

CAPÍTULO VIII

# Los ejercicios espirituales filosóficos como prácticas pedagógicas en tiempos de la inteligencia artificial

---

Samuel Madrid Guerra Bravo  
Investigador independiente, Quito, Ecuador  
[samuelguerrabravo@gmail.com](mailto:samuelguerrabravo@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-8019-4578>

## Introducción

El artículo estudia, desde un contexto latinoamericano, los “ejercicios espirituales”, es decir las prácticas filosóficas a través de las cuales los seres humanos, en etapa formativa o en cualquier momento de sus vidas, pueden mirarse a sí mismos, educarse o re-educarse, cambiar sus hábitos, re-orientar su existencia y transformarse de ese modo a sí mismos. Se toman como referencia los “ejercicios” (*askesis*) que las Escuelas griegas del período helenístico-romano (siglos III a.C.- VI d.C.) desarrollaron para llevar a la práctica su modo de vida en un contexto que, como todo contexto, tenía sus problemáticas específicas. Tales “ejercicios” antiguos fueron re-formulados por el cristianismo como “ejercicios espirituales”, destinados a la purificación del alma en su camino de salvación: significado con el que han llegado hasta la actualidad. El filósofo francés P. Hadot (1922-2010) re-interpretó la filosofía antigua como la elección de un determinado modo de vida

que elaboraba su propio discurso filosófico y que era llevado a la cotidianidad mediante una serie de prácticas. Hadot prefirió mantener la denominación de “ejercicios espirituales” quitándole a “espiritual” su sentido religioso e involucrando en/con ese término “la totalidad psíquica” del ser humano. Esos antecedentes permiten hoy hablar de “ejercicios espirituales filosóficos” y aludir con ellos a las prácticas educativas destinadas a la formación humana y moral de los estudiantes o, en general, al cuidado y transformación de seres humanos preocupados por conocerse y cuidar de sí mismos. Se argumenta en torno a la legitimidad y validez de estos “ejercicios” en un momento de la evolución humana en que la inteligencia artificial parece suplantar la inteligencia y conciencia de los seres humanos.

## Antecedentes

América Latina ha recibido a través de España la impronta de la cultura griega que en sus orígenes se asombró de que las cosas (incluido el hombre) existieran, de que estuvieran en el mundo. Sus preguntas originarias averiguaban de dónde había salido todo, cuál era su origen. La razón humana ofreció en primer lugar respuestas míticas que explicaban el origen del mundo basándose en dioses, héroes o seres sobrehumanos (Homero, Hesíodo) y luego, hacia el siglo V a.C., respuestas racionales que explicaban el origen de todo basándose en principios o causas últimas. Esta evolución llegó a Sócrates, que imbuido de la misión de provocar a sus conciudadanos para que descubrieran por sí mismos la verdad de las cosas sintetizó en/con su vida y su muerte la búsqueda de aquella sabiduría fundamental, que después su discípulo Platón definiría como *philo-sophia* (cf. El Banquete, 203 e y ss.; Hadot, 1998, pp. 52-64).

A partir de Sócrates, Occidente encontró dos caminos para la filosofía, a lo largo del tiempo: el de la especulación, la metafísica, la ciencia y la tecnología, y, el de la filosofía como modo de vida. Los dos son caminos de la misma razón humana, pero son formas distintas de asumirla, ejercerla y practicarla. La una siguió la línea especulativa que avanzó de Platón a Heidegger, pasando —entre otros— por Aristóteles, Plotino, San Agustín, Santo Tomás, Descartes, Leibniz, Kant, Hegel, Husserl; la otra desarrolló filosofías prácticas y terapéuticas

articuladas a los modos de vida de las escuelas helenístico-romanas (cínicos, epicúreos, estoicos, escépticos) y a la necesidad de “curar” las patologías de la razón de las distintas épocas. La primera ha buscado el saber por el saber mismo; la segunda ha cultivado el saber en función del modo de vida elegido.

Frente al embate de los sistemas especulativos que se instalaron a partir del medioevo en las universidades, la filosofía como modo de vida ha tenido épocas de florecimiento (siglos III a.C.-VI d.C.), ocultamiento (la edad media en general), re-apariciones (Renacimiento) o cultivo adosado a grandes nombres y problemáticas como en Boecio, Erasmo, Montaigne, el mismo Descartes, Spinoza, Marx, Nietzsche, Kierkegaard, Sartre y el existencialismo. Los últimos grandes nombres en la re-constitución de la filosofía como modo de vida han sido Pierre Hadot, Michel Foucault, Martha Nussbaum, André Voelke, Alexander Nehamas, y la actual “filosofía práctica” (sobre todo en su modalidad de *philosophical counseling/consultoría filosófica*) que ha emergido como una tendencia de orientación existencial frente al convulsionado mundo contemporáneo.

La filosofía como arte de vivir empezaba con la elección de un determinado modo de vida, a la que seguía su formulación teórica. Ese modo de estar en el mundo, que sintetizaba vida y pensamiento, se ejecutaba diariamente a través de ejercicios práctico-rationales (*askesis*) que se cultivaban en cada escuela. Estos “ejercicios” de carácter civil, intelectual, ético, pasaron a la filosofía y teología medievales con la denominación de “ejercicios espirituales” porque el cristianismo los destinó a la purificación del alma pecadora en su camino a la salvación. San Ignacio de Loyola llevó estos ejercicios a su formulación y práctica con las que aún hoy se conocen. Pero ocurre que este carácter “espiritual” ya no tiene cabida en el actual mundo secularizado, prioritariamente preocupado por el “bienestar” y el “éxito” y el “aquí” y “ahora” antes que de las cosas de una hipotética vida trascendente en otro mundo. Pierre Hadot detectó esta incomodidad epocal con el término “espiritual” y, aunque argumentó en el sentido de seguir manteniendo la expresión “ejercicios espirituales”, lo hizo re-semantizando la significación cristiana y aludiendo con lo de “espiritual” a la totalidad psíquica del ser humano (Hadot, 2006, pp. 23-24). Este artículo re-toma

la idea de Hadot y la re-piensa en referencia —sobre todo— a América Latina y a sus contextos educacionales y pedagógicos.

## Problematización

¿No parece fuera de tiempo el que en la época de la inteligencia artificial propongamos unas prácticas filosóficas antiguas como metodología formativa en el ámbito de la educación? Porque, ¿a quién se le ocurre re-tomar las raíces filosóficas griegas para formar a individuos que llevan en sus mochilas los últimos adelantos tecnológicos?

Y, sin embargo, esto parece todavía posible porque ni la filosofía ni la ciencia han dicho su última palabra sobre la condición humana y sus formas de modelarla, formarla o educarla. En la antigua Grecia, la razón pensó los fundamentos, los principios, las esencias, pero también las formas prácticas de formar y educar el cuerpo y la mente de los seres humanos. No fue una casualidad el que en la Grecia clásica se desarrollara tanto el cultivo del cuerpo a través de los juegos olímpicos, como el del alma/razón/mente/espíritu mediante la filosofía. Los preceptos griegos del “conócete a ti mismo” y “cuida de ti mismo” constituyeron los pilares básicos de la educación del ser humano (*cf.* Platón, *Alcibíades I o de la naturaleza del hombre*, 122 y ss.) y lo curioso del caso es que tales principios y prácticas formativas siguen re-formulándose, actualizándose y utilizándose en tiempos en los que la inteligencia artificial parece ofrecer todas las respuestas a las preguntas fundamentales de la razón humana.

Después de visibilizaciones y ocultamientos a lo largo de los últimos dos milenios, el enfoque de la filosofía como modo de vida ha sido re-constituido en las últimas décadas por los estudios y análisis de autores como Michel Foucault, Pierre Hadot y Martha Nussbaum, entre otros. Una mirada global de estos estudios nos permite entender que la elección de un modo de vida, su formulación conceptual y el conjunto de “ejercicios” que los llevan a la práctica, siguen siendo elementos fundamentales de la formación del ser humano, de su visión del mundo, del valor moral de sí mismo, y de los valores con los que vive y se relaciona con los otros. En este esquema, la inteligencia artificial podría ser vista, no como la tecnología que va a reemplazar a los seres humanos, sino como un instrumento/herramienta más que

se suma al proyecto inacabado de esclarecer el sentido de la existencia humana, que seguirá formulándose y re-formulándose en el tiempo.

Las escuelas helenístico-romanas, sobre todo el estoicismo y el epicureísmo, perfeccionaron el sistema de ejercicios que les permitía vivir del modo elegido, llevar a la práctica su visión del mundo, y asumir de ese modo los preceptos de la cultura griega de conocerse y cuidar de sí mismos. Los ecos lejanos y cercanos de estas temáticas y su re-formulación para el contexto latinoamericano constituyen el contenido material de este artículo.

### **Los “ejercicios espirituales”**

Como ya lo hemos señalado, los “ejercicios” de las escuelas helenístico-romanas fueron re-definidos como “ejercicios espirituales” por el cristianismo y tal denominación ha pasado a la cultura de Occidente a raíz de que se convirtieran en una práctica habitual del mundo religioso. Este sentido religioso, no obstante, aparece como una dificultad ante el actual mundo secularizado que requiere de ejercicios intelectuales vinculados a lo formativo en sentido seglar o secular. Bajo esta intención, correspondería denominarlos propiamente ejercicios mentales, intelectuales, filosóficos, morales, tecnologías del yo, y hasta gimnasia espiritual o terapias del alma. Hadot ha preferido seguir utilizando la expresión “ejercicios espirituales”, aunque quitándole a lo “espiritual” su sentido religioso y utilizándolo como una denominación que involucra la “totalidad psíquica” del ser humano (Hadot, 2006, p. 24). En estas páginas, vamos a utilizar las expresiones “ejercicios espirituales” o “ejercicios filosóficos” o “ejercicios espirituales filosóficos” con el mismo sentido: como prácticas formativas capaces de conducir a los educandos o a cualquier persona a un cambio o transformación de sí mismos. Vistos de este modo, podemos decir que los “ejercicios espirituales filosóficos” son prácticas de conocimiento, de conciencia-de-sí-para-sí o autoconciencia, de auto-reconocimiento y auto-valoración, pero también de reconocimiento y valoración del otro/los otros, del mundo como escenario de vida, de la naturaleza como hábitat, del universo como horizonte existencial.

## ¿Cómo han sido definidos los ejercicios espirituales?

### a) Definición de Hadot para el mundo antiguo:

Designo con este término (ejercicios espirituales) las prácticas, que podían ser de orden físico, como el régimen alimentario, o discursivo, como el diálogo y la meditación, o intuitivo, como la contemplación, pero que estaban todas destinadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba (Hadot, 1998, p. 15).

### b) Definición de San Ignacio en el medioevo:

...por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera, todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y, después de quitadas, para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánima, se llaman ejercicios espirituales (San Ignacio de Loyola, 1996, p. 39).

### c) Definición de Foucault en la contemporaneidad:

El autor francés entiende los ejercicios espirituales como “tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad (Foucault, 1991, p. 48).

### d) Definición de G. Friedmann para los días actuales:

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

tiempo que nos dejamos atrás. Semejante tarea en relación con uno mismo es necesaria, justa semejante ambición. Son muchos quienes se vuelcan por completo en la militancia política, en los preparativos de la revolución social. Pero escasos, muy escasos, los que como preparativo revolucionario optan por hacerse hombres dignos (*La puissance et la sagesse*, Paris, 1970, citado por Hadot, 2006, p. 23).

Se trata, por tanto, de ejercicios intelectuales, éticos (verdaderas “terapias del alma/razón”), capaces de despertarnos de los sueños alienantes generados por la carencia de una conciencia clara de nosotros mismos, de nuestro ser y estar en el mundo, y de las obligaciones morales que debemos asumir en el camino del conocimiento y cuidado de nosotros mismos, es decir de nuestra propia re-constitución y subjetivación. La definición de Foucault entraría propiamente en el horizonte de lo que pretende este artículo, pero no debe pasársenos por alto el que todas las definiciones de ejercicios espirituales mencionan algo fundamental: su capacidad para “operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba” (Hadot, 1998, p. 15) con “el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 1991, p. 48).

Se trata, en suma, de ejercicios para la formación de hábitos que permitan, en educandos jóvenes o en personas de cualquier edad, no solo la adquisición de conocimientos, sino la construcción y orientación de una vida con sentido y propósito. Se trata de ejercicios físicos, corporales, pero también mentales o espirituales. Se pueden canalizar con este objetivo, no solo los ejercicios que vamos a señalar más adelante, sino la historia de la filosofía en su totalidad si la entendemos, no como un mero discurso teórico, sino como una gran “caja de herramientas” (Wittgenstein, 1988, p. 27) al servicio de la formación humana, pedagógica, experiencial.

## **Sentido actual de los ejercicios espirituales**

¿Qué sentido tienen los ejercicios espirituales aquí y ahora?  
¿Cuáles son las condiciones de posibilidad para la práctica de los ejercicios espirituales filosóficos en la contemporaneidad? ¿Qué modos de

vida, qué finalidades, que implicaciones sociales, políticas o educativas podría tener la práctica actual de este tipo de “ejercicios”?

Le preguntaron a Hadot: ¿Son todavía posibles los ejercicios espirituales hoy en día, si fueron pensados en un pasado muy lejano, como respuestas a estructuras sociales y condiciones materiales distintas a las condiciones de vida actuales? ¿Es posible practicar los ejercicios espirituales de la antigüedad, separándolos de los sistemas de que ellos eran una parte, y sustituyendo nuestras propias hipótesis básicas por las de la antigüedad? (Hadot, 1995, pp. 282-283).

Hadot respondió citando la definición de Friedmann en la que se habla de “Un ‘ejercicio espiritual’ cada día, ya sea solo o en compañía de alguien que también quiere superarse. ...Salir de la duración... intentando deshacerse de sus propias pasiones”. Con esta cita, Hadot quería demostrar que los ejercicios espirituales se han practicado y se siguen practicando, en entornos diversos y en latitudes muy diferentes: China, Japón, India; entre cristianos, musulmanes y judíos. Si se admite, continúa el investigador francés, que las diversas escuelas filosóficas de la antigüedad se caracterizaban sobre todo por la elección de una forma de vida, que luego se justificaba *a posteriori* por una determinada construcción teórica o sistemática, el estoicismo y el epicureísmo como modos de vida, como actitudes antes que como puros conceptos, así como los “ejercicios” en los que se respaldaban, siguen estando muy vivos (Hadot, 1995, pp. 282-283).

Y enfatiza el autor francés:

... del mismo modo en que él (Foucault) dedicó un importante esfuerzo durante sus últimos años de vida a la realización de una «estética de la existencia», esa idea antigua de la filosofía como forma de vida, como ejercicio de la sabiduría, como tarea práctica en relación con la toma de consciencia de la totalidad, mantiene para mí un valor indiscutiblemente actual. Y considero uno de los signos de nuestra época el hecho, en mi opinión desatendido y desconcertante, de que en estos finales del siglo XX Foucault, yo mismo y ciertamente otros muchos al mismo tiempo que nosotros [[como Nussbaum, Voelke o Nehemas, por ejemplo]], desde trayectorias por completo diferentes, hayamos coincidido en demostrar el más vivo interés por el redescubrimiento de la tradición antigua (Hadot, 2006, p. 256).

## Los ejercicios espirituales como herramientas de transformación

Acercarnos al tema de los ejercicios espirituales no consiste solamente en conocer en qué consisten, sino en hacer de ese conocimiento una práctica espiritual filosófica. Desde este punto de vista, acercarnos a este tema debe implicar que al mismo tiempo hagamos una introspección para ver cuáles de esos ejercicios los hemos practicado o los practicamos sin ser plenamente conscientes de su valor formativo y transformador. El avance que estamos proponiendo es el de tomar consciencia de que estamos ante la opción de utilizar los ejercicios espirituales filosóficos para nuestros propios procesos de cambio o transformación o, por lo menos, para mejorar nuestros hábitos en el mundo del pensamiento, de los sentimientos, y de la acción.

Y bien, ¿de qué ejercicios espirituales estamos hablando? Hablamos de diversas prácticas, en primer lugar, y, en segundo lugar, de diversos niveles en esas prácticas, desde los básicos que tienen que ver con el “cuidado de sí”, hasta los de mayor significación filosófica, que tienen que ver con el sentido de la existencia. He aquí un listado de primera mano:

### a) *Ejercicios o prácticas filosóficas/espirituales del mundo griego:*

... el estudio (*zetesis*), examen de profundidad (*skepsis*), la lectura, la escucha (*akroasis*), la atención (*prosoche*), el dominio de uno mismo (*enkrateia*), la indiferencia ante las cosas indiferentes, meditaciones (*meletai*), terapia de pasiones, rememoración de cuanto es beneficioso, cumplimiento de deberes (Hadot, 2006, p. 27).

*Otras prácticas que tienen que ver con la purificación del alma:* la oración, la contemplación, el examen de conciencia, la disciplina, el silencio, la caridad con los otros...

*En el mundo de la educación serán necesarias también prácticas que tengan que ver con herramientas del pensar, del hablar, del leer, del escribir:* pensamiento lógico, recursos para argumentar y contra-argumentar, destrezas gramaticales y lingüísticas, ejercicios de re-semantización y re-contextualización, habilidades retóricas, habilidades exegéticas, conocimiento de los sofismas, lectura comprensiva, redacción...

b) *Una vez conocidos y practicados los ejercicios anteriores, se podría ascender un nivel y practicar también con métodos o principios de la misma filosofía provisionalmente entendidos, para fines de ejercitación, como prácticas espirituales; por ejemplo: la dialéctica (en sentido antiguo y moderno), el método escolástico, la duda metódica, el conatus, el sapere aude, la conciencia-de-sí-para-sí, el amor fati, la historicidad y la hermenéutica de la historia (local, continental, mundial), la reducción fenomenológica, la autenticidad-inautenticidad, el compromiso, el psicoanálisis de la existencia (Sartre), la experiencia de los límites del lenguaje ante lo sublime o inefable (Wittgenstein)...*

c) *Un tercer escalón en la práctica de los ejercicios espirituales estaría dado por re-lecturas desde Latinoamérica de ciertas tesis de la filosofía eurocéntrica que sirvieron para legitimar la conquista, la degradación ontológica del americano (indígena y, luego, mestizo), el colonialismo, la explotación, la exclusión: re-lecturas, por ejemplo, de la tesis parmenídea del “ser o no-ser”, de la “esclavitud natural” (Aristóteles), de la “hegemonía de la fe sobre la razón” (metafísica y teología medievales), del “pienso, luego existo” (Descartes), de la “historia universal como desarrollo de la libertad” (Hegel), etc. Tales filosofías funcionaban en América como ideologías que ocultaban las miserias de la conquista y colonización en nombre de una misión civilizadora y cristianizadora de los pueblos bárbaros e infieles. ¿Cuánto de esta ideología está vigente hoy que somos vistos como subdesarrollados, inconsistentes, ingobernables, poco dados a la democracia?*

Cabe preguntar, entonces: ¿con qué prácticas filosóficas podríamos superar estas ideologías y dejar de repetir las en las academias, en los foros culturales, en las convicciones con las que vivimos cada día? Respuesta: con prácticas o ejercicios espirituales y filosóficos como los siguientes: +) situarnos en la dura realidad de nuestra historia, sin ocultamientos ni embellecimientos ni justificaciones ni concesiones teóricas, y llegar con el pensamiento hasta sus determinaciones últimas; +) “invertir” la visión hegeliana y romántica de la historia y demostrar que esta avanzó de Occidente a Oriente y no al revés (Dussel); +) distinguir claramente entre los avances civilizatorios que Europa promovió en la modernidad y las irracionalidades que cometió en ese mismo periodo en sus procesos de expansión colonial en América, África, y el Sur Global; +) identificar y criticar (desconstruir) las diferentes y

múltiples formas de ideologización de la filosofía occidental presentes en las universidades o en diferentes nichos culturales y sociales...

*d) un cuarto escalón en los ejercicios espirituales sería el de extraer de los niveles anteriores nuevas prácticas filosóficas, que partan de nuestras necesidades, por ejemplo:* prácticas de descolonización epistémica que permitan superar la tutela de la filosofía europeo-norteamericana en el pensamiento latinoamericano; prácticas para superar la minoría de edad en el pensamiento, pensar por nosotros mismos (*sapere aude*) y descifrar las determinaciones sociales, económicas, políticas y culturales que configuran la actual colonialidad en el pensar, en el actuar, en el vivir, en el ser, en el relacionarnos con los otros; prácticas “terapéuticas” contra las herencias patológicas de la modernidad expansionista, colonialista, individualista, genocida...; prácticas de superación de los dualismos reduccionistas (cuerpo-alma: Escolástica; pensamiento-extensión: Descartes; espíritu-naturaleza: Hegel; sujeto-objeto: modernidad; civilización-barbarie: Ilustración, etc.) que han sido y son utilizados como mecanismos de poder; prácticas de crítica radical a la diseminación cultural de la metafísica, del idealismo, del espiritualismo, del trascendentalismo, del odio a lo mundano, a lo corporal, a lo temporal, a lo contingente, a la materia que anida en todo lo que existe; prácticas de re-conocimiento y re-valorización de nosotros mismos y de nuestros procesos de historicidad, de descolonización, liberación y subjetivación como nuevos fundamentos de nuestro pensar y existir; prácticas para lograr que esta lucha por la re-humanización y la vida digna constituya el “lugar” desde donde enunciamos (*locus ennuntiationis*) nuestros discursos...

## **El ejemplo de las antiguas escuelas de filosofía**

En las escuelas helenísticas, la clásica definición de *philo-sophía* como “búsqueda de la sabiduría” tuvo como primer horizonte el amor, la belleza, la vida y, luego, el discurso filosófico. La “sabiduría” era entendida como una opción existencial, como un modo de vida entre cuyas exigencias estaba desde luego la de desarrollar su correspondiente formulación conceptual, pero sobre todo la de aspirar por medio de la palabra a un estado de tranquilidad del alma. Antes de decantarse como mera teoría, la filosofía fue entendida como una:

Terapéutica de las preocupaciones, de las angustias y de la desgracia humana, desgracia provocada por las convenciones y las obligaciones sociales, según los cínicos; por la búsqueda de falsos placeres, de acuerdo con los epicúreos; por la persecución del placer y del interés egoísta, según los estoicos, y por las falsas opiniones, de acuerdo con los escépticos (Hadot, 1998, p. 117).

Las filosofías helenísticas partían de la experiencia común de que los seres humanos viven inmersos en la desgracia, el sufrimiento, la angustia: males que no estaban propiamente en las cosas sino en los juicios de valor que los hombres hacían de ellas. La filosofía pretendía entonces ayudar a los hombres a cambiar sus juicios de valor, para ello debían hacer una elección de vida que les posibilitara cambiar su modo de ser, de pensar y de estar en el mundo. A este proceso, siempre inacabado, siempre en camino hacia la paz interior, la felicidad, la perfección, la Razón universal, la inmersión en el Todo, llamaron *philosophia*, amor a la sabiduría (Hadot, 1998, p. 117). La filosofía era, por tanto, en sí misma, un ejercicio espiritual común a todas las escuelas.

Pero las escuelas helenístico-romanas tenían también prácticas espirituales específicas. Así, por ejemplo, los **epicúreos** apelaban a la meditación, a tomar conciencia con intensidad de los dogmas fundamentales de la escuela (el “tetrafármaco” o “cuádruple remedio”, por ejemplo, para curar los males del alma de su tiempo: *Los dioses no son de temer, la muerte no es temible, el bien es fácil de adquirir, el mal es fácil de soportar*); a la disciplina de los deseos (distinguían entre deseos naturales y necesarios, deseos naturales pero no necesarios, deseos ni naturales ni necesarios); a la lectura y aprendizaje de los escritos de Epicuro y otros autores de la Escuela; a la vida en común, la amistad, la confesión y corrección fraternal; al diálogo basado en el valor terapéutico de la palabra; al descanso y la serenidad; a la meditación sobre la muerte; a la profunda gratitud hacia la naturaleza y la vida que nos brindan los placeres fundamentales, consistentes en evitar el dolor del cuerpo y la perturbación del alma... (Hadot, 1998, pp. 138-141).

Los **estoicos** por su parte apelaban al dominio de la lógica y del discurso interior; a atenerse a la realidad tal cual es; a reconocerse como parte del Todo, elevarse a la conciencia cósmica y sumergirse en la totalidad del cosmos; a ver todas las cosas en la perspectiva de la Ra-

zón universal que permitía ver las cosas humanas desde arriba; a ver y entenderlo todo en un proceso de constante metamorfosis; a imaginar por adelantado las dificultades, los reveses de la suerte, los sufrimientos y la muerte; a tomar conciencia del infinito valor de cada instante; a desarrollar una atención (*prosoche*) siempre renovada de sí mismo y del momento presente; a la práctica diaria de la filosofía que permite una consciencia perfecta no solo de lo que se hace, sino de lo que se piensa (lógica vivenciada) y de lo que se es, es decir, de su lugar en el cosmos (física vivenciada); a asumir la conciencia de sí mismo ante todo como una conciencia moral que practica en todo instante una purificación y una rectificación de la intención, velando a cada momento el no admitir ningún motivo de acción que no sea la voluntad de hacer el bien; a comprender que la Razón universal interviene en la naturaleza (la física), en la comunidad humana (la ética) y en el pensamiento individual (la lógica); a vivir filosóficamente ejercitándose cada día en la búsqueda de aquella sabiduría... (Hadot, 1998, pp. 151-155). De esta matriz de ejercicios espirituales se derivaban otros ejercicios cotidianos, verdaderas normas de vida como las señaladas por las *Cartas* de Séneca, el *Manual* de Epicteto, o las *Meditaciones* de Marco Aurelio.

Los cínicos hicieron de su modo de vida y de su filosofía un ejercicio (*askesis*) permanente, pues rechazaban los modos de vida convencionales, la limpieza, la compostura, la cortesía, despreciaban el dinero, no dudaban en mendigar, elegían la libertad, la total independencia (*autarkeia*) con respecto a las necesidades inútiles, rechazaban el lujo y la vanidad... El modo de vida cínico era un “texto” que todo el mundo entendía, de allí que sus prácticas no eran propiamente argumentaciones lógicas sino una verdadera ascesis, ataraxia (ausencia de perturbación), autarquía (independencia), esfuerzo, adaptación a las circunstancias, imposibilidad, simplicidad, ausencia de vanidad (*atuphia*), falta de pudor. La ruptura del cínico con su mundo es radical, considera que el estado de naturaleza (*physis*), tal cual se puede reconocer en el comportamiento del animal o del niño, es superior a las convenciones de la civilización (*nomos*). Su vida y su filosofía son totalmente ejercicio (*askesis*) y esfuerzo que se basa en un entrenamiento casi atlético, pero razonado, para soportar el hambre, la sed, las intemperies, a fin de adquirir la libertad, la independencia, la fuerza interior, la ausencia de preocupaciones, la tranquilidad de un alma que será capaz de adaptarse a todas las cir-

cunstancias. El modo de vida cínico se opone no solo al de los no-filósofos, sino también al de los demás filósofos. Se consideran investidos de una misión: la de hacer reflexionar a los hombres, de denunciar, con sus mordaces ataques y con su modo de vida los vicios y los errores. Su cuidado de sí mismo es, inseparablemente, un cuidado de los demás (Hadot, 1998, pp. 124-125).

Los **escépticos** desarrollaron una filosofía que, como en el caso de Sócrates o de los cínicos, era una filosofía vivida, un ejercicio de transformación del modo de vida. El discurso escéptico contemplaba una serie de argumentos para la suspensión del juicio y era tan radical que llegaba de hecho a la auto-supresión de su propio discurso para quedarse únicamente con su nuda vida, una vida, sin embargo, llena de un significado que todo el mundo comprendía, una vida que se definía por una paz del alma que les acompañaba “como la sombra al cuerpo”. El discurso filosófico conducía a la *epoché*, es decir, a la suspensión de la adhesión a los discursos filosóficos dogmáticos (de estoicos y epicúreos), incluso al propio discurso escéptico, que, como un purgante, se vacía con los humores cuya evacuación ha provocado. ¿Qué queda después de la eliminación del discurso filosófico por el discurso filosófico? Un modo de vida que ya no es filosófico; es decir la vida simple, la de todos los días, la vida que llevan todos los hombres, todos los profanos, la vida que utiliza sus recursos naturales, sus sentidos y su inteligencia, acomodándose a las costumbres, a las leyes, a las instituciones de su país, siguiendo las disposiciones y tendencias naturales: comer cuando se tiene hambre, beber cuando se tiene sed... Persuadidos de que es imposible saber si tal cosa o tal acontecimiento es mejor que tal otra cosa o tal otro acontecimiento, los escépticos llegan a la paz del alma suspendiendo todo juicio de valor sobre las cosas, suspensión que disminuirá sus propios dolores y sufrimientos, con lo cual evitaban sumar al dolor o al revés del destino la torturante idea de que se trata de un mal. Se limitan en todo momento a describir lo que experimentan, lo que se les manifiesta, sin agregar nada con respecto a lo que son o a lo que valen las cosas; se contentan con describir la representación sensible que tienen y con enunciar el estado de su sensibilidad, sin agregarle su opinión. El modo de vida escéptico y la filosofía escéptica son en sí mismos ejercicios totales, radicales, terapéuticos, destinados a conseguir la tranquilidad del alma (Hadot, 1998, pp. 159-162 y 128).

## La dimensión moral de los ejercicios espirituales filosóficos

Unos ejercicios espirituales filosóficos destinados, no a inundar las mentes de conocimientos abstractos ni a abstraer a los estudiantes de la vida práctica, sino a formarlos, mejorarlos, transformarlos, a que se conocieran a sí mismos, cuidaran de sí mismos, se sintieran libres, autónomos, que supieran controlar sus pasiones y encontrar el equilibrio adecuado entre los conceptos de la razón y los sentimientos del corazón, que aprendieran a distinguir entre lo que depende de sí mismos y lo que no depende de sí mismos..., todo esto conlleva, no solo para los educandos sino también para los docentes y la institución que los educa, una dimensión moral, un compromiso ético. El sentido formativo asignado a los ejercicios académicos, espirituales, filosóficos, se basa por tanto en el deseo y la intencionalidad moral de buscar el bien en la educación de los niños, de los jóvenes, del ser humano en general.

Existen ciertas condiciones que deben ser identificadas por el profesor-formador para que esta intención moral se vuelva real; entre ellas:

- No desligar los ejercicios espirituales ni de la razón ni de los sentimientos, pues involucran a todas las dimensiones del ser humano.
- Buscar el equilibrio correcto que viene dado por la comprensión de la importancia de educarse en los conceptos de las ciencias y, a la vez, de aprender a controlar los sentimientos, pasiones, afectos.
- Practicar los ejercicios en la perspectiva de un cuidado que no se encierre en la individualidad de cada uno sino que se abra a los otros, a la comunidad, a la sociedad, al arte, a la belleza.
- Canalizar los ejercicios hacia prácticas que permitan descubrir los imperativos de nuestra historia y las prioridades de nuestros contextos, como por ejemplo, la necesidad de un des-encubrimiento de nosotros mismos como sujetos históricos y valiosos, de una identificación de las alienaciones vigentes y de las prácticas de des-alienación y descolonización en el ser, el pensar, el hacer, el vivir.

- Orientar las prácticas no solo a la conquista del éxito o la eficacia, sino a la intención de actuar bien, de ser coherentes, justos, solidarios.
- Entender las prácticas filosóficas como caminos morales que conducen al bienestar, la serenidad, la paz del alma, la productividad, la felicidad.
- Identificar los valores prioritarios para nuestro país, nuestra región, el Sur Global: re-descubrimiento de sí mismos/nosotros mismos, auto-conocimiento, auto-valoración, cuidado de sí/de nosotros mismos, autonomía, responsabilidad, naturalidad, simplicidad, respeto a la naturaleza, amor a la vida, compromiso con los demás.
- Convertir los ejercicios espirituales filosóficos en un *habitus*, un procedimiento cotidiano capaz de transformar el modo de ser, de pensar, de vivir coherentemente una vida examinada (Sócrates), capaz de evaluar sus logros, dificultades, tropiezos.

Foucault enfatiza el sentido ético de los ejercicios espirituales cuando los entiende como una práctica de la libertad y del cuidado de sí: “...entre los griegos —dice—, para conducirse bien, para practicar la libertad como era debido, era necesario ocuparse de sí, cuidar de sí, a la vez para conocerse... y para formarse, para superarse a sí mismo, para controlar los apetitos que podrían dominarnos”. Y añade: “...en la Antigüedad, la ética, en tanto que práctica reflexiva de la libertad, ha girado en tomo a este imperativo fundamental: «cuida de ti mismo»”. Más adelante señala: “... Los griegos, en efecto, problematizaban su libertad, la libertad del individuo, para convertirla en un problema ético. Pero la ética en el sentido en que podían entenderla los griegos, el *ethos*, era la manera de ser y de conducirse. Era un cierto modo de ser del sujeto y una determinada manera de comportarse que resultaba perceptible a los demás”. Finalmente, expresa: “la libertad es directamente problematizada como *ethos*. Pero para que esta práctica de la libertad adopte la forma de un *ethos* que sea bueno, bello, honorable, estimable, memorable, y que pueda servir de ejemplo, es necesario todo un trabajo de uno sobre sí mismo”. Eso le lleva a afirmar con claridad la primacía del sujeto: “el cuidado de sí es éticamente lo primero,

en la medida en que la relación a uno mismo es ontológicamente la primera”. Esto no implica encerrarse en la individualidad sino abrirse a los otros: “me parece que el postulado de toda esta moral era que aquel que cuidaba de sí mismo como era debido se encontraba por este mismo hecho en posición de conducirse como es debido en relación a los otros y para los otros” (Foucault, 1994, 112 y ss.).

### **El modo de vida filosófico**

El modo de vida filosófico no consiste, por tanto, en organizar la vida de acuerdo con alguna teoría filosófica, consiste en elegir un determinado modo de vida y extraer de ese modo de vida los conceptos que la formularán teóricamente. Modo de vida y discurso filosófico son inconmensurables e inseparables, esto significa que el discurso filosófico no se lo debe entender como separado de la vida, sino que constituye parte del modo de vida elegido, pues la elección de un determinado modo de vida determina su discurso.

La consecuencia de esta manera de entender el modo de vida filosófico es que los discursos filosóficos no existen en sí mismos ni por sí mismos (como se los encuentra en las historias de la filosofía) y que su tratamiento como mera o pura teoría, basada en una supuesta distinción entre práctica y teoría, es una ideología o una patología que requiere de terapia filosófica, es decir de una reintegración del discurso a la vida de los filósofos que propusieron sus teorías sobre el conocimiento, el mundo, la vida, la sociedad, la felicidad, la muerte, etc. Quienes separan el modo de vida del discurso filosófico correspondiente suelen basarse en el concepto de “vida teórica” de Aristóteles, quien consideraba la vida especulativa como la forma más alta de vivir (accesible, por supuesto a la aristocracia griega que tenía todas sus necesidades materiales satisfechas por los esclavos y las mujeres), pero aquellos que así piensan olvidan que tal concepto si bien determina un ámbito especulativo para la filosofía, este no tiene razón de ser en sí mismo sino en tanto “modo de vida” (Hadot, 1998, pp. 14-15).

Una segunda consecuencia es que la articulación de modo de vida y discurso filosófico resulta ideal para cultivarla de manera grupal en el aula de clase, donde el ejercicio pedagógico puede/debe consistir en que el grupo se ejercite en la elección de un modo vida coherente

con las necesidades y determinaciones de nuestros contextos, extraiga los conceptos que formularían ese modo de vida, explore los compromisos que ese modo de vida elegido determina para el grupo y, asuma tales compromisos —como ejercicio espiritual filosófico— ante sí mismo, ante la institución, ante la sociedad, ante el mundo.

El modo de vida filosófico consiste, en suma, en una búsqueda de la sabiduría y esta, a su vez, en la elección de un modo de vida que une, a la filosofía como un ejercicio racional, el control de las pasiones, una concentración en el valor infinito del presente, una apertura a los otros, una perspectiva cósmica que lo saque de la perspectiva individualista y lo sitúe en la perspectiva del universo todo. Una vida filosófica establece de esta manera dos tipos de relaciones con el mundo: la que permite conocerlo a través del conocimiento científico y matemático, y la que permite comprenderlo y experimentarlo como el escenario de la propia existencia. La primera relación se sitúa en el terreno de las ciencias que se estudian en los planes educativos de escuelas, colegios y universidades; la segunda, en el plano de la vida vivida, de la relación con la naturaleza, y de la experiencia cósmica. La primera viene dada con el aprendizaje de las ciencias; la segunda, por medio de “ejercicios espirituales filosóficos” que configuran el mejoramiento o transformación de la vida vivida (Hadot, 2006, pp. 242, 247).

## **Las prácticas filosóficas en América Latina**

Preocuparse por el sentido formativo de los educandos y de los latinoamericanos en general y trabajar por su transformación personal y social significa, entre otras cosas, de-construir las epistemes y sistemas categoriales que han justificado el sometimiento, la obnubilación de las mentes, la desorientación en el pensar, el alejamiento de los verdaderos fundamentos de la existencia y la vida... Se trata de enfrentar este peso estructural que lo sentimos en nuestros modos de ser, de pensar y de orientarnos en el plano de las convicciones, de la relación con uno mismo y con los otros, de los valores con los que vivimos cada día. Si la “filosofía práctica” y las “prácticas filosóficas” tienen algún sentido en América Latina, es el de esclarecer las mil y una formas que los sistemas hegemónicos utilizan para imponer a los subalternos formas de pensar, al punto de lograr que ignoren o no vean ni analicen su

propia condición material y espiritual. Una “filosofía práctica”, que sea una filosofía ética, de compromiso y acción, debe enfocarse (además de las actividades de asesoramiento o consultoría, de facilitación en grupos o de difusión en los *mass media*) en la de-construcción de los usos ideológicos de discursos filosóficos y teológicos que encubrieron y aún hoy encubren la dependencia. Al promover la re-humanización de los deshumanizados, esas “prácticas” se vuelven intrínsecamente “filosóficas” e intrínsecamente “políticas”.

Puede ocurrir que la “filosofía práctica” y la “prácticas filosóficas” trabajen todavía con conceptos de la filosofía eurocéntrica vinculados al ser, pensar, creer, esperar y ser hombres (Kant); frente a ellos los “ejercicios espirituales filosóficos” requieren desempeñarse como “prácticas” de re-lectura, de-construcción, des-alienación, des-ideologización, des-colonización epistémica, subjetivación, autoconciencia, autocuidado..., dirigidas a “sanar” las patologías modernas interiorizadas en los modos latinoamericanos de pensar y de vivir.

Las “prácticas filosóficas” son en esencia esclarecimientos de conciencia y reorientaciones de actitudes existenciales equívocas hacia actitudes coherentes con nuestros deseos de modos de vida autónomos. En esa línea, las prácticas filosóficas están dirigidas a generar actitudes existenciales de re-posicionamiento en el mundo frente a las actitudes existenciales impuestas por los sistemas de dominio: enfoque que nos permite retomar el sentido originario de la filosofía como amor, tendencia a, búsqueda permanente de la sabiduría.

## Conclusión

Es hora de volver a preguntar: ¿qué sentido tiene apelar a los ejercicios espirituales, mentales, filosóficos, morales, del alma, en esta época de la inteligencia artificial que, según las previsiones, suplantarán a la conciencia humana e invadirá el mundo de lo racional, lo trascendente y hasta de lo divino?

Una forma más radical de preguntar sería: ¿además de los procesos intelectuales, también los procesos emocionales, sentimentales, afectivos [[no solo el mundo del “conócete a ti mismo” propio de la “razón pensante”, sino el del “cuidado de sí” propio del “corazón” (Pascal) o de la “razón sentiente” (Zubiri)]] que requieren de un cuidado específico de

las pasiones, los deseos, las inclinaciones hacia formas específicas de ser y estar en el mundo, todo este mundo que nos hace “humanos” además de “racionales”; todo ese mundo de lo simbólico, de lo valorativo, de lo cultural, podrá ser tratado, educado de forma puramente matemática y mecánica con la tecnología de la inteligencia artificial?

El dilema ya se planteó en la filosofía griega que se vio forzada a distinguir entre una “filosofía como mero discurso” y una “filosofía como modo de vida”. La primera desarrollaba su visión del mundo a base de conceptos abstractos que debían encontrar su coherencia y validez en la lógica, en la epistemología, en los métodos y reglas del conocimiento; la segunda desarrollaba una visión del mundo que integraba lo racional en un arte de vivir, de cuidar de sí mismos y de abrirse de ese modo a los otros, a lo comunitario, lo social y lo político. A raíz del apareamiento del cristianismo y el surgimiento de las universidades, el camino de la filosofía abstracta, puramente conceptual, se impuso como condición privilegiada del filosofar. Este predominio opacó el camino de la “filosofía como modo de vida”, la cual fue absorbida por la filosofía teórica, en unos casos, o meramente suplantada por el desarrollo de las ciencias y las tecnologías, en otros casos; aunque —como lo ha señalado Hadot— siempre ha re-aparecido a lo largo del tiempo.

Por lo que se sabe hasta el día de hoy, la inteligencia artificial no es capaz —y no se ve que algún día lo sea— de replicar mediante fórmulas matemáticas el campo de lo emocional, sentimental, ese mundo de lo pasional, de lo bello, de lo noble, de lo grandioso y lo sublime que no depende de algoritmos sino de determinaciones culturales y costumbres distintas en los distintos contextos antropológicos e históricos. Ese mundo es el que requiere de una atención especial y un cuidado formativo de los educandos y de los seres humanos en general. Y, por lo que se sabe también hasta el día de hoy, los mejores recursos para atender a la formación del mundo de los sentimientos —tan imprescindible como el mundo de los conceptos— están dados por la filosofía y —sobre todo— por la “filosofía como modo de vida” y por los “ejercicios espirituales filosóficos” como prácticas de una pedagogía integral, autónoma, libre, solidaria, basada en la elección de un modo de vida orientado al bien y la justicia.

## Referencias bibliográficas

- Epicteto. (1993). *Disertaciones por Arriano*. Editorial Gredos.
- Epicteto-Pierre Hadot (2015). *Manual para la vida feliz*. Errata Naturae Editores.
- Marco Aurelio. (1983). *Meditaciones*. Editorial Gredos.
- Foucault, M. (1991). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Paidós.
- Foucault, M. 1994. *La hermenéutica el sujeto*, Madrid: Las Ediciones de La Piqueta, ps. 112 y ss
- Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica*. Obras esenciales, Vol. III. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (2001). *Historia de la sexualidad. 1-La voluntad de saber, 2-El uso de los placeres, 3-La inquietud de sí*. México: Siglo XXI Editores, (particularmente vols. 2 y 3).
- Foucault, M. (2005). *La hermenéutica del sujeto. Curso del College de France (1982)*. Madrid: Akal.
- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell Publishers Ltd.
- Hadot, P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* FCE.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Ediciones Siruela.
- Hadot, P. (2009). *La filosofía como modo de vida. Diálogos con Jeanne Carlier y Arnold I. Davidson*. Alpha Decay.
- Nehamas, A. (2005). *El arte de vivir. Reflexiones socráticas de Platón a Foucault*. Pretextos.
- Nussbaum, M. (2003). *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Paidós.
- Reale, G. (2000). *La sabiduría antigua. Terapia para los males del hombre de hoy*. Herder.
- San Ignacio de Loyola. (1996). *Ejercicios espirituales*. Ediciones San Pablo.
- Séneca, L. A. (1986). *Epístolas morales a Lucilio*. Editorial Gredos.
- Voelke, A.-J. (1993). *La philosophie comme thérapie de l'ame*. Editions Saint-Paul. Prefacio de P. Hadot.