naturaleza, nada le afecta, nada es suyo. Dice Séneca acerca del sabio:

[El sabio] “Y no tiene ocasión de temerla [a la suerte], porque no sólo sus esclavos y sus propiedades y su rango, sino su cuerpo también y sus ojos y su mano y todo lo que hace la vida más agradable, y a él mismo lo cuenta entre los bienes pasajeros y vive como prestado a sí mismo y dispuesto a restituirse sin pesar a quienes lo reclamen.”<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> *Íbid.*, 133.

<sup>81</sup> Pierre Hadot, *La ciudadela interior*, p. 149.

<sup>82</sup> Séneca, *íbid.*, Libro VI, 54, 5.

<sup>83</sup> Séneca, *Diálogos, Sobre la tranquilidad del espíritu*, 11, 1 a 2.

El hombre sabio aprendió a aceptar la vida y todo lo que provenga de ella, incluso la muerte, mediante un proceso en el cual su virtud fue tomando forma. Así como los atletas entrenaban para poder ganar un premio olímpico (y lo siguen haciendo), aquel que aspiraba a convertirse en alguien sabio, conocedor de los asuntos divinos y trascendentes a este mundo, debía dedicarse día con día a un entrenamiento del carácter. Así también la contemplación del tiempo que se nos escapa nos ayuda a entender nuestra relación con la muerte y lo cercanos que estamos frente a ella. Marco Aurelio escribe: *“Y conseguirás tu propósito, si ejecutas cada acción como si se tratara de la última de tu vida, desprovista de toda irreflexión, de toda aversión apasionada que te alejara del dominio de la razón, de toda hipocresía, egoísmo y despecho en lo relacionado con el destino.”*<sup>84</sup> Contemplar la muerte requiere una actitud vehemente frente a los designios de la Naturaleza, lo que se convierte en un impulso de vida, vivir como si fuera el último día para enfocar la razón propia hacia el fin racional del Cosmos. Sobre vivir todo el tiempo en presente Séneca exhorta a Lucilio:

¿De qué forma evitaremos esta inquietud? De esta sola: que nuestra vida no se extienda hacia afuera, que se concentre en sí misma. En efecto, está pendiente del futuro el que no saca partido del presente. Mas, cuando he pagado todas las deudas que tenía conmigo, cuando mi espíritu bien consolidado sabe que no existe diferencia entre un día y un siglo, entonces contempla desde una atalaya todos los días y los acontecimientos que han de suceder y piensa riéndose mucho en la sucesión del tiempo.<sup>85</sup>

De nuevo encontramos el valor de la concentración en sí mismo, gracias a ello es posible contemplar todo el tiempo que se nos ha asignado, sea mucho o poco, por lo que nuestras acciones se enfocarán a aprovecharlo lo mejor posible. Asimismo, esto significa no dejarse dominar por las malas representaciones, sino mantenerlas armoniosamente con la realidad verdadera que nos presenta el Cosmos, pues carece de sentido desperdiciar el tiempo en aquellos sucesos sobre los cuales no se tiene control. Acerca de este volverse a sí, se encuentra en el *Manual* de Epicteto lo siguiente: *“Cada vez que se te presente una representación, recuerda volverte hacia ti mismo y buscar la facultad que posees y con la que podrás ocuparte de ella... Si llegas a consolidar esta costumbre, las representaciones*

---

<sup>84</sup> Meditaciones, *ibid.*, Libro II, 5.

<sup>85</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, Libro XVII, 101, 9.

*no podrán arrastrarte más.*”<sup>86</sup> Desde esta máxima se desprenden otras normas estoicas que conforman el canon ético, atendiendo diversas situaciones y problemáticas de la vida cotidiana: los vicios y deseos vanos, la tristeza, la ira, las pasiones desenfrenadas; cada una de ellas se solventa mediante los ejercicios constantes del actuar conforme a la naturaleza, mediante la vigilia de sí.

Habiendo expuesto la idea de contemplación en el estoicismo y su relación con el conocimiento del *Logos*, me gustaría que se pusiera en duda su eficacia, su utilidad desde nuestra actualidad. Parece poco justo dado que los años que nos separan de la doctrina estoica (y muchas de su época) son demasiados, sin embargo, lo creo oportuno para los fines de esta investigación, pues no pretendo exponer solamente desde el ámbito teórico, sino también desde lo práctico. ¿Cuál puede ser el alcance actual de estas ideas? Creo que la única manera de responder a esa pregunta es mediante la realización de algunos ejercicios estoicos, lo que, espero, ayudará a entender su significado completo (tanto teórico como práctico).

Por lo pronto, me gustaría introducir un concepto que ya se vislumbraba en párrafos anteriores y que mantiene conexión con la vigilia de sí, el reposo y la contemplación: el ocio. Se había mencionado que el estoicismo trata de una dualidad entre la acción y la contemplación, como momento en el cual se reflexione acerca de las lecciones aprendidas; dado que se busca dar un sentido actual a las prácticas estoicas, invito a reflexionar acerca de este concepto en nuestro contexto.

Cuando pensamos en el ocio pueden venirnos a la mente muchas ideas acerca de lo que esto significa. Comúnmente se ha ligado esta palabra a todo aquel momento que se da por perdido dado que no se ocupa para algo “productivo”, pero entonces habrá que definir qué es ese algo productivo. Normalmente se piensa, al menos en los últimos años y de manera popular, que las actividades productivas son aquellas en las que se lleva a cabo una acción visible o palpable, aquellas que traen un bien económico o cuantitativo, o que llevan un sentido de avance. Por otro lado, aquellas que no traen consigo algo material o medible son llamadas improductivas. También suele confundirse el ocio con el tiempo libre, es decir, aquellas actividades que resultan servir como descanso, que coadyuvan al trabajo para reponer las fuerzas y distraerse de lo que de alguna manera nos ha fastidiado durante el día.

---

<sup>86</sup> Epicteto, *ibid.*, 10.

El entretenimiento puede ser una de estas actividades, cuando su función radica en desentenderse de la carga de las labores de una jornada (o varias acumuladas). Ya Aristóteles sobrepone el valor del ocio frente a otras actividades, sin embargo, consideraba de gran ayuda el tiempo de juego como “medicina” del trabajo fatigoso.<sup>87</sup> A pesar de ello, era notoria su preocupación por la educación adecuada del ciudadano virtuoso, para el cual había que procurar el tiempo necesario para practicar la virtud, de esta forma se rechazan todas aquellas actividades que no buscaran dicho fin:

Hay que considerar embrutecedor todo trabajo, arte y disciplina que inutilice el cuerpo, el alma o la inteligencia de los hombres libres para el uso y la práctica de la virtud. Por eso, llamamos embrutecedoras a todas las artes que disponen a deformar el cuerpo, y también a los trabajos asalariados, porque privan de ocio a la mente y la hacen vil.<sup>88</sup>

Habrà que develar cuál es el propósito, para qué sirve dedicar un tiempo de ocio al día. Recuerdo una clase de Gabriel Schutz donde se hizo la comparación del ocio con el proceso del leudado del pan. El pan necesita un tiempo de reposo para fermentar, lo que mejora el sabor y textura de la masa; algo parecido ocurre con el tiempo de reposo que, aquel que haya decidido seguir el camino del estoico, medita y reflexiona con el propósito de acrecentar su virtud y llegar a convertirse en sabio.

Desde el estoicismo y las escuelas filosóficas antiguas, el ocio no se encuentra al servicio de ninguna otra actividad, mucho menos del trabajo. El ocio es parte del camino del sabio, pues es el lugar donde se practica y se forja la virtud. En ese sentido, cada una de las actividades o labores del día, sean cuales sean, deben enfocarse a alcanzar este tiempo, digamos, sagrado. Es decir, estarán al servicio del ocio, lo que significa dedicarlo al conocimiento de sí, al conocimiento del *Logos*, a pulir la virtud, a contemplar la sabiduría del Cosmos en cada elemento del mundo y valorar si se ha actuado vigilante en cada aspecto de la vida durante el día, si se ha hecho un buen uso de las representaciones, si se han cumplido los objetivos o se ha recaído en algún vicio o mal del espíritu. Estos fines en conjunto representan el propósito central del estoicismo: vivir de acuerdo con la Naturaleza

---

<sup>87</sup> Aristóteles, *Política*, 1337b 40.

<sup>88</sup> *Ibid.*, 1337b 10.

para alcanzar la virtud y con ella, la felicidad. Por todo esto es importante la contemplación, siendo su sitio culminante el del retiro y el ocio.

De nuevo puede verse la relevancia del estoicismo como una doctrina enfocada a la práctica ética con fines de alcanzar la buena vida mediante ejercicios diarios que refuerzan el carácter y la virtud del individuo, también puede notarse que la ejecución de estos ejercicios, tales como la contemplación y la meditación, pueden formar parte de nuestra vida cotidiana en la actualidad y que los preceptos por los cuales se guía la doctrina estoica, no son más que un camino coherente con la razón y el vivir del presente.

En el siguiente capítulo abordaré más hondamente su relación con el retiro filosófico y el ocio, primero para comprobar desde los textos su importancia en el camino de la virtud y posteriormente llegar al propósito de esta tesis: proponer desde el estoicismo y sus ejercicios a la filosofía como forma de vida en la actualidad, cuestionando su alcance y efectividad desde su práctica viva.

# Capítulo 2. El ocio como camino a la virtud

## *2.1. La contemplación filosófica, el retiro y el ocio*

En el capítulo anterior se habló sobre la escuela estoica y su paralelismo con algunas otras escuelas helenísticas, sus fundamentos físicos generales y la relación de éstos con la ética, la felicidad y la virtud, para dar paso a la importancia de los ejercicios prácticos estoicos, en especial de los contemplativos. Ahora será necesario revisar cuál es el sentido del retiro y la contemplación que se puede encontrar en las obras de los estoicos tardíos y conocer el propósito con el que fueron escritas para intentar establecer un contacto más íntimo con ellas. A partir de ello y como parte final de la investigación, expondré mi experiencia personal en la realización de los ejercicios prácticos, haciendo abierta invitación a comprobar el alcance de los mismos en la actualidad y buscar nuevas formas de hacer filosofía que no se queden únicamente en lo teórico, sino que trasciendan a lo cotidiano. Primero se abordará el enlace entre la contemplación filosófica y el ocio. Retomaré y ampliaré el sentido del retiro filosófico para ahondar en su relación con el ocio y observar cuál podría ser el alcance de estas prácticas en la cotidianidad de la vida actual.

Diversas escuelas filosóficas de la Antigüedad ya hablaban de la relevancia de la contemplación y en este ejercicio se encontraba, como se vio en el capítulo anterior, la contemplación de la muerte, siendo Sócrates el gran ejemplo de cómo vivir y cómo morir. Sócrates acepta la muerte en conformidad con sus convicciones y principios, no teme a ella porque ha aprendido a sobreponer las cosas divinas de las humanas (el alma es superior al cuerpo) mediante el ejercicio del recogimiento en sí mismo y del sujetarse a la Ley divina. Al no tener experiencia de la muerte, no puede decirse que sea un bien, ni tampoco un mal, por lo tanto, no debe temerse. No temerle a la muerte es un principio que cada doctrina filosófica tomará en cuenta como parte de un ejercicio esencial en su ética.

