



## El movimiento de atención: un ejercicio espiritual de cara al mundo.

Samadhi Aguilar Rocha

*El pensamiento más profundo ama la vida más viva.*  
(Hölderlin, Sokrates und Alkibiades)

Este ensayo intenta decir las condiciones de nuestra contemporaneidad en negativo. Es decir intentamos preguntarnos sobre la vigencia y el olvido de la filosofía como forma de vida. La filosofía y la atención como forma de vida nos proponen ejercicios, como proponía la filosofía antigua, que nos sitúan en el mundo y en una actitud o forma específica de vivir en franca oposición a nuestro modo de vida actual. Se nos propone y proponemos una *Ética de la mirada atenta*, que descubre en el hombre la capacidad de vivir de manera abierta, consciente y libre en el mundo a pesar del mundo. Buscar medios de consonancias y resonancias son, entre otras cosas, la tarea de la filosofía. Para ello se hacen necesarios ejercicios espirituales, en términos de Pierre Hadot, que nos permitan esclarecer por el hábito, siempre renovado, cierto tipo de actitud o acción.

La idea trascendental acerca de estos ejercicios es: no informar al espíritu sino formarlo, esta es base del concepto de ejercicio espiritual. Un ejercicio es una práctica, una actividad con nosotros mismos, y como tales son experiencias. Aquí la palabra «espiritual» no es una acepción religiosa ni un producto del pensamiento, es una totalidad psíquica del individuo.

Para formar a un espíritu en nuestros tiempos no basta con la constante exposición y la huida de la vida íntima en internet, la televisión, en los lugares o más bien los no- lugares, lugares de transición que comportan las grandes urbes. Ante esta situación son necesarias herramientas que permitan al hombre introducirse y profundizar en lo que realmente lo llama a ser y desarrollarse como *hombre*. El primer ejercicio o herramienta que le permitirá semejante hazaña hoy en día es la lectura\*, (con ello no queremos condenar o decir que los avances tecnológicos no contribuyan a la formación de un espíritu, pero para ello es necesaria cierta actitud reflexiva y crítica frente a la doble cara que comporta, esto es mirar atentamente las nuevas formas de vida a las que conducen estas nuevas herramientas). La lectura es un ejercicio espiritual en tanto sepamos cómo hacerlo, es decir, para leer es necesario «detenernos, liberarnos de nuestras preocupaciones, replegarnos sobre nosotros mismos, dejando de lado toda búsqueda de sutileza y originalidad, meditando

---

\* Somos conscientes de que esta actividad se ha transformado con el acceso a las nuevas tecnologías. Por ejemplo, sabemos que el hipertexto viene a modificar la lectura siempre con la posibilidad de vincularlos a otros infinitos textos. Por ello hoy más que nunca creemos que orientarnos en el mundo, crear un sentido, esto es, poner atención, saber mirar y estar en el mundo, conseguirá que no nos perdamos en esos infinitos espacios o hiperespacios. Creemos que este fenómeno traerá otro tipo de lectores y de lecturas que, a su vez, propondrán otro tipo de actitud que nos sitúe en el mundo. Pero no hay que perder la mira, lo que buscamos siempre es una dirección como habitantes de un mundo.

tranquilamente, dando vueltas a nuestra mente a los textos y permitiendo que nos hablen»<sup>1</sup>. La lectura es transformación y formación del yo.

Hacer filosofía\*, tener conciencia, reflexionar sobre uno mismo, contemplar, detenerse y mirar, leer, son ejercicios existenciales porque tiene valor de existencia que afectan a nuestra manera de estar en el mundo, a nuestra forma de vivir. Ejercicios que forman parte de una concepción del mundo constantemente en cambio y que, a su vez, exige de nosotros una transformación. Un discurso filosófico, aquí, no es filosofía sino un modo de vida, una manera de ser. Sin duda esta idea es incompatible con la filosofía moderna en la que impera la construcción de un lenguaje técnico reservado para especialistas, o bien trabaja sobre sistemas conceptuales. Filosofía y vida, discurso y vida deben ir relacionados. Cuando la filosofía no se relaciona con la vida se convierte en una disciplina escolar, el filósofo se convierte en un mero especulador. Aprender a vivir de un modo humano es lo que la filosofía puede ofrecernos.