Cualquiera que sea la razón última que cada escuela haya argumentado, el camino para la contemplación de la muerte consiste en conectarse con la armonía presente en la Naturaleza, pues es lo que permite ascender a los asuntos sobrehumanos y comprender la

intrascendencia de los humanos. Pierre Hadot considera que existe un ejercicio espiritual fundamentado en la física: la actividad contemplativa, de la cual se desprenden tres niveles. En el primer nivel esta actividad encuentra su fin en sí misma, pues una mirada al equilibrio natural de las cosas es capaz de otorgar un alivio frente a las inquietudes del día a día; en el segundo, que se desprende del primero, se logra un alejamiento de las cosas humanas, la mente se abre para comprender la poca importancia de ellas, con lo cual es posible dar el paso al último nivel de contemplación, donde el pensamiento logra despojarse de su corta visión particular y se eleva a la perspectiva objetiva y universal de las cosas. Por mi parte, considero que esta contemplación integral desde el estoicismo es parte de una misma visión, de la cual no debe abandonarse ningún paso en el ejercicio de la atenta observación de la naturaleza, o al menos esa es la tarea del filósofo en su búsqueda por la sabiduría. Pero precisamente en esta conformidad con el *Logos* no se puede esperar que el simple retiro al campo sea un acto contemplativo de la armonía de ese *Logos* universal, no basta con la observación y la admiración per se de las maravillas naturales; algo de esto puede encontrarse en las *Disertaciones* de Epicteto:

Al hombre, por el contrario, lo ha traído aquí en calidad de espectador suyo y de su obra, y no sólo como espectador, sino también como intérprete. Por eso es una vergüenza para el hombre empezar y acabar donde los animales; mejor empezar ahí, pero acabar en donde acaba nuestra naturaleza. Y ésta acaba en la contemplación y la conducta acorde con la naturaleza.<sup>89</sup>

La admiración por la Naturaleza no es pasiva, en el contemplar recae un trabajo de reflexión que dará como fruto la máxima estoica de vivir de acuerdo con la Naturaleza, es decir, actuar según la armonía existente en ella. El retiro filosófico como ejercicio espiritual, el replegarse a sí mismo en la intimidad y la soledad en un proceso del conocimiento de sí permite que las lecciones aprendidas de los sabios poco a poco den fruto no sólo en la relación con uno mismo sino también en la relación con los sucesos del mundo exterior, pues como lo abordé en el capítulo anterior, dichas relaciones son recíprocas, el estoico actúa para la armonía de la Naturaleza, lo que implica la conjunción de lo exterior con lo interior. El retiro también puede

---

<sup>89</sup> Epicteto, *Disertaciones*, Libro I, VI, 19-22.

ser una buena oportunidad para la realización de una atención al presente (*proseche*) desde sí mismo, es decir, atender el acontecer actual del alma y guiarse por el *to hegemonikon*; en ese sentido el contemplar resulta de una observación detenida del fenómeno interior o exterior sin otorgarle juicio de valor alguno, lo que nos lleva a reiterar la lógica estoica de que los sucesos no son malos ni buenos, sólo las interpretaciones de los hombres frente a éstos.

Ahondemos más en el ejercicio del retiro desde las obras estoicas. En el capítulo anterior se vio que la contemplación de la Naturaleza no se limita a la observación hacia el exterior. Observar un lindo paisaje, un atardecer, las grandes olas del mar o incluso aquellos sucesos que podríamos considerar como repugnantes, como la putrefacción de un animal o de un fruto, funcionan a manera de ejemplo próximo donde el discípulo puede contemplar y conocer el actuar de la Razón en cada elemento de la naturaleza, lo que lo conecta con el aprender a vivir de acuerdo con ella y desear todo aquello que ha planeado para él. Uno de los pasajes que encontramos en las *Meditaciones* de Marco Aurelio menciona:

Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte. Tú también sueles anhelar tales retiros. Pero todo eso es de lo más vulgar, porque puedes, en el momento que te apetezca, retirarte en ti mismo. En ninguna parte un hombre se retira con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma; sobre todo aquel que posee en su interior tales bienes, que si se inclina hacia ellos, de inmediato consigue una tranquilidad total.<sup>90</sup>

Marco Aurelio escribe para sí: “*tú también sueles anhelar tales retiros*” refiriéndose a la idea de salir de la ciudad y buscar un lugar más tranquilo donde descansar, tomar aquel soñado tiempo de esparcimiento junto a la belleza que ofrece la Naturaleza, hermosos paisajes a los que la élite romana estaba acostumbrada para pasar sus vacaciones y dejar a un lado los deberes políticos, el peso y estrés que eso conllevaba. Pero después agrega “*...todo eso es de lo más vulgar*”, ¿acaso habría de suponerse que Marco Aurelio considera algo despreciable retirarse a las afueras de la ciudad, buscando un lugar apacible que lo conecte directamente con la Naturaleza exterior? Esto es muy dudoso pues a lo largo de las *Meditaciones* se

---

<sup>90</sup> Marco Aurelio, *ibid.* Libro IV, 3.

encuentran diversas referencias de la armoniosa configuración de los elementos en la Naturaleza, más bien, resulta reprobable que la búsqueda de sí mismo, del guía interior (*hegemonikon*) y de la Razón que actúa sabiamente se limite a encontrarse solamente en esas circunstancias, cuando uno de los deberes estoicos es atender el presente, estar vigilante siempre de sí, sin importar el lugar o las circunstancias en las que se encuentre. La observación no puede ser pasiva; cuando observamos la armonía de la naturaleza y admiramos los verdes campos o los bellos atardeceres de manera consciente, cuando las imágenes se hacen presentes no sólo frente a nuestros ojos, estamos llevando a cabo un ejercicio activo. El retiro en sí mismo es el ejercicio mediante el cual la virtud se va perfeccionando, donde encuentra un espacio, no físico, para crecer y expandirse con el propósito, casi imposible en esta vida, de asemejarse a la Razón; este retiro debe procurarse en un tiempo específico, el cual ha sido designado con ese fin, ese tiempo es el ocio.

El retiro en sí mismo, como sucede con el leudado del pan, permite que lo aprendido en las lecciones leídas y escuchadas, o las experiencias diarias a las que nos enfrentamos vayan forjando el espíritu (crece la masa de la virtud), haciéndonos conscientes de esa razón que envuelve a todos los elementos que componen el Cosmos. Se debe procurar ese momento en el día, aprovechar un espacio de tiempo para reflexionar acerca de lo aprendido a lo largo de la jornada, un momento que complemente la vigilia de sí. Todo eso les era muy familiar a los filósofos de la época, pues no era extraño aceptar la vida filosófica como objetivo de sus estudios, Hadot dice lo siguiente sobre los ejercicios espirituales:

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 un 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.”<sup>91</sup>

Por eso es que a lo largo de las epístolas que Séneca escribe a Lucilio encontramos diversos consejos que versan acerca de la necesidad de apartarse de los otros, dedicar un tiempo de retiro para la mejor formación del carácter: “*Recógete en tu interior cuando te sea posible;*

---

<sup>91</sup> Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, p. 52.

*trata con los que han de hacerte mejor; acoge a aquellos que tú puedes mejorar.*”<sup>92</sup> En el capítulo anterior se destacó la importancia de la ambivalencia entre la contemplación y la acción. La invitación al retiro estoico no es una búsqueda de la soledad y el alejarse de los otros como un ermitaño; el filósofo debe rodearse de los sabios, llevar una relación con ellos lo más íntima posible, así como en vano resulta retirarse a la naturaleza si no se busca primero la contemplación íntima con el *hegemonikón*, igualmente es inútil retirarse a la soledad si en ese retiro no se ejercitan las lecciones de los sabios, pues el hombre necio desaprovecha esta oportunidad de crecer y forjar su carácter, por ello ni consigo mismo se encuentra en paz, C. *“En suma, la única ventaja que tiene la soledad, la de no confiar nada a nadie, no temer a un delator, ésa la pierde el necio: él mismo se traiciona.”*<sup>93</sup> Séneca alabará las ventajas de la vida en soledad, pero también sus inconvenientes cuando ésta no se dirige bajo los principios del *secundum naturam*, pues el hombre solitario al no sentirse observado por otros puede caer en los vicios: *“Por supuesto, es mucho más honroso vivir como a la vista de algún varón virtuoso siempre presente en nosotros; pero a mí me basta sólo con que realices cuanto vayas a realizar como si alguien te contemplase; todos los males nos los inspira la soledad.”*<sup>94</sup> El ejercicio contemplativo consiste en un ir y venir de las lecciones estoicas, alejarse de los negocios, de los vicios de la ciudad, de otros que pueden perjudicar el proceso de formación del carácter, pero actuar siempre como si un hombre sabio estuviese mirando cada acción y decisión, alguien a quien venerar y cuyo simple recuerdo provoque el crecimiento en el discípulo.

Pero también, al igual que Marco Aurelio, Séneca resalta la importancia del retiro en sí mismo sin que los sucesos del exterior intervengan en ese recogimiento. En una carta a Lucilio, Séneca cuenta su experiencia de vivir arriba de unos baños<sup>95</sup>, viéndose obligado a practicar sus lecciones y ejercicios en medio de todo aquel ruido: chiflidos, jadeos, quejas, gritos, vendedores ambulantes, entre otros. Ahí es donde el verdadero retiro es probado, en

---

<sup>92</sup> Séneca, *ibid.*, Libro I, 7, 8.

<sup>93</sup> *Íbid.*, Libro I, 10, 2.

<sup>94</sup> *Íbid.*, Libro III, 26, 5.

<sup>95</sup> *Íbid.*, Libro VI, 56: *“¡Muera yo si el silencio es tan necesario como parece para quien en el retiro se consagra al estudio! Heme aquí rodeado por todas partes de un griterío variado. Vivo precisamente arriba de unos baños.”*

medio del caos y el bullicio externos; en concordancia con los preceptos estoicos, sólo los razonamientos acerca del exterior pueden perturbar el alma, no el exterior por sí solo: “*En efecto, fuerza el alma a concentrarse en sí misma, sin que se distraiga por la barahúnda exterior. Todo puede resonar por fuera con tal que por dentro no haya turbación, con tal que la avaricia y el lujo no estén en desacuerdo y una no moleste a la otra. ¿De qué aprovecha, en verdad, el silencio en toda la comarca, cuando rugen las pasiones?*”<sup>96</sup> Este lugar de retiro en encuentro con el *hegemonikon* es un lugar de calma, de armonía con la Naturaleza, un lugar que trasciende lo físico; no importa dónde nos encontremos, podemos estar en el lugar más tranquilo de la Tierra como un ermitaño que se ha alejado de todos, rodeado de silencio, pero que sin la debida preparación interior, se encuentra lleno de ruido mental que atormenta su alma; por otro lado, se puede estar rodeado de un sinfín de ruidos propios de una gran ciudad: gritos, cláxones, motores, pero si se ha practicado continuamente el retiro en sí mismo, si se logró esa concentración en el *hegemonikon*, todo ese ruido no interrumpirá la calma que existe en el interior. Epicteto dice: “*Porque, quítale el miedo a la muerte y tráete los truenos y relámpagos que quieras y te darás cuenta de qué gran bonanza y qué gran calma hay en el regente.*”<sup>97</sup>

Aquel ruido que nos distrae proviene sólo de las representaciones, al creer que los sucesos exteriores son causantes de perturbación o “tempestad”. Aprender a vivir en calma, en silencio interior se logra con hábito, uno de los temas que Epicteto suele mencionar frecuentemente en sus lecciones. Si se desea hacer o ser algo, o, por el contrario, dejar de ser o dejar de hacer algo, se debe recurrir al hábito; el *ethos* se forma mediante la práctica continua de una acción, hasta que ésta sea incorporada en una rutina que difícilmente será abandonada. De nuevo recurriendo a las palabras de Marco Aurelio respecto al retiro: “*En ninguna parte un hombre se retira con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma*”<sup>98</sup>, más adelante, para reforzar la idea de que en el *hegemonikon* todo se mantiene imperturbable: “*...las cosas no alcanzan al alma, sino que se encuentran fuera, desprovistas de temblor, y las turbaciones surgen de la única opinión interior...*”<sup>99</sup>, así es como el mal

---

<sup>96</sup> *Íbid.*, Libro VI, 56, 5.

<sup>97</sup> Epicteto, *íbid.*, Libro II, XVIII, 30 a 31.

<sup>98</sup> Marco Aurelio, *íbid.*, Libro IV, 3.

<sup>99</sup> *Íbidem.*

uso de las representaciones resulta ocasionar la inquietud en el alma, cuando una opinión que no va acorde con la naturaleza se asimila como propia. En otra ocasión, Marco Aurelio utiliza la comparación entre un suceso de la naturaleza para ilustrar la actitud estoica: *“Ser igual que el promontorio contra el que sin interrupción se estrellan las olas. Este se mantiene firme, y en tomo a él se adormece la espuma del oleaje.”*<sup>100</sup> La tempestad, el oleaje, toda tormenta o perturbación no afectarán la calma de aquel que se encuentra en armonía con el agente rector, es esta relación íntima con la naturaleza propia y la naturaleza racional es de donde proviene la tranquilidad, la imperturbabilidad: *“Es un espíritu inconstante y que todavía no se ha recogido en su interior aquel que se distrae ante una voz, ante un suceso fortuito.”*<sup>101</sup>

El trabajo del filósofo será llevar lo aprendido por las lecciones a ese espacio de reflexión y expansión divina del alma, para después retornar de nuevo a los deberes cotidianos. El estoico buscará perfeccionar y pulir su carácter para volver a la vida pública, pues es en medio de ella donde lo aprendido y ejercitado cobra sentido: *“Sean breves y elementales los principios que, tan pronto los hayas localizado, te bastarán para recluirte en toda tu alma y para enviarte de nuevo, sin enojo, a aquellas cosas de la vida ante las que te retiras.”*<sup>102</sup> Por lo tanto el vivir de acuerdo con la naturaleza consiste en un continuo replegarse y desplegarse, ir a lo íntimo para aprender cómo actuar en lo exterior y de nuevo regresar a lo interior para pulir los vicios de la vida pública.

Y si esto no es lo suficientemente convincente, Séneca volverá a remarcar que el lugar físico no cambiará en nada el carácter si el carácter no cambia primero: *“Debes cambiar de alma, no de clima. Por más que surques el anchuroso mar, por más que, en frase de nuestro Virgilio, «tierras y ciudades se alejen de tu vista», te seguirán a donde quiera que llegues, los vicios.”*<sup>103</sup> Apegarse a un lugar o creer que un sitio específico ayuda a nuestra alma resulta pensar como los necios, quienes se construyen palacios en las afueras de la ciudad porque consideran que el contacto visible con la naturaleza es lo único necesario para conectarse con

---

<sup>100</sup> *Íbid.*, Libro IV, 49.

<sup>101</sup> *Íbid.*, Libro VI, 56, 12.

<sup>102</sup> *Íbid.*, Libro IV, 3.

<sup>103</sup> Séneca, *ibid.*, Libro III, 28, 1.

ella y disfrutar de su descanso, pero al estar acostumbrados a los lujos y no querer desapegarse de ellos, llevan consigo todas esas comodidades que los harán alejarse de ella. No hay mejor retiro que el que se lleva a cabo en la intimidad de la propia razón, aquel lugar que denominamos hoy en día como consciencia.

Aprender a amar lo que la Razón tiene para cada uno de los individuos y vivir de acuerdo con una ley armónica es, a grandes rasgos, la finalidad del estoicismo. Sin embargo, requiere de todo un proceso, que como ya se ha visto, sólo se logra con la constancia de la práctica y el hábito, cada uno de los ejercicios, tanto los contemplativos como los de lectura y escritura, dependen unos de otros. Por eso considero que el retiro filosófico (ya sea en un lugar apartado de la ciudad o en ella misma) resulta el momento culminante de los ejercicios estoicos, pues es el lugar donde las lecciones son comprendidas, pero también constituyen el primer paso para el buen actuar, ya que a partir de este recogerse en sí mismo es posible la meditación y premeditación cotidiana. Es decir, los ejercicios funcionan de manera cíclica y no lineal.

Por lo tanto, el ocio es el tiempo dedicado a la expansión de la virtud, a la realización diaria de los ejercicios éticos; por otro lado, el reposo puede significar solamente un descanso de las actividades diarias, tomar un espacio de tiempo para destinarlo al entretenimiento o esparcimiento. Para los filósofos antiguos, el concepto de tiempo libre como lo empleamos hoy en día no existía, pues es obvio que, para ellos, los pasatiempos resultan contrarios a la finalidad de la filosofía; se debe aprovechar cada momento del presente, enfocándose siempre en cultivar el carácter. Los espectáculos en el circo romano no representaban el ideal estoico, pues no favorecían el crecimiento de la virtud en los hombres. Aún así, es claro que para estos filósofos era necesario dejar de vez en cuando la ciudad para dedicarse a un tiempo apartado del bullicio. En Séneca se encuentran varios pasajes en los que recomienda alejarse de la ciudad y asentarse en el campo por motivos de salud. Cuenta de una ocasión en la que padecía de una fiebre, por lo que decidió alejarse de la ciudad, no por ésta misma, sino para procurarse sanidad a su mal: *“Tan pronto como hube abandonado la atmósfera pesada de la ciudad y el típico olor de las cocinas humeantes que, puestas en acción, difunden con el polvo todos los vapores pestilentes que han absorbido, experimenté en seguida que mi estado*

de salud había mejorado.”<sup>104</sup> Sin embargo, se recalca la idea de que no es el lugar físico: “Para esta ocupación [el estudio] no contribuye mucho el lugar si no responde por sí mismo el ánimo, el cual, si se lo propone, conseguirá una soledad en medio de los negocios”<sup>105</sup>, donde uno encuentra la calma del alma, pues de nada servirá, dice Séneca citando a Sócrates, viajar y cambiar de rumbo si uno mismo, cargando su indisposición de conectarse con la Naturaleza, es el que se acompaña: “El andar de acá para allá no te aportará ayuda alguna; viajas, en efecto, con tus pasiones y tus vicios te siguen.”<sup>106</sup> El poeta Horacio escribe también sobre la misma idea en una epístola a su amigo Bulacio: “Pues, si la razón y la sabiduría — y no un lugar que domine un mar que se extienda a lo lejos— son las que quitan las penas, de aires cambian, no de alma, quienes se van corriendo a ultramar.”<sup>107</sup>

Séneca, entrado en años y alejado de la vida en Roma, habla sobre el uso de su tiempo en la villa, el cual dedicaba sobre todo al retiro filosófico, es decir al estudio y la escritura de lecciones estoicas, al ocio. En un pasaje ilustra que los paseos en litera, como solía hacerse en las villas romanas, no afectan la vida de estudio y son capaces de fortalecer al cuerpo.<sup>108</sup> También en su diálogo *Sobre la tranquilidad del espíritu* menciona:

Hay que ser indulgente con el espíritu y concederle de cuando en cuando un ocio que haga las veces del alimento y las energías. Y pasear caminando campo a través, para que con el aire libre respirado en abundancia el espíritu se engrandezca y se eleve. En algunas ocasiones un recorrido en vehículo y un viaje y un cambio de lugar nos darán vigor y ganas de comer y de beber más largamente.<sup>109</sup>

Si bien, la caminata y los viajes por sí mismos no mejoran el espíritu, son favorables cuando se combinan correctamente con el ocio, el retiro que permite encontrarse con uno mismo. Recordemos que existe una dialéctica entre la contemplación y la acción, entre la

---

<sup>104</sup> Séneca, *ibid.*, Libro XVII-XVIII, 104, 6.

<sup>105</sup> *Íbid.*, 104, 7.

<sup>106</sup> *Íbid.*, 104, 17.

<sup>107</sup> Horacio, *Epístolas*, Libro I, 11, 25.

<sup>108</sup> Séneca, *Íbid.*, Libro II, 15, 6.

<sup>109</sup> Séneca, *Diálogos, Sobre la tranquilidad del espíritu*, 17, 8.

actividad y el ocio: “*Han de combinarse entre sí ambos extremos: debe obrar el que está ocioso y reposar el que obra.*”, dice Séneca<sup>110</sup>; esta idea es fundamental desde las bases estoicas que se han revisado a lo largo de esta investigación, un conocer el todo para conocerse a sí mismo y viceversa, donde cada uno tiene la responsabilidad de mantenerse activo para con la sociedad, respondiendo activamente en la política (aunque no necesariamente desde un puesto gubernamental). Séneca ya tenía claro que llevar este tipo de vida no era bien visto ante la sociedad, acostumbrada a los placeres y excesos, por lo que no parecía atractiva una vida austera en la que debieran cuestionarse cada actitud, él escribió:

La filosofía no es una actividad agradable al público, ni se presta a la ostentación. No se funda en las palabras, sino en las obras. Ni se emplea para que transcurra el día con algún entretenimiento, para eliminar del ocio el fastidio: configura y modela el espíritu, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el rumbo de los que vacilan.<sup>111</sup>

Aquí resulta interesante cómo emplea Séneca dos conceptos: “[La filosofía] *Ni se emplea para que transcurra el día con algún entretenimiento...*” debe recordarse que el estoico no estaba de acuerdo con las actividades que se realizaban en el circo para entretenimiento de los asistentes, en este caso, pensar en el ejercicio de la filosofía como un pasatiempo sin fruto resulta reprobable; enseguida menciona “*para eliminar del ocio el fastidio*”, lo cual se relaciona con lo anterior, al buscar la filosofía no debe esperarse que sea una actividad divertida o agradable, por el contrario, la práctica de ella requiere de un continuo esfuerzo mediante el cual se logrará dirigir el rumbo de la vida.

Frente a todo esto, Séneca recuerda que la profesión de filósofo no es para todos ni todos lo soportan, muchos huyen no solamente de ella sino de todo aquel que la ejerce y ha decidido vivir de ella. La gente común prefiere vivir de acuerdo con sus principios, según sus vicios y satisfaciendo sus deseos, muy pocos deciden dedicarse a la vida filosófica, les resulta exigente y difícil, sin embargo, bajo los principios estoicos no hay nada más sencillo que

---

<sup>110</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, Libro I, 3, 6.

<sup>111</sup> *Ibid.*, Libro II, 16, 3.

vivir de acuerdo con la Naturaleza puesto que a ella pertenecemos, en ella vivimos y de ella nos beneficiamos. A pesar de ello, Séneca reconoce que el pueblo acepta que estos hombres que se han dispuesto a vivir de y para la filosofía, viven en calma, contentos: “*Al hombre ocioso el vulgo lo considera retirado, tranquilo, contento consigo, viviendo para sí, beneficios que a nadie, excepto al sabio, pueden alcanzar. Él es el único que sabe vivir para sí; porque él sabe vivir, que es lo primordial.*”<sup>112</sup> El hombre sabio, retirado en el *to hegemonikon* encuentra un lugar calmo, tranquilo, en paz, para el cual no es necesario demostrar en público su diferencia con aquellos otros que no viven de acuerdo con la Naturaleza, sino que es notorio a simple vista: “*... hay gran diferencia entre vivir en el retiro y en la holganza.*”<sup>113</sup> El retiro filosófico trae como resultado beneficios de quien lo practica: imperturbabilidad y felicidad, a diferencia del mal uso del tiempo, libre o no, que sólo entretiene o dispersa la mente y relaja el cuerpo.

Con todo lo anterior comienza a verse más claramente cómo la parte teórica del estoicismo fundamentada en una razón lógica y armónica del universo, se conjuga en acciones y ejercicios pertinentes en la cotidianidad, y de qué forma la aceptación y contemplación del presente resultan esenciales para llevar una vida armoniosa y acorde a los principios racionales de la naturaleza. Poco a poco se irá haciendo más estrecha la relación teoría-práctica de la ética propuesta por los estoicos, lo que a su vez nos permite acercarnos desde nuestro tiempo y situación particular a esta doctrina y sus ejercicios.

---

<sup>112</sup> *Íbid.*, Libro VI, 55, 4.

<sup>113</sup> *Íbidem.*

## 2.2. ¿Un diario? Meditaciones, manuales, lecciones y epístolas

Cuando pensamos en realizar un texto filosófico se nos vienen a la mente parámetros establecidos para la entrega de un ensayo, artículo, libro o tesis que pasará por un proceso de revisión antes de ser publicado, ya sea en una revista o para la obtención de un grado académico. Se espera que esté perfectamente estructurado, que contenga introducción, desarrollo y conclusión (como aspectos básicos); que haya sido el resultado de una investigación fundamentada en un marco teórico previo. Incluso si pensamos en textos filosóficos de algunos cuantos siglos atrás que han marcado la historia de la filosofía, observamos que sigue esa misma lógica: una investigación formada por una serie de premisas con las cuales se llegará a una conclusión. Pero sucede algo diferente cuando revisamos a los filósofos de la Antigüedad; si pensamos en Platón, nos damos cuenta que su manera de exponer no corresponde a lo que encontraríamos hoy en día en una revista filosófica, pues continuamente recurre a ciertas formas didácticas en las cuales intervienen “otros”, es decir, usa el diálogo como recurso pedagógico para la explicación de conceptos. El diálogo en la antigüedad clásica poseía una fuerza en cuanto a conocimiento y transmisión de valores se refiere, es a partir del contacto con el otro como se puede generar conocimiento.

La tradición oral forma parte de muchas culturas de la antigüedad, pues la palabra viva, la que se escucha y se transforma de boca en boca, es el primer recurso que se tiene a la mano para lograr transmitir diversos conocimientos, valores, formas de comprender la vida o explicar fenómenos en el mundo. Los mitos anteceden al *logos* y conviven con él, como sucede en los diálogos platónicos, contienen en sí mismos el imaginario cultural y representan los miedos, deseos y demás afectos que a lo largo de los siglos han configurado la *psique* humana. Los mitos son formas de explicar la realidad y de transmitir aquellos aspectos internos comunes en el alma de todo ser humano, y no hay otra manera de hacerlo más que a través del diálogo. El intercambio de ideas, experiencias y vivencias es de las primeras formas de conocimiento. Y este intercambio de palabras obtiene su fuerza de la palabra oral, de viva voz y contacto con los demás. Pierre Hadot en *La filosofía como forma*

de vida menciona: “Es muy interesante constatar que los latinos, cuando hablaban de un escrito filosófico, lo llamaban «diálogo»...”<sup>114</sup> El proceso de escritura filosófica se relacionaba íntimamente con el propósito que los filósofos veían en ella: alcanzar la virtud y la felicidad, vivir de ella y gracias a ella. Por eso los escritos se concentraban en procurar un avance en cuanto al carácter del filósofo, cada uno encontraba la forma más adecuada de llegar a su fin.

Una de las prácticas estoicas consistía en llevar un registro del día a día como ayuda a la memoria, en él podían describirse diversos rubros, por un lado, servía de apoyo en los ejercicios de *praemeditatio malorum*, es decir, aquellos que servían para anticipar los sucesos dispreferidos que podrían ocurrir a lo largo del día, las *Meditaciones*, cuya traducción sería “escritos así mismo” de Marco Aurelio son ejemplo de esto, el emperador se exhortaba a sí mismo, era su propio maestro. Otro ejercicio de escritura consistía en anotar las lecciones aprendidas sobre cómo comportarse ante diversas situaciones cotidianas, este es el caso de las *Disertaciones* transcritas por Arriano. Por otro lado, se encuentra el *Manual* de Epicteto, que funciona como una guía para otros. En el caso en de las relaciones epistolares, al ser dirigidos a alguien más, buscan cultivar una amistad provechosa, donde los interesados crezcan en virtud gracias al constante intercambio de vivencias y lecciones, un ejemplo son las *Espístolas a Lucilo* escritas por Séneca.

Pierre Hadot indica que: “Cuando se aborda un texto filosófico de la Antigüedad hay que pensar siempre en la idea de progreso espiritual.”<sup>115</sup> Al leer a Séneca, Marco Aurelio y Epicteto podemos notar la amenidad con la que se dirigen al ser humano ya sea él mismo (Marco Aurelio), a un amigo (Séneca) o a sus discípulos (Epicteto), en todos los casos se busca guiar al lector a un camino en el cual se procure su avance interior. Con esta escritura no se buscaba formular un sistema, sino que se mantenían asentadas en una escuela o doctrina en la que habían decidido tomar como guía de vida.<sup>116</sup>

---

<sup>114</sup> Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida*, p. 93.

<sup>115</sup> Pierre Hadot, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, p. 225.

<sup>116</sup> Pierre Hadot, *La ciudadela interior*, p. 38.

Otro factor a tomar en cuenta es el lenguaje que podemos encontrar en cada uno de estos escritos. En el caso de las *Disertaciones* de Epicteto es notable la amenidad con la que fueron escritas, probablemente Arriano las escribió a manera de notas con la finalidad de recurrir a ellas cada vez que lo creyera necesario, por eso es claro observar que mantienen una estructura similar a lecciones impartidas donde se utiliza el diálogo para ilustrar algún caso en la vida diaria, en la revisión que Pierre Hadot hace sobre el *Manual* menciona: “*Epicteto hablaba sin tapujos e incluso tenía cierta tendencia a la grosería. Y, por otro lado, el propio Epicteto pudo haber expuesto algunos diálogos de carácter personal a sus discípulos a modo de ejemplos.*”<sup>117</sup> Esta conexión discípulo-maestro quizás no nos resulte tan cercana, sin embargo, desde el papel que Epicteto tenía como guía ético y filosófico, la proximidad que manejaba con quienes se le acercaban para escuchar sus consejos en la vida diaria era necesaria, por ello el lenguaje utilizado debía guardarla también.

Dice Pierre Hadot que Marco Aurelio no ha inventado nada nuevo ni ha logrado que progrese la doctrina estoica<sup>118</sup> sin embargo hoy en día resulta una referencia muy importante de la filosofía estoica, más cercana quizás que la de Séneca, dado su escritura tan particular e íntima, esto tiene más fuerza en la práctica filosófica al demostrar una función directamente relacionada con la vida cotidiana. Esta forma de convivencia consigo mismo, aunque en un principio no haya sido diseñada para enseñar a otros, resulta ser también un diálogo, un encuentro con el principio rector; en eso consistía el retiro del que el mismo Marco Aurelio hablaba, dialogar con los principios de la doctrina para que éstos den fruto, primero en el interior y posteriormente, sean visibles en la forma de actuar, Hadot dice más adelante en el mismo libro: “*Repetirse a uno mismo los dogmas, escribirlos para uno mismo, es hacer un « retiro », pero no « al campo, junto al mar, a la montaña »*”.<sup>119</sup> Este estilo de escritura no tiene un fin establecido, continuamente el filósofo se encuentra en el proceso de enseñanza, siendo él su propio maestro; este ejercicio funciona como un refuerzo, un apoyo al que acude el discípulo para que las lecciones se asienten en el alma en busca siempre de la sabiduría.<sup>120</sup>

---

<sup>117</sup> Pierre Hadot, “Una lectura del manual” en *Manual para la vida feliz*, p. 83.

<sup>118</sup> Pierre Hadot, *La ciudadela interior*, p. 38.

<sup>119</sup> *Ibid.*, p. 94.

<sup>120</sup> *Ibid.*, p. 113.

Esta escritura se debe realizar de forma periódica, anotando lecciones que provoquen un cambio en la forma de pensar e interpretar lo que se presenta, que posteriormente se hará notorio en el actuar de quien escribe día con día.<sup>121</sup> Marco Aurelio hace un ejercicio de escribir lecciones que han impactado en su proceso de crecimiento de la virtud, las cuales va recopilando y reescribiendo personalmente, por eso a lo largo de las *Meditaciones* pueden encontrarse referencias a Epicteto, que constaría en el antecedente estoico, pero de igual manera es posible percatarse de referencias a poetas y filósofos que no pertenecen a su escuela. Enseguida un ejemplo del primer caso:

«Abarca pocas actividades, dice, si quieres mantener el buen humor.» ¿No sería mejor hacer lo necesario y todo cuanto prescribe, y de la manera que lo prescribe, la razón del ser sociable por naturaleza? Porque este procedimiento no sólo procura buena disposición de ánimo para obrar bien, sino también el optimismo que proviene de estar poco ocupado.<sup>122</sup>

En este pasaje, Marco Aurelio toma prestadas las palabras de Epicteto y enseguida anota como complemento y comentario sus propias consideraciones al respecto, es decir, convierte las lecciones en una guía íntima de vida. Estos escritos son parte de un género literario antiguo que se mantenía en relación próxima con su escritor, los filósofos escribían para conectarse consigo mismos, notar en aquello que habían fallado y procurar solventarlo mediante los ejercicios de meditación. La escritura constituía parte importante de su formación personal, era una exhortación íntima consigo mismo y con los otros, en el caso de las relaciones epistolares. Dialogar con otros permitía ampliar el conocimiento a través de experiencias de un amigo, compartir lecciones, exhortarse, animarse a proseguir en el camino de la doctrina, y quizás también discutir puntos de vista. Mientras que los *hypomnēmatas* (tal como las *Meditaciones* de Marco Aurelio) sirven a su autor como soporte de la memoria y por ello resultan más personales, se dirigen a casos particulares que pueden ocurrir a lo largo del día, quien escribe conoce sus fortalezas y debilidades, si es propenso al enojo, a la tristeza, a la preocupación y sabe cuáles son las situaciones específicas que provocan dichos

---

<sup>121</sup> *Ibid.*, p. 84.

<sup>122</sup> Marco Aurelio, *ibid.*, Libro IV, 24.

sentimientos. Estos textos pueden servirnos de guía si buscamos adoptar las pautas estoicas como ejercicio diario; buscar una relación epistolar con un amigo o procurarnos un diario para anotar las lecciones que más impacto tengan en nuestro vivir, pueden ser opciones para seguir este camino. Sin embargo, creo que no son las únicas formas de escritura que pueden ayudarnos a conseguir ese objetivo, esto lo desarrollaré mejor en la próxima sección.

En este apartado se observa el valor de los ejercicios, en específico de la escritura, como apoyo a la meditación de la vida estoica; en los ejemplos dados podemos ver que, al menos en lo que respecta a los textos tardíos, funcionaban más como guía práctica que como un compendio de leyes teóricas doctrinales, una vez más se refuerza la idea de que el estoicismo es una filosofía para la buena vida y que, varios de estos ejercicios son posibles de llevar a cabo al día de hoy.

## 2.3. La práctica viva del ocio y la contemplación

Hoy en día se tiene acceso a diversas formas de interacción artificial. El internet ha rebasado límites que hace unos escasos 15 o 20 años serían impensables, la tecnología ha avanzado de manera sorprendente durante el último medio siglo y eso nos coloca, como todo, en ventajas y desventajas. La manera en que nos relacionamos con los otros ha tomado nuevas caras y medios: una radio, una televisión, una computadora, un teléfono celular, una pantalla que nos acerca a aquellos que se encuentran lejos, ya sea de manera escrita, oral o a distancia. La manera en que nos relacionamos con nosotros mismos también ha cambiado, diferencias en siglos y percepciones del mundo nos alejan de los antiguos, pero quizás una de las cosas que siga conectándonos con ellos sea la búsqueda de la felicidad y el pensar acerca de ella.

La búsqueda del conocimiento en la Naturaleza, tal como lo presentaban los antiguos, probablemente no tenga el mismo peso para nosotros. La sociedad de consumo ha visto en ella una oportunidad para saciar sus necesidades sin retribución alguna; el desperdicio de los recursos naturales ha ido en aumento y eso muchas veces se relaciona con la interacción que hemos formado con la tecnología, no porque ésta sea mala por sí misma sino por la manera en la que la hemos utilizado, muchas veces con el propósito de expandir “el progreso” humano, lo que provoca la invasión del medio natural, y esto a su vez una lejanía respecto a los problemas ambientales que nos rodean. Quizás nos parezca extraño, sobre todo a aquellos que hemos pasado la mayor parte de nuestra vida en una ciudad, pensar en un conocer de la Naturaleza: volteamos a ver el cielo y sólo vemos espectaculares, anuncios o smog (tenemos la fortuna de poder admirar la Luna de vez en cuando). Vivimos en pequeños departamentos, algunos con la esperanza de tener vacaciones que nos permitan estirar las piernas, y si es posible, tenemos suerte de poseer un pequeño jardín y plantas que le den confort a los escasos metros cuadrados de nuestro hogar.

No es necesario vivir en el campo para conocer la Naturaleza, aunque sí considero que un acercamiento al medio natural nos permitirá ampliar nuestra visión respecto a la posición con la que contamos como seres humanos. Séneca consideraba que el hombre está en un lugar privilegiado, el cual le regaló la naturaleza, dejando a un lado el hecho de que la

teoría heliocéntrica le permitió vincular este pensamiento con la ciencia de su época, su percepción iba más lejos, al aceptar que la razón de los hombres, esa conciencia ligada al *to hegemonikon*, era superior a todas las demás formas de vida y por ello puede ser capaz de admirar y reconocerse en la vasta naturaleza. Pero esta superioridad no es justificación para servirse de los elementos naturales sin límite alguno, dudo que los filósofos estoicos aceptaran el crecimiento desmedido del consumo que vivimos hoy en día. La relación que los antiguos tenían con la naturaleza les permitió observarse en ella y aceptarse como un elemento más (partícipe de la divinidad) con un principio y un final. Aunque Marco Aurelio en algún pasaje haya considerado que el retiro en el campo resulta inútil cuando primero no se busca un retiro en sí mismo (conocerse a sí mismo), basta con realizar una ojeada a las *Meditaciones* para reconocer que los fenómenos de la naturaleza, hasta los más pequeños que parecieran ser insignificantes, le eran familiares. Con esto quiero resaltar el valor de la atención o, mejor dicho, la vigilia, no sólo de sí mismo sino de todos los sucesos externos e internos. Prestar atención a la naturaleza, a los fenómenos cotidianos que ocurren en ella, pienso, permite reconocer el valor del presente y reconocerse como un componente más del universo que tarde o temprano morirá, aceptar la muerte como un hecho inevitable puede ayudarnos a disfrutar la vida. Tratar de encontrarle un sentido amplio a la vida parece un trabajo complicado y a la vez frustrante, pues los sucesos futuros son inciertos y pueden intervenir con las metas propuestas, sin embargo, encontrarle pequeños sentidos a cada día, por burdos que parezcan, nos permite disfrutar el momento real que vivimos, pues la vida no son los hechos pasados o futuros, son los presentes.

Pero también hay que aprender a aprovechar la época que vivimos y las herramientas que tenemos a la mano. Los filósofos antiguos daban un valor especial a los escritos íntimos o a las epístolas mediante las cuales se intercambiaban aprendizajes y puntos de vista respecto a la vida. Hoy podemos abrirnos a la posibilidad de llevar una amistad epistolar de manera más rápida mediante los medios digitales. E incluso, una manera en la cual es posible retomar el valor de la palabra a la forma clásica, utilizar los medios de grabación para contar los avances en el proceso de los ejercicios éticos. Si pensamos en la repercusión que los ejercicios de conocerse a sí mismo tienen en una época más actual, es posible encontrar referencias de ello en la *Hermenéutica del sujeto* de Foucault:

En segundo lugar, la *épiméleia* heautou es una determinada forma de atención, de mirada. Preocuparse por uno mismo implica que uno reconvierta su mirada y la desplace desde el exterior, desde el mundo, y desde los otros, hacia sí mismo. La preocupación por uno mismo implica una cierta forma de vigilancia sobre lo que uno piensa y sobre lo que acontece en el pensamiento.<sup>123</sup>

Aquí Foucault toca uno de los puntos que se relacionan con el tiempo dedicado al ocio y el ejercicio de atender los sucesos del interior. Si bien no profundiza más acerca de este paso esencial en el conocimiento de sí, enseguida menciona la transformación del individuo como ejercicio elemental en las escuelas clásicas, entre las prácticas destacadas que menciona se encuentran la meditación, la memorización del pasado, el examen de conciencia y la distinción de las representaciones.<sup>124</sup> Foucault hace una lectura de las prácticas antiguas de la filosofía y al igual que Pierre Hadot opta por otorgarles la definición de espirituales. Es verdad que los términos de espíritu y espiritualidad no pertenecen a las prácticas estoicas ni de la filosofía antigua en general, a pesar de ello me parecen de gran ayuda para entender lo que estas prácticas significan; en el caso de Foucault, utiliza este término para referirse a la parte de la filosofía encargada de los ejercicios prácticos que modifican al sujeto en busca del acceso a la verdad. Es decir, la espiritualidad en este sentido, es necesaria para el desarrollo y el alcance total de la propia filosofía, lo que los antiguos denominan ética. Más adelante menciona: “*La filosofía se integra en la vida cotidiana y en los problemas de los individuos. El filósofo juega el papel de consejero de la existencia.*”<sup>125</sup> La evaluación de Foucault considera la ruptura que la filosofía y los filósofos sufrieron respecto a su papel como guías espirituales después de la antigüedad, y que se incrementó en la modernidad, momento de la historia en la que la razón era la única intermediaria entre el conocimiento de la verdad y el sujeto cognoscente. Cabe cuestionarse si la filosofía ha seguido su rumbo por esta aseveración o si aún es posible encontrar entre quienes se dedican a la filosofía “guías espirituales”, si la filosofía sigue teniendo la fuerza que tenía en la antigüedad como motor transformador del sujeto o son otras las disciplinas las que ejercen esa función. Foucault toma

---

<sup>123</sup> Michel Foucault, *Hermenéutica del sujeto*, p. 35.

<sup>124</sup> *Íbidem.*

<sup>125</sup> *Íbid.*, p. 62.

como referencia la práctica antigua del cuidado de sí para mostrar la transformación que ha tenido la figura del sujeto y su moralidad, la forma en la que ahora, desde la perspectiva occidental, el sujeto actúa y se comporta consigo mismo y con quien lo rodea. Mi intención en este punto es anotar la fuerza que estas prácticas han tenido posteriormente en la historia, no sólo de la filosofía, sino de la humanidad en general, y como los conceptos de vigilancia de sí, de meditación y transformación de uno mismo, siguen estando presentes un par de mil años después, en este caso, desde la teoría.

Sin embargo, existen en la actualidad diversos acercamientos a las propuestas estoicas que buscan incentivar la práctica de estas mismas, las cuales van más allá de la academia y se insertan en lugares comunes dentro de este mundo globalizado, como es el caso de blogs o canales de YouTube, o incluso libros en forma de manuales actuales.<sup>126</sup> El objetivo de estos medios es llevar a la divulgación lecciones estoicas y hacerlas presentes en situaciones cotidianas, reforzando la idea de que dichas prácticas siguen siendo actuales a pesar de haber pasado casi desapercibidas durante la historia de la filosofía y además, dándolas a conocer al público en general, abren la brecha y permiten demostrar el conocimiento filosófico no se encuentra reservado a unos cuantos, sino que puede ayudar de manera real en la vida de cualquiera. Cabe aclarar que no todas las propuestas actuales que circulan en internet se apegan completamente a las bases estoicas propiamente, algunas se inclinan hacia la tendencia del coaching bajo el nombre de “estoicismo”, mientras que otras exageran las prácticas y llaman al “sufrimiento” desde una cómoda posición económica y social; ante todo esto se debe proceder con cautela y tener presentes los principios de la doctrina estoica para saber distinguir las propuestas serias de las que no lo son.

Debido a los varios siglos y los distintos contextos que nos separan de los antiguos, a las diversas concepciones que se fueron configurando a partir de la modernidad sobre la filosofía y a la percepción del mundo que hoy nos atraviesa, no concebimos a la filosofía de la misma forma que Sócrates, Platón, Séneca o Marco Aurelio. No obstante, el concepto de filosofía establecido durante la antigüedad clásica y que buscaba el mejoramiento del carácter fue recogido por diversos filósofos a lo largo de la historia, quienes encontraron en esos

---

<sup>126</sup>Algunas de estas fuentes digitales son: <https://dailystoic.com/>; <https://www.youtube.com/c/ElEstoico>. En el caso de libros enfocados a llevar una vida estoica se puede encontrar *Cómo ser un estoico* de Massimo Pigliucci.

preceptos guías para llevar una vida filosófica enfocada en el conocimiento de sí mismo. Y a pesar de que, como se ha visto, la doctrina estoica funda su ética en todo un sistema lógico y físico fundamentado en la superioridad de la Naturaleza, de la Razón que rige el universo, considero que dada su aplicación próxima con el hombre, con la naturaleza que se encuentra dentro de sí mismo, abre la posibilidad de acercarse a esta forma de vida sin que ello suponga una relación religiosa, pues la divinidad, a diferencia del cristianismo, no necesita de un mediador para conectarse con el hombre, sino que se encuentra en el hombre mismo. Además, este modo de vida permite que cada uno haga la función de guía espiritual de sí mismo, sin intervención jerárquica como ocurre en la iglesia cristiana.

Será momento de dar pauta a la parte final de la tesis, con lo cual invito a realizar y llevar a cabo el ejercicio de un *Enchiridion* personal. Para ello me permitiré contar de manera un poco íntima mi proceso en los ejercicios contemplativos y escritos. Durante mis años de estudio en la Facultad de Filosofía y Letras acudí a una clase sobre las éticas helenísticas con Gabriel Schutz, él nos pidió llevar a cabo un ejercicio de escritura similar a las *hypomnématas*, donde registrar el día a día en nuestro avance según los aspectos éticos fundamentales de algunas doctrinas de la época. Admito que me fue complicado, pues no estaba acostumbrada al ejercicio de la escritura diaria y además, no comprendía del todo el alcance de estas prácticas; incluso después de haber elegido mi tema de tesis relacionado con estos ejercicios, pasó tiempo para que volviera a retomar algunos de ellos como la meditación y fue durante el proceso de la investigación donde fui aprendiendo de manera más práctica. Durante este proceso, en el cual voy comprendiendo que no tiene final, me he encontrado con nuevas formas de búsqueda de sí. En un principio decidí llevar un diario donde contar mis logros de cada día respecto a ciertas situaciones que interpretaba como dispreferidas, si había seguido los consejos leídos en alguno de los textos estoicos o si por el contrario, había fallado al tomar actitudes incorrectas frente a hechos que no dependían de mí; también opté por hacer un ejercicio imitando los *praemeditatio malorum*, anotando un itinerario de los sucesos que a lo largo de cada día pudiera interpretar como malos. Al principio llevé un ritmo constante en la elaboración de estos ejercicios, poco después fui perdiendo la constancia y continuamente llevé ese mismo patrón. Sin embargo, noté que algunos de los ejercicios no sólo los practicaba de forma escrita, sino que fueron tomando parte de mi día a día sin necesidad de escribirlos; el *praemeditatio malorum* comenzó a ser parte de mi rutina cada

vez más seguido: un mapa mental de mi día marcando los sucesos dispreferidos y la actitud que debía tomar frente a ellos. Aunque dejé de escribir mi diario durante varios meses, noté que me era más sencillo sacar lecciones para mi vida de muchas fuentes, no sólo de textos estoicos o filosofía antigua, ni siquiera de filosofía en general. En toda esta marcha he sufrido altibajos, por lo que comprendí aún más la necesidad de hacer los ejercicios presentes cada día, de tomar tiempo de ocio diariamente y enfocarme en la reflexión de aquello que logré superar en el día (una tristeza, un enojo) y de aquellas cosas que aún faltan por dominar. De hecho, el sentido de esta investigación tanto teórica como práctica, cobró más sentido cuando comencé a padecer episodios depresivos a raíz de la muerte de mi abuela; en ese intento de retomar la escritura de la tesis, que sin duda no ha sido sencillo pues se empalmó con la pandemia, pude comprobar el sentido y trascendencia del ocio y los ejercicios éticos. No diré que el fallecimiento de mi abuela fue una situación favorable ni racional (hay aspectos teóricos del estoicismo que no logran convencerme del todo), tampoco creo que la pandemia lo sea, simplemente coincidieron con un momento particular de mi vida en el que consideraba la utilidad del estoicismo pero no lo había vivido realmente; el tiempo que he dedicado a esta tesis tiene más peso en el aspecto práctico, me he enfrentado a mí misma en estos años de reflexión debido a esas dos situaciones dispreferidas y ajenas a mí. Siento mayor satisfacción con lo que esta investigación me ha aportado a nivel personal que a nivel académico, aunque claro, esto último me permite ver de manera global lo conseguido, pues al expresarlo de la forma en la que lo hago ahora, comprendo el valor del tiempo para el conocimiento de sí, de los ejercicios de escritura, de las meditaciones diarias y de las lecturas.

Otra de las formas de escritura, la que sentí más íntima, fue la poesía. A pesar de que llevaba tiempo dedicándome a escribirla, e incluso comencé a buscar la forma de publicar mis poemas, no había notado la conexión que existía entre escribirla y los ejercicios de búsqueda de sí. Es cierto, este tipo de escritura rompe con los ejercicios epistolares y con las notas hacia uno mismo, incluso es plausible preguntarse, dado que la poesía tiene a entenderse ajena a la realidad por su forma de expresar ideas mediante figuras retóricas, si es adecuado utilizar este medio como recurso en la búsqueda de sí. Pero debido a que la finalidad de toda esta exposición es invitar a una reflexión propia e íntima, basada en los fundamentos estoicos, pero sobre todo en la experiencia individual, considero que encontrarse con nuevos métodos de ejercicios en los que cada quien se sienta cómodo

contribuye de una manera especial a esta búsqueda de sí. Ahora expondré el ejercicio de escritura que realicé en forma de poema, el cual fue publicado en la antología *Novísimas Reunión de poetas mexicanas Vol. II* de la editorial Los libros del perro, a quienes me permito agradecer por la oportunidad, en especial a Zel Cabrera.

### **Desnuda y vestida**

Busco mi vestido

lo busco o me busco

son ambas y una sola

me observo así:

deshilándome, letra por letra, sentir por sentir

para luego, en un golpe desmedido de razón

reacomodar cada hilo en una nueva urdimbre.

Deshilar e hilar, destejer y tejer

como Aracné o Penélope

busco lo que soy, de qué soy, cómo soy

en el mar de hebras, en el arte textil del alma

y con aguja

me trazo a mí misma.

Hilo a palabra, palabra a hilo

converso conmigo

esto que sé y no sé

me lo cuento

me lo digo cuchicheando y en voz alta  
me descifro a puntada y letra.

Envuelta en la tela que formé  
me visto de mí  
ahora soy más yo  
ahora soy otra yo  
unida a su todo presente  
que es pasado y futuro y ninguno a la vez.

Me encuentro en los hilos entrelazados  
estos que formo y me forman  
confecciono un vestido interminable  
imperfecto y perfectible.

Soy Penélope en espera de sí misma  
hago y deshago  
triunfo y fracaso  
me visto y me desvisto  
me encuentro y desencuentro.

Soy lo que he creado,  
obra y artista  
  
artista más que obra  
obra más que artista

hilo y tela

tela y vestido

mi vestimenta

mi desnudez.<sup>127</sup>

A través de este ejercicio pretendo invitar a retomar la práctica de la escritura, los ejercicios estoicos (o de otras escuelas) desde la comprensión de la importancia que el ocio tiene para ello. Buscar un tiempo para dedicarlo al crecimiento de la virtud, al análisis de las acciones de cada día, a intentar llevar la vida lo más calma posible y encontrar respuestas a los problemas diarios. El creer que no se tiene el tiempo suficiente o que éste se pierde con facilidad no es un tema completamente actual, Séneca encontró este problema en sus contemporáneos. Por eso esta exposición busca rescatar uno de los puntos medulares de la doctrina estoica, el ocio, para que, a partir de la conciencia práctica de ello, los ejercicios del conocimiento de sí surtan efecto en quien decida acercarse y retomarlos en su día a día.

El camino estoico es sólo uno de muchos otros que pueden tomarse para llegar al crecimiento de la virtud y el encuentro con la felicidad. Dedicarse a él no significa suprimir los sentimientos, pasiones y emociones propios del ser humano, no se trata de olvidar lo que es la tristeza, el enojo, el gozo, sino de aprender de cada uno de ellos para dirigirse de la mejor manera posible en la vida; por ello es que la reflexión en un principio y la calma en el retiro de sí (que constituye la forma más integral de los ejercicios) son esenciales a lo largo del camino. Llevar una vida estoica o tomar de ella ciertos parámetros para el día a día resultan ser una actitud filosófica, pues nos obliga a cuestionarnos, a preguntarnos continuamente si tal o cual acción fue, es o será bien ejecutada. La filosofía es un ejercicio de reflexión y crítica que impulsa al individuo a pensar y repensar ideas, conceptos, a dudar de lo establecido por otros o por uno mismo, a ver más allá de lo superfluo, encontrar inconsistencias y tratar de sanarlas, replantearlas o volver a construirlas, destruir todo y crear mediante la razón, que en muchas ocasiones pareciera un caos, sin embargo, seguidos por esa guía clásica heredada de milenios atrás, es precisamente de ahí de donde proviene la

---

<sup>127</sup> Miriam Caballero, “Desnuda y vestida” en *Novísimas Reunión de Poetas mexicanas Vol. II*, p. 131, 132.

creación. Tomar esa actitud filosófica de manera práctica en la vida propia, se convierte en una tarea difícil, sí, pero enriquecedora, pues nos abre panoramas frente a problemas próximos y reales de la vida cotidiana, asuntos que llevamos día con día y ante los cuales podemos encontrar una solución. Por eso creo que reivindicar estos ejercicios prácticos, los cuales constituyen el objetivo de la filosofía clásica, no sólo resulta útil sino también vigente, pues no hay nada más actual que la vida misma.

# Epílogo y conclusiones

*“Tal como es, gocemos el  
momento,  
con solemne alegría,  
levemente,  
aguardando la muerte  
como quien la conoce.”*

Ricardo Reis

Toda doctrina surge de un contexto específico con problemas políticos y sociales particulares. He hablado sobre los fundamentos más importantes que sostienen la teoría ética del estoicismo, así como de la visión propia de la filosofía antigua, de la cual parten los textos estoicos tardíos. Dudar de la relevancia de una revisión sobre la factibilidad práctica del estoicismo fundamentando que existen grandes distancias, tanto temporal como cultural, me parece injusto, por supuesto, los orígenes del estoicismo y demás escuelas helenísticas parten de un ambiente político determinado, sin embargo, intentan resolver problemas humanos que trascienden tiempo y lugar. El dominio de las pasiones, la muerte, la búsqueda de la felicidad, son temas tratados por el estoicismo y siguen siendo temas relevantes en nuestra actualidad, no necesariamente dentro de una investigación académica, sino que son preocupaciones genuinamente humanas. No se necesita hacer una gran investigación para confirmar que desde que el humano es humano hasta nuestros días, existen preocupaciones respecto a esos temas.

Por otro lado, quizás nos parezca anacrónico guiar nuestros ejercicios basándonos en la visión cosmológica estoica, pues la concepción física a partir de la cual se rige la ética podría resultarnos mágica. Es difícil para nosotros, gente occidentalizada e informada sobre las teorías científicas acerca del origen y la formación del universo, pensar que existe una conciencia racional en cada elemento del cosmos y que éstos actúan según un propósito o

destino. No obstante, no podemos negar que seres humanos, animales, vegetales y elementos abióticos compartimos un mismo origen. “*Estamos hechos de materia estelar y somos el medio para que el cosmos se conozca a sí mismo*”, con esta frase, el divulgador y astrónomo Carl Sagan en su serie documental *Cosmos*, ilustra la transformación de la materia creada hace miles de millones de años, de la cual todo lo que existe forma parte. Los estoicos desconocían la teoría de la expansión del universo como la conocemos ahora (los primeros estoicos acuñaron una cosmología regida por el *Logos* ígneo o conflagración, del cual surgía todo el universo, que se encontraba en un proceso de expansión hasta el punto de su consumación en otra Gran Conflagración, esto ocurre infinitamente<sup>128</sup>) y la ley de transformación de la materia, sin embargo, comprendían que el Cosmos pertenecía a una misma Naturaleza y Razón. La frase de Sagan quizás pueda ayudarnos a entender la visión estoica desde un punto de vista científico, haciendo claro las distinciones pertinentes. La materia con la que se formó el universo siguió una serie de transformaciones de las cuales surgieron galaxias, la vía láctea entre ellas, en ésta nuestro sistema solar, en él varios planetas incluyendo la Tierra; después de diversos cambios, esa misma materia dio origen a la vida, primero de forma muy sencilla, pero poco a poco gracias a la evolución de las especies, se formaron seres cada vez más complejos, entre ellos el ser humano. Quizás lo más sorprendente de todo sea que cierta configuración de esa materia nos permita ser capaces de tener consciencia no sólo de nuestra existencia sino también de lo que nos rodea y que, además, hayamos llegado a formular ciencias tan específicas para el conocimiento de su origen.

A pesar de todo, es imposible plantear un sentido de la vida desde los fundamentos científicos, no podemos afirmar que exista un destino racional para cada elemento que configura el cosmos ni que éste responda a un plan providencial. Que el sol nos provea de las sustancias necesarias para sobrevivir sólo es casualidad y no una tarea que le haya sido encomendada para bienestar nuestro, como todas las estrellas, algún día terminará por extinguirse, lo mismo sucede con otros elementos de la naturaleza, la armonía con la que

---

<sup>128</sup> Euclides, *Los estoicos antiguos*, Zenón de Citio, 169. ESTOBEO, *Églogas* I 20, 1 e, pág. 171, 2 W [S.V. F. I 107]: “*Paréceles a Zenón, Cleantes y Crisipo que la sustancia se transforma en fuego, el cual es una especie de simiente y que, a partir de éste, nuevamente se lleva a cabo la reconstrucción del mundo, tal como antes existía.*”

conviven en este planeta es resultado de una gran transformación en la que muchas especies se han ido adaptando, otras extinguiéndose, e incluso el propio planeta lo sigue haciendo. Sí, no somos el centro del universo y posiblemente nada en toda la vastedad del cosmos lo sea, pero tan sólo con voltear a ver la naturaleza, desde la estrella más lejana al más pequeño insecto, es imposible no maravillarse con cada fenómeno y pensar que, por más terrible o asqueroso que parezca, forma parte de un todo complejo: desde la inmensidad de las estrellas que mueren y dan lugar otras, al equilibrio existente en la cadena trófica en la que cada elemento tiene una función para dar vida a otros seres. Resulta tan maravilloso que a lo largo de los años diversas culturas han reconocido cierta divinidad en los fenómenos y elementos naturales; algunas de ellas reconocen esta divinidad de forma conjunta en cada componente de la naturaleza, esto incluye al ser humano, lo que nos recuerda a la visión estoica de la configuración racional y el *logos* que habita en nosotros. Incluso esta creencia de la armonía de la naturaleza que involucra la razón de los seres humanos ha sido partícipe en la cultura pop, como es el caso de la saga de Star Wars, hay quienes sostienen que esta historia está influenciada directamente por el estoicismo. Sea cierto o no, es posible notar similitud en lo que en la saga denominan Fuerza y el *Logos* estoico, pues en ambos casos es lo que sostiene al universo, y es necesario alejarse de las pasiones para convivir armoniosamente con él.

Como vemos, no importa el lugar ni el tiempo, observar el equilibrio al cual se ha adaptado el mundo nos hace pensar que somos parte de tal complejidad y que de una u otra forma algo dentro de nosotros debe conectarse con esa naturaleza, y aunque no creamos esto, tendemos a desear un bien emocional, un estado de tranquilidad, una armonía interior. El estoicismo nos dirá que nuestra naturaleza es parte de esa racionalidad cósmica, por lo tanto, las pasiones son resultado de una mala interpretación de los hechos que cumplen con un destino racional, la tranquilidad (*ataraxia*) se consigue reconociendo esa naturaleza, tanto de las situaciones exteriores como la interior. Nos volvemos a enfrentar con nuestra mente llena de hechos científicos y aseguramos que eso no es así, pues todo lo que existe es producto de hechos fortuitos, la configuración total de este universo y planeta es pura casualidad, y si bien podemos encontrar cierta armonía entre sus partes, es gracias a la capacidad de adaptación de esa materia primigenia que se ha transformado continuamente, pero que no contiene un propósito racional en sí misma. Aun así, con afán de defender la utilidad práctica de los ejercicios estoicos, propongo que paremos un rato a pensar que esta gran casualidad

nos ha traído a reflexionar sobre asuntos tan complejos, muchos de los cuales no han podido resolverse mediante los avances científicos, como lo es el sentido de la existencia; estamos parados frente a una naturaleza tan abrumadora, de la cual investigamos más y más, pero volteamos dentro nuestro y es imposible conocer nuestro propósito. Es verdad, a los estoicos no les importaba el sentido de la existencia de la forma en la que lo pensamos nosotros, el existencialismo es un problema de la modernidad; los estoicos no se preocupaban por un sentido porque sabían que la tarea en la vida era asemejarse a los sabios, moldear la virtud, vivir de acuerdo con la Naturaleza (ese es el sentido de todos los hombres, e incluso los necios actuaban según la Naturaleza quería que actuaran). Quizás a nosotros nos cueste trabajo aceptar una verdad tan determinista, queremos ser libres de actuar, somos nuestro propio dios (o deseamos serlo), nos choca pensar que hay un destino que decide nuestro futuro y que las situaciones a nuestro alrededor no podamos cambiarlas y detestamos cuando las cosas no salen como planeamos que salgan. A favor de eso, es verdad que es difícil comprobar la existencia de un Destino y una Razón que rijan toda la Naturaleza, pero ya vimos que no es disparatado pensar que participamos de la misma naturaleza (materia en términos científicos), no sabemos con exactitud nuestra función en este mundo, sin embargo, aquí estamos, enfrentándonos a problemas cotidianos en los que intervienen nuestras pasiones. Hay un pasaje en las *Memorias de Adriano* de Marguerite Yourcenar con el que logro identificarme ya que ilustra de forma muy bella el impulso de buscarle un sentido a la vida, cuando nuestra razón humana no puede darnoslo y volteamos a ver a lo que nos parece mágico:

De pronto mi vida me parece trivial, no sólo indigna de ser escrita, sino aun de ser contemplada con cierto detalle, y tan poco importante, hasta para mis propios ojos, como la del primero que pasa. De pronto me parece única, y por eso mismo sin valor, inútil —por irreductible a la experiencia del común de los hombres. Nada me explica: mis vicios y mis virtudes no bastan; mi felicidad vale algo más, pero a intervalos, sin continuidad, y sobre todo sin causa aceptable. Pero el espíritu humano siente repugnancia a aceptarse de las manos del azar, a no ser más que el producto pasajero de posibilidades que no están presididas por ningún dios, y sobre todo por él mismo. Una parte de cada vida, y aun de cada vida insignificante, transcurre en buscar las razones de ser, los puntos de partida, las fuentes. Mi impotencia para descubrirlos me

llevó a veces a las explicaciones mágicas, a buscar en los delirios de lo oculto lo que el sentido común no alcanzaba a darme. Cuando los cálculos complicados resultan falsos, cuando los mismos filósofos no tienen ya nada que decirnos, es excusable volverse hacia el parloteo fortuito de las aves, o hacia el lejano contrapeso de los astros.

Es necesario conocer la visión estoica para entender su proceder ético, pero, desde mi experiencia, no es necesario creer en un destino racional ni en una naturaleza completamente racional que nos habita para obtener resultados de sus ejercicios prácticos, sólo reconocer la capacidad lógica y racional que poseemos como humanidad. Para mí, la verdad estoica indudable es aceptar que existen situaciones fuera de nuestro control, que intentar cambiarlas resulta inútil, pero no por ello, nos hace indiferentes a los problemas que nos rodean. También desde mi experiencia, es favorable replegarse en el conocimiento de sí para encontrar solución a problemas cotidianos que suelen aquejarnos en la vida actual, lograr cambios en situaciones diarias que parecen pequeños pero que con la práctica constante van teniendo más peso para lograr una vida más apacible. El estoicismo presenta un diagnóstico sobre las causas que nos llevan a la perturbación: la incapacidad para distinguir y aceptar lo que no depende de nosotros se convierte en frustración al no obtener aquello que deseamos, mientras que nos olvidamos de lo que realmente nos pertenece, el albedrío. A partir de ello, los estoicos nos muestran un camino terapéutico en el que el conocimiento de sí y la vigilia del presente tienen un papel importante, y esto puede aplicarse a cualquier tiempo y lugar. Por supuesto, sigue siendo una propuesta y no pretendo colocar las prácticas estoicas al nivel de un tratamiento psicológico, menos aún, demeritar los logros de dicha ciencia. Mi intención sólo es una invitación a probar los ejercicios desde el entendido de que siguen siendo vigentes, que, aunque hayan sido asentados en una cosmovisión que nos parezca alejada de nuestra percepción del mundo, guarda sentido con lo que observamos en él.

Si alguien de mis lectores ha decidido aceptar la invitación de corroborar personalmente el alcance que el estoicismo pudiera tener en su vida (a pesar de sus objeciones a la teoría estoica), le advierto que aún habrá que discutir la posibilidad de lograr un retiro filosófico dadas nuestras circunstancias, pues nuestra visión del tiempo, como se ha visto anteriormente, dista de asemejarse a la visión griega y romana. No entraré en detalles acerca

de la contemplación y el ocio que se mencionaron con anterioridad, sino que trataré de mostrar los posibles impedimentos que surgen al realizar la práctica del retiro filosófico en la actualidad. Como mencioné en esta tesis, la vigilancia (*proseche*) es clave en el estoicismo y está relacionado con la contemplación de sí, este ejercicio nos puede resultar complicado de llevar a cabo dada nuestra continua disposición a las herramientas tecnológicas y digitales. Actualmente es muy sencillo acceder a un sinfín de información mediante un dispositivo móvil, pero, así como esto puede resultar de gran utilidad y apoyo, también puede convertirse, si no se hace un uso debido de él, en un problema de atención que nos impida cumplir con nuestro objetivo. Se ha dicho que existen diversas plataformas de ayuda enfocadas en el estoicismo, pero aunque podamos echar mano de esas herramientas, ninguna hará el trabajo por nosotros, solamente nuestra disposición al reforzamiento continuo y cotidiano de los preceptos y los ejercicios de tal manera que se conviertan en un estilo de vida, que formen parte del diario vivir, no solamente como un recurso olvidado que se ocupa cuando no somos capaces de enfrentar el problema, sino una herramienta que nos acompañe siempre, por ello es más recomendable que seamos nosotros mismos quienes dediquemos tiempo a crear una guía o un manual. La escritura es la mejor de las herramientas para ayudarnos a recordar cómo debemos actuar frente a casos particulares, los estoicos la usaban como guía práctica (*hypomnemata* o soporte de la memoria); es importante mantenerse vigilante ante cualquier situación que pueda suscitar en una pasión.

La relación que mantenemos con el tiempo es muy distinta a la visión antigua, muchas de las actividades que realizamos durante el día tienen la finalidad de darnos sustento, ya sea trabajar para ganar un salario con el cual pagar cuentas, alimento y vestimenta o actividades que permitan mantener en buen estado un hogar. En la *Política* de Aristóteles se tocan varios puntos que versan sobre la relación que existe entre la condición de los hombres y las labores que les corresponden para el bien de la *polis*, por ello no es de extrañarse encontrar el desprecio por el trabajo manual: las labores serviles pertenecen a aquellos que no tienen la disposición para la virtud, la pereza no sólo corresponde a la parte física, también implica una clase de pereza espiritual para acercarse a esas actividades que moldean la virtud; a pesar de que el pastor tiene el tiempo suficiente para dedicarse al ocio, no le corresponde hacerlo debido a su naturaleza:

Los más perezosos son pastores, ya que de los animales domésticos obtienen graciosamente la alimentación sin trabajo, aunque les es necesario trasladar los rebaños a causa de los pastos, y ellos se ven obligados a acompañarlos, como si cultivaran un campo viviente.<sup>129</sup>

Como vemos, desde esta perspectiva, no sólo es cuestión de tener o no tener tiempo suficiente para dedicarlo al ocio, también es necesaria una condición específica para lograrlo. La felicidad sólo corresponde a los que naturalmente están dispuestos a la vida contemplativa, sólo ellos reconocen la felicidad como un fin y pueden disfrutar del ocio y sus beneficios:

El ocio, en cambio, parece contener en sí mismo el placer, la felicidad y la vida dichosa. Pero esto no pertenece a los que trabajan sino a los que disfrutan de ocio, ya que el que trabaja lo hace con vistas a un bien que no posee, mientras que la felicidad es un fin, la cual, a juicio de todos los hombres, no va acompañada de dolor, sino de placer.<sup>130</sup>

A diferencia de la posición aristotélica, el estoicismo no trata una relación entre la condición de los hombres y sus labores específicas, pues todos los hombres comparten la naturaleza racional y su responsabilidad es mantener relación con la razón cósmica para moldear la virtud. Teóricamente es posible lograr la virtud sin importar el estrato social, sin embargo sí es posible encontrar, sobre todo en las obras de Séneca, lo que pareciera cierto desdén a las labores: “*Sólo a los atareados, por tanto, concierne el tiempo presente, que es tan fugaz que no se puede coger, y también ése a ellos, al estar ocupados en muchos quehaceres, se les sustrae.*”<sup>131</sup> Pero como se revisó anteriormente, un ejercicio estoico que va de la mano con la contemplación es la vigilia de sí (*prosechein*), por lo tanto, la condena a los atareados no es al trabajo en sí mismo sino al tiempo que se escapa al estar distraídos, buscan continuamente actividades para llenar cada día creyendo que así han aprovechado la vida, sin embargo se olvidan del tiempo que realmente importa, el presente huye sin dejar espacio para la reflexión ni el cultivo de la virtud. Dicha búsqueda de la virtud se encuentra arraigada y fundada en los inicios de la sociedad romana, vinculada, a pesar de que tiempo después pareciera que los

---

<sup>129</sup> Aristóteles, *íbid.*, 1256a 6,7.

<sup>130</sup> *Íbid.*, 1338a.

<sup>131</sup> Séneca, *Diálogos, Sobre la brevedad de la vida*, p. 394.

mismos ciudadanos se han olvidado de ello, a la tierra y la cosecha, lo cual se asocia también a una especie de orgullo por la patria; de ahí el poder que se le otorga al padre de familia (*pater familias*), pues tendrá una potestad absoluta sobre sus esclavos al igual que sobre su esposa e hijos. De este apego por la tierra provienen diversos vocablos representativos de la cultura romana, entre ellos *luxus*, es decir el lujo, originalmente utilizado para designar todo aquello que crecía indeseablemente y sin medida en la cosecha, pero que después se usó para reprobar el acto de exceso en los placeres y posesiones, significando la falta de dominio de sí en los hombres. Todo esto siguió presente en la ideología del ciudadano romano inclusive hasta la época del Imperio, como lo dice Pierre Grimal:

Cuando un romano, incluso bajo el Imperio, hable de *virtus* (la palabra de la cual hemos derivado <<virtud>> y que significa, propiamente, la cualidad de ser un hombre, *vir*), sobrentenderá menos la conformidad a los valores abstractos que la afirmación en acto voluntario de la cualidad viril por excelencia, el dominio de sí mismo...”<sup>132</sup>

Así como es incorrecto creer que el desprecio se dirija al trabajo en sí mismo, también lo es pensar que el aprecio por la tierra había dejado de tener sentido en la vida de los latinos. Bastará con leer a los grandes poetas de la época como Virgilio, quienes exaltaron la vida rural, aunque claro, su visión de lo que ocurría en el campo no tenía nada que ver con la realidad de los pastores y campesinos. Por otro lado, el tiempo de ocio era buscado a toda costa por el ciudadano romano, tanto así que aquellos a quienes se les permitía subir de rango ecuestre al senatorial muchas veces lo rechazaban, pues un cargo en el senado significaba dejar su condición ociosa para dedicarse a los negocios de Estado, los cuales consumían mucho tiempo; se prefería entonces vivir sin empleo alguno, posicionado claro está, en una clase que permitiera toda clase de lujos y libertades. Es en este punto donde el ideal de virtud se ve corrompido por los mismos ciudadanos, pues ya no buscan el tiempo libre para el cultivo y dominio de sí mismos, sino para el libertinaje. Sobre este punto Séneca escribe continuamente su rechazo a quienes preferían mantener una posición en la aristocracia únicamente para conseguir todo tipo de lujos sin que esto les exigiera un esfuerzo:

---

<sup>132</sup> Pierre Grimal, *op. cit.*, p. 69, 70.

Nuestra vida es suficientemente larga y se nos ha dado en abundancia para la realización de las más altas empresas, si se invierte bien toda entera; pero en cuanto se disipa a través del lujo y la apatía, en cuanto no se dedica a nada bueno, cuando por fin nos reclama nuestro último trance nos percatamos de que ya ha transcurrido la vida que no comprendimos que corría.<sup>133</sup>

La búsqueda de la virtud fue perdiendo importancia, Séneca habla de algunas actividades de la Roma clásica en las que no se aprovechaba virtuosamente el tiempo libre, sino que abonaban al entretenimiento, como las peleas de gladiadores, carreras y demás eventos en el circo romano. Poco a poco, el trabajo se fue convirtiendo en el fundamento y fin de los hombres, el ocio pasó a tener otro significado, pues ya no se buscaba la formación del carácter, el tiempo libre comenzó a servir sólo para distraer el cuerpo y la mente de las labores, descansar y recuperar fuerzas para retornar a ellas. Dado que se ha visto que entre los escritos estoicos no existe una relación entre la naturaleza y la posición social de los hombres, puede afirmarse que cualquiera tiene la posibilidad de buscar la virtud mediante el ejercicio del ocio (esclavo, liberto, hombre, mujer). Es más sencillo que un trabajador rural con poco tiempo durante el día logre el cultivo de la virtud a alguien que, en una posición acomodada y teniendo todo el tiempo del mundo, prefiera una vida de apatía y lujos, pues no se trata de disposición de tiempo o condición laboral, sino de una disposición íntima a asemejarse a los sabios.

Considero que vivimos una época privilegiada en cuanto a información se refiere, pero esto también nos coloca frente a una responsabilidad, ésta es distinguir qué información nos es útil y necesaria en nuestra vida. Las herramientas que tenemos a la mano, si las ocupamos sabiamente, pueden ayudarnos a alcanzar ese objetivo que buscaban los estoicos: vivir de acuerdo con la naturaleza mediante el buen uso del ocio. Como mencioné anteriormente, existen varias plataformas que nos permiten acercarnos de manera práctica al estoicismo, algunas sirven como un recordatorio diario de las enseñanzas estoicas, también existen cursos que nos permiten soltar la pluma y conocernos mediante la escritura, videos que explican de forma sencilla algunos de los ejercicios que podemos llevar a cabo en nuestro día a día, libros y manuales que explican cómo llevar una vida estoica con ejemplos actuales;

---

<sup>133</sup> Séneca, *ibid.*, p. 376.

pero hay que ser cuidadosos, pues no todo lo que circula en internet se fundamenta de manera rigurosa en la teoría y práctica estoicas, por ello, lo más recomendable, si se ha decidido caminar o guiarse por el estoicismo, es nunca dejar de lado las fuentes primarias: Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, textos accesibles y fáciles de leer. Es necesario tener en cuenta que su simple lectura no es practicar el estoicismo, dicha lectura siempre debe ser acompañada de ejercicios como la escritura y la meditación, donde su objetivo sea responder a las distintas circunstancias de la vida diaria, es decir, tomar las fuentes primarias como guía y consulta, pero hacerse responsable de la aplicación de los preceptos continuamente, de tal forma que se convierta en un estilo de vida.

Otro aspecto a tomar en cuenta y que va de la mano con las herramientas digitales es el buen uso del tiempo presente, como decía líneas más arriba, la vigilia (*proseche*) parece más difícil de llevar a cabo en la actualidad, nuestra disposición a la distracción es más constante debido a la relación continua que tenemos con los medios de comunicación, el exterior nos afecta de manera incesante, pero dicho exterior ya no es natural sino virtual y globalizado. Nos hemos habituado a que nos digan qué tipo de contenido consumir, poco a poco moldeamos nuestras necesidades y deseos a lo que nos dictan los medios: queremos una marca específica de teléfono celular, ropa de moda, ver la serie más reciente en la plataforma de streaming, ver todas las películas que interpreta el actor más codiciado, escuchar el sencillo de un artista que de la noche a la mañana ha saltado al estrellato. Tenemos la posibilidad de acceder y consumir millones de cosas de manera inmediata que de la misma forma deja de interesarnos, queremos algo nuevo constantemente. Sentimos que el tiempo que tenemos es poco porque no tomamos el presente, no contemplamos, simplemente consumimos sin parar; ante una gran gama de posibilidades de cómo utilizar el tiempo nos abrumamos al no saber cuál elegir o, seguimos el camino fácil de hacer lo que ese exterior virtual nos ordena que hagamos, al final sólo logramos sentirnos insatisfechos, pues no era lo que realmente deseábamos, mucho menos lo que necesitábamos. Todo eso sucede al no tener tiempo para conocernos, buscamos la felicidad en las cosas y momentos que son efímeros, por eso cuando pareciera que la hemos conseguido, resulta que se ha acabado y volvemos a la búsqueda de una nueva “felicidad”. Pascal escribió: *“Toda la infelicidad de los hombres procede de una sola cosa que consiste en que no sabemos quedarnos tranquilos*

*en un cuarto*<sup>134</sup>, atravesamos una pandemia en la que pudimos notar lo verdadera que es dicha frase, nos cuesta contemplar y contemplarnos, la distracción es más sencilla e inmediata de llevar a cabo; pero al mismo tiempo, nos permitió reconocer la falta que nos hace mantenernos vigilantes en cada momento, la necesidad de encontrar una felicidad que no sea pasajera y aprender a vivir el presente, aceptando que no tenemos acción alguna hacia el pasado o el futuro. Enfrentarse a situaciones desfavorables, en todo tiempo y lugar, posibilita al ser humano a encontrarse consigo mismo y buscar nuevas maneras de percibir y vivir la realidad.

Como conclusión final, retomo la invitación a ver en el estoicismo un camino para enfrentar los problemas de la vida cotidiana, a practicar sus ejercicios (la vigilia de sí, los escritos íntimos y la lectura de las lecciones estoicas) con aras de que sirvan como apoyo para llevar una vida calma y cada vez más cercana a la felicidad. A lo largo de este recorrido se ha intentado probar cómo la contemplación, el retiro y más específicamente la vigilia de sí, resultan primordiales dentro de esta doctrina; que efectivamente, son plausibles de realizar en la actualidad y a la par, contribuyen a reivindicar la filosofía como una forma de vida, a reconocerla como un recurso que responde a cuestiones próximas del día a día y es eficaz ante problemáticas donde intervienen las aflicciones y las dudas legítimamente humanas. Espero haber cumplido con mi cometido.

---

<sup>134</sup> Pascal, *Pensamientos*, p. 385.

# Referencias bibliográficas

- ARISTÓTELES, *Ética nicomáquea*, trad. y notas: Julio Pallí Bonet, Madrid, Gredos, 1985
- \_\_\_\_\_, *Política*, Introducción, traducción y notas: Manuela García Valdés, Madrid, Gredos, 1988
- BRUN, Jean, *El estoicismo*, trad. José Blanco Regueira, Toluca, UAEM, 1997
- BOERI, Marcelo D., *Los estoicos antiguos*, Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 2003
- DIÓGENES LAERCIO, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, traducción, introducción y notas: Carlos García Gual, Madrid, Alianza, 2007
- EPICTETO, *Disertaciones por Arriano*, traducción, introducción y notas: Paloma Ortiz García, Madrid, Gredos, 1993
- \_\_\_\_\_, *Manual*, introducción, traducción y notas: Paloma Ortiz García, Madrid, Gredos, 1995
- \_\_\_\_\_, HADOT, Pierre, *Manual para la vida feliz*, trad. Claudio Arroyo, Madrid, Errata naturae, 2015
- EUCLIDES, *Los estoicos antiguos*, introducción, traducción y notas de Ángel J. Cappelletti, Madrid, Gredos, 1996
- FOUCAULT, Michel, *Hermenéutica del sujeto*, trad. Fernando Álvarez-Uría, Madrid, Ediciones de la Piqueta, 1994
- GARCÍA GUAL, Carlos, *La filosofía helenística*, Madrid, Síntesis, 2008
- GRIMAL, Pierre, *La civilización romana*, trad. J. de C. Serra Ràfols, Barcelona, Paidós, 1999
- HADOT, Pierre, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, trad. Javier Palacio, Madrid, Siruela, 2006,
- \_\_\_\_\_, *La ciudadela interior*, trad. María Cucurella Miquel, Salamanca, Alpha Decay, 2013

\_\_\_\_\_, *La filosofía como forma de vida*, trad. María Cucurella Miquel, Barcelona, Alpha Decay, 2009

HORACIO, *Epístolas*, introducciones, traducción y notas: José Luis Moralejo, Madrid, Gredos, 2008

\_\_\_\_\_, *Odas*, introducción, traducción y notas: José Luis Moralejo, Madrid, Gredos, 2007

JUNG, Carl, *Arquetipos e inconsciente colectivo*, trad. Miguel Murmis, Barcelona, Paidós, 1970

MARCO AURELIO, *Meditaciones*, traducción y notas: Ramón Bach Pellicer, Madrid, Gredos, 1977

NUSSBAUM, Martha, *La terapia del deseo*, trad. Miguel Candel, Barcelona, Paidós, 2003

PASCAL, Blaise, *Pensamientos*, trad. Carlos R. de Dampierre, Madrid, Gredos, 2012

PLATÓN, *República*, introducción, traducción y notas: Conrado Eggers Lan, Madrid, Gredos, 1988

\_\_\_\_\_, *Diálogos III*, trad. M. Martínez Hernández, Madrid, Gredos, 1988

SÉNECA, *Diálogos*, introducciones, traducción y notas: Juan Mariné Isidro, Madrid, Gredos, 2008

\_\_\_\_\_, *Epístolas morales a Lucilio I*, introducción, traducción y notas: Ismael Roca Meliá, Madrid, Gredos, 1986

\_\_\_\_\_, *Epístolas morales a Lucilio II*, trad. Ismael Roca Meliá, Madrid, Gredos, 1989

SALLES, Ricardo, “La razón cósmica en el estoicismo y sus raíces platónicas”, *Anuario filosófico*, vol. 46, núm. 1, 2013, Universidad de Navarra, España

SCHUTZ, Gabriel, “Virtud y felicidad: dos perspectivas sobre la autarquía”, *Tópicos, Revista de Filosofía*, núm. 32, 2007, Universidad Panamericana, México

VEYNE, Paul, *Historia de la vida privada. Imperio romano y antigüedad tardía*, trad. Francisco Pérez Gutiérrez, Buenos Aires, Taurus, 1990