Elección de lo vital, forma de vida y ejercicios espirituales son las propuestas que hará Hadot para una filosofía que diga y responda por una manera de vida en su carácter más profundo. Para Hadot la *conciencia cósmica* es una práctica capaz de modificar nuestra actual relación con nosotros mismos y con el mundo. Una *conciencia cósmica* alude a un tipo de sabiduría que permita una transformación de la relación que mantienen el yo y el mundo. Pero esta relación, que es dónde creemos radica la importancia de su planteamiento, sólo se puede llevar a cabo porque hay una transformación interior debido a una alteración absoluta en su manera de ver y de vivir.

Hablamos de una actitud filosófica entendida como transformación. Parafraseando a Bergson, filosofar no supone o no solo supone construir un sistema sino concentrarse en mirar dentro y alrededor de uno mismo. La manera de *estar* en el mundo y ver el mundo se verá transformada por esta actividad.

## Filosofía y vida

El ejercicio de la filosofía no se encuentra sólo en la dimensión del conocimiento, sino en la del «yo» y el ser. Esta actividad permite una transformación de un *estado inauténtico*, esto es, un estado donde transcurre la vida en la inconsciencia, desgastada por las preocupaciones, a un estado nuevo, donde el hombre tiene consciencia de sí mismo, del tiempo oportuno (*kairós*) del mundo, de la tranquilidad y la libertad interior.

En la actividad filosófica se llevan a cabo varios ejercicios, estos vienen de la filosofía antigua, sobre todo de los estoicos. La atención es uno de estos ejercicios que dan pie y sustento a la actividad filosófica. La atención es una actitud fundamental que consiste en una continua vigilancia y presencia de ánimo, como dirá Hadot, en la consciencia de uno mismo siempre alerta, en constante tensión\*. Esta actitud permite al filósofo conocer y advertir cómo obra en cada instante. La vigilancia es regla vital fundamental, vigilancia que propicia discernir lo que depende y no de nosotros. También la vigilancia se comporta como una forma de concentración en el momento presente. Atención del instante, siendo capaces de liberarnos de nuestras preocupaciones provocadas por un pasado o un futuro. Después de esta actitud,

---

<sup>1</sup> Hadot, P., *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Madrid, Siruela, 2006, p. 58

\*Hadot entiende por filosofía, como los estoicos de la Antigua Grecia, que es una actividad exclusiva dirigida a *vivir* la lógica, la física y la ética. No se teoriza en hablar y pensar correctamente, se piensa y se habla bien, no se teoriza sobre la acción moral sino que se actúa de manera recta y justa, no se teoriza sobre el mundo físico, sino que se contempla el cosmos. Esta idea la desarrolla en *La filosofía como forma de vida*, p. 238 de la edición francesa.

\* La tensión ha de ser tensión flexible, como un arco flechero, dirá J.M. Esquirol.

Hadot pide abrir la consciencia a la consciencia cósmica, que obliga irremediabilmente a descubrir el valor infinito de cada instante.

La atención permite responder de manera inmediata a los acontecimientos y cuestiones que surgen repentinamente. Para ello la imaginación y la afectividad colaboran en esta transformación y el ejercicio del pensamiento.

La atención es un movimiento que «se convierte en la tarea del que *debe* empezar de nuevo, del que se sabe sujeto de responsabilidad y llamado a ser uno mismo»<sup>2</sup>. Para nosotros la atención da contenido ético a *un saber mirar*. La atención es un acercamiento o una aproximación a las cosas pero sobre todo hacia otro hombre, y a la relación entre los dos. Si no hay atención, hay desconocimiento o ignorancia.

Poner atención es un hábito, una manera de proceder en la vida. Hábito que puede llevarse a cabo en nuestras acciones cotidianas. La atención nos pone en un lugar, como pensaba Epicteto, en contacto con las cosas de la vida cotidiana. La atención, ejercicio que permite la actividad filosófica surge en el centro de la vida misma, dirá J.M. Esquirol, poder mirar atentamente nos permite, en nuestra vida, tener una relación estrecha con las cosas y el mundo, como si formarían una misma realidad. Creemos que el movimiento de la atención nos permitirá orientarnos\* mejor en el mundo porque se conoce mejor la importancia de las cosas que lo constituye.

Prestar atención es condición para darse cuenta. La atención se traslada, de poner atención en una cosa externa a ocuparse de un estado de consciencia. El espacio que da pie al movimiento de atención es la consciencia. Hay una estrecha relación entre estar atento y ser consciente. Si somos conscientes de algo es porque estamos atentos.

La atención es una actividad que nos despierta del letargo, pero si estamos en la distracción nos detiene y nos vuelve a colocar en posición. Detenerse es la condición de posibilidad de la atención. La atención tiene una mezcla flexible pero firme donde el pensamiento se anula para estar en posición de disponibilidad. No trata de desaparecer en lo impersonal es lo contrario, partimos de lo propio. «El esfuerzo requerido por parte del sujeto no supone un aumento de su estar presente sino más bien un menoscabo o vaciamiento y su apertura hacia lo otro».<sup>3</sup> La atención abre un espacio para el recibimiento al objeto atendido.

### **La atención y la pregunta.**

La pregunta proviene de poner atención. Pero ¿qué pasa cuando preguntamos? «La pregunta abre una grieta en la muralla con que tendemos a protegernos de mundo. (...) La duda filosófica provoca la crisis de la opinión común, así como de las cerradas sistematizaciones conceptuales.»<sup>4</sup> Abre una grieta o pone en crisis porque una pregunta cambia las cosas, tanto al sujeto que pregunta como a la cosa por la que pregunta, dice J.M. Esquirol, la pregunta es un poner al descubierto la esencial problematicidad de las cosas. Después de la atención y la pregunta se hace necesario un examen\*, esto es, mirar detenidamente. «La mirada atenta acoge en el examen la forma de escudriñar algo diligente; la mirada atenta, en el examen, ha incorporado la característica de la *búsqueda*». Búsqueda que da sentido a la vida humana.

---

<sup>2</sup> Esquirol, J.M., *El respeto o la mirada atenta*, Barcelona, Gedisa, 2006, p. 15

\* Orientarnos mejor es tener una vida más rica y profunda del mundo en que vivimos.

<sup>3</sup> *Ibíd.*, p. 77

<sup>4</sup> *Ibíd.*, p. 91

\* Examen, como lo explica J.M. Esquirol, en filosofía es *crítica*. La crítica es el camino y en su primer aparecer es una *catarsis*. (*Ibíd.*, p. 93)

La *ética del respeto* que J.M. Esquirol propone y coloca como centro de gravedad el proceso de atención, para él es la primera y fundamental etapa de la moralidad. Libertad y voluntad son las palabras clave de la moralidad, son lo que nos permite la autenticidad de la existencia. Luego se puede exhibir la razón de la elección, como expone Kant.

Indiferencia, avidez de posesión y de consumo, época del encubrimiento de la facilidad, en términos de Esquirol, ser indiferente no cuesta nada, no hay que hacer nada. La indiferencia es la distancia total, pero poner atención es proximidad.

Queremos poner atención en un ejercitarse, en vivir consciente. Se necesita un espacio adecuado para este ejercitarse, y este espacio está caracterizado por la *confianza*, experiencia existencial y primera del mundo, ésta posibilita un espacio común, en apoyo mutuo.

El ejercicio filosófico no implica la separación de la vida cotidiana, como pudiera pensarse en la realización de los ejercicios espirituales que nos son propuestos, al contrario, los ejercicios espirituales se realizan en la cotidianidad. La filosofía es inseparable de la cotidianidad.

### **El orden de la ciudad y el orden del mundo.**

Hadot sigue a Michelet cuando dice que el mundo es un organismo único, ordenado y animado por la Razón universal, y la puesta en relación de sus diferentes partes debe derivarse del mismo orden. Vivir conforme a esto supone reconocer que aquello que sucede oportunamente para el mundo sucede también oportunamente o a *tiempo* para nosotros, que lo que armoniza con el mundo armoniza también con nosotros mismos. El ritmo del mundo debe ser nuestro ritmo. Este tipo de armonía y ritmo de un organismo vivo se repite en la ciudad. Pero, ¿qué sucede en la actualidad? Hace mucho que dejamos de regirnos por leyes o por el orden natural del mundo. Por ejemplo, podemos vivir la noche como si fuera el día. Gracias a la tecnología controlamos lo que no podíamos controlar, predecimos y manipulamos los ritmos de la vida del mundo natural.

Nuestro interés es preguntarnos por el orden en nosotros, por el orden humano, por lo que de *natural u organismos vivos* nos queda. Pensamos, conocemos y vivimos bajo un orden y de esto no hay duda.

La armonía del individuo con las cosas es otorgada por la relación y unidad con las cosas. Estar en armonía supone integrarse en comunidad humana. Para ello es necesario que haya un centro, una centralización que genere solidaridad de todo, una centralización viva no mecánica. *Así es la vida armoniosa, la que se desarrolla según el libre acuerdo de todos los órganos a la vez.*<sup>5</sup>

Sentimiento de pertenencia al mundo, a la comunidad humana, a la totalidad cósmica. Es posible que el hombre moderno haga suya no ya la sabiduría (que es lo que principalmente buscaba la filosofía antigua) sino el tender a la sabiduría, practicar la sabiduría aunque siempre de forma deficiente, esto es, intentar desarrollar la objetividad de juicio y ser conscientes de nuestro papel en el universo. Lo que intentamos es proponer al hombre contemporáneo modelos o ejercicios de vida.

---

<sup>5</sup> Michelet, J., *Journal*, t. II, Paris, P. Viallaneix, 1962, p. 154

## La relación con la naturaleza

La naturaleza es considerada un contenedor lleno de cosas, dispuesto para el hombre, y que puede ser vendido, comprado o explotado. La idea de que somos parte de una regla universal de la naturaleza no tiene sentido ya para nosotros. Para los antiguos griegos la naturaleza era la norma y sobre esta norma los hombres hacían sus leyes. En el mundo actual la naturaleza ha sido sustituida por la técnica, de ella recibimos protección, confort y sobre todo dicta una manera de ser.

El mundo de la ciencia ha transformado nuestra forma de vida, nuestra existencia cotidiana con sus aplicaciones tecnológicas. Pero no podemos olvidar como señala Husserl que el mundo de la ciencia ha sido construido a partir del mundo tal como lo experimentamos. Consideramos que se hace preciso recuperar esta experiencia del mundo, por ejemplo, tenemos experiencia en la vida cotidiana de tener una tierra firme e inmóvil y es nuestra principal referencia. Coincidimos con J.M. Esquirol cuando afirma que hemos de aprender o re-aprender a ver el mundo.

Sabemos que la ciencia, con la eliminación de la percepción solo puede mostrar un mundo reducido a aspectos cuantitativos mediante sus procesos matemáticos. La filosofía profundiza y logra la conciencia de este mismo «percibir el mundo» y de que lo que percibimos es el mundo.

Una relación «auténtica» con el mundo y la naturaleza consiste en mirar al mundo por sí mismo y no como un útil para su beneficio. No solo consiste en actuar sobre ella, sino en la relación consciente de una pertenencia. Decir pertenencia es decir familiaridad y cuidado, es sentirnos parte de algo.

Pero la conciencia de vivir en el mundo se ha perdido, más bien, es condición humana «humanizar» el mundo. El hombre para vivir necesita transformarlo, manipularlo, por ello tiene un enfoque útil de las cosas. Y no ve el mundo en tanto que mundo, no puede ver el Todo y así mismo en el mundo. «El obstáculo para la percepción del mundo no ha surgido pues en la modernidad, sino que ésta en el interior del mismo hombre. El hombre debe distanciarse del mundo en tanto que mundo para ser capaz de vivir su cotidianidad, y debe distanciarse del mundo «cotidiano» para reencontrarse con el mundo en tanto que mundo»<sup>6</sup> En este sentido los ejercicios que se proponen intentan una reintegración del yo en el mundo, en la naturaleza y en lo universal.

« (...) vivir viviendo, vivir percibiendo las cosas de la vida, vivir prestando atención a lo que nos rodea, a los demás y a nosotros mismos. Vida del respeto y respeto de la vida»<sup>7</sup> dice J.M. Esquirol. Una ética del respeto como la que se nos propone: saber ver el mundo, ver gracias a una transformación en nosotros no precede a toda decisión sino que es en sí mismo una decisión.

## El movimiento del respeto- ejercicio de vida.

En este apartado seguimos a J.M. Esquirol y su idea de *respeto*. El **respeto** es, dirá, un movimiento ético, «Un tanto paradójico, y a la vez sumamente significativo de un aspecto importante de la condición humana, el movimiento de respeto es un *acercarse que guarda la distancia, una aproximación que se mantiene a distancia.*»<sup>8</sup> Sólo con aproximarme percibo la singularidad de las cosas y su valor.

Respeto es respecto de lo concreto, respeto a una persona, a una situación, etc. Por ejemplo, el respeto a la Humanidad depende del respeto a las personas concretas, con rostro y ubicación. Este acercamiento del respeto no es utilitario ni

---

<sup>6</sup> Hadot, P., *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Madrid, Siruela, 2006, p. 293

<sup>7</sup> Esquirol, J.M., *El respeto o la mirada atenta*, Barcelona, Gedisa, 2006, p. 173

<sup>8</sup> *Ibíd.*, p. 58

funcional. Y no sólo eso, acercarse es estar implicado, es una afectación. Pero la supresión de cierta distancia es el afán de apropiación y dominio. Es imprescindible la distancia justa. La proximidad que nos propone es *categoría humana* y se entiende a partir de nociones como de acercamiento, vecindad, sensibilidad, mirada. Esta actitud es, a nuestro entender, una transformación de actitud, un ejercicio espiritual en términos de Hadot, es una actitud en la cual se hace indispensable los ejercicio estoicos y epicúreos de examen, de mirar las cosas y cuestionar. Esta proximidad es una proximidad sin *tocar*, sin manipular o dominar. Es lo opuesto a ser indiferentes, a permanecer ignorantes *de*; aproximarse consiste en prestar atención, reconocer, considerar mirar bien. Su opuesto, la violencia.

Respetar es *mirada atenta* ejercicio que nos promete que el esfuerzo que implica éste no es en vano, porque por esta vía se descubrirá lo digno de ser tenido en consideración, lo valioso, lo que puede orientarnos en nuestra vida.

### **Un ejercicio consigo mismo.**

Disponer de una comunicación sincera consigo mismo y celebrar la diferencia que se manifiesta abiertamente dice una transformación y actitud de vida. No se trata de programas de entrenamiento, hablamos más bien de ejercicios que nos despliegan el perfeccionamiento del hombre en su condición precaria. La vida, como nos propone Nietzsche, es un «experimento del hombre que busca conocer».

La mayéutica socrática implica una transformación en el interior del hombre, provoca un cambio de actitud ante la vida y el pensamiento. Sin duda quién ha vivido la filosofía es Sócrates, para Kierkegaard éste es un pensador enraizado en la existencia, y no un filósofo especulativo. La filosofía de Sócrates es un nuevo modo de vida, conciencia viviente, reflexión activa, en palabras de Hadot, su filosofía resulta por entero puro ejercicio espiritual. Para quien se preocupa de su alma lo grave no se encuentra en el mundo de las apariencias, de las costumbres o las comodidades, sino en la libertad. «Tal es el filósofo una llamada a la existencia»<sup>9</sup> La estructura del hombre en busca de la perfección o el perfeccionamiento de sí mismo consiste en una *conciencia desdoblada* que presiente que no es lo que debería ser. Esto es llamado sentimiento de escisión.

La experiencia del diálogo es un camino que se recorre conjuntamente, entre los interlocutores. Y que consiste en un impulso común de poder ponerse de acuerdo. El diálogo en cuanto acontecimiento, en cuanto ejercicio espiritual es experiencia moral y existencial que despierta la conciencia y eleva al ser mediante la relación de un individuo con otro.

El diálogo socrático en realidad se convierte en un *dar explicación de uno mismo*, como afirmará Foucault. Una vida examinada como la que exigía Sócrates consiste en poner a prueba si se es capaz de mostrar el acuerdo entre la vida de una persona y el *logos* o el discurso racional. Se trata de averiguar si hay congruencia y armonía entre estos dos elementos. Es la prueba de la autenticidad de la vida que llevamos y que exige de nosotros el *cuidado de sí*, esto es, la vigilancia con respecto a uno mismo, cuidar el modo en que se vive, aprender y educarse a uno mismo.

« (...) Sócrates puede poner a prueba la relación con la verdad de la existencia del interlocutor. El objetivo de esta actividad parresiástica socrática es, por tanto, guiar al interlocutor a la elección del tipo de vida (*bíos*) que estará en acuerdo armónico dórico con el *logos*, la virtud, el valor y la verdad»<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> *Ibíd.*, p. 99

<sup>10</sup> Foucault, M., *Discurso y verdad en la antigua Grecia*, Barcelona, Paidós, 2004, p. 137

La verdad de la vida de alguien se revela en este ejercicio, es decir, el tipo de relación que tiene alguien con la verdad, cómo se constituye él mismo y que se manifiesta, entre otras cosas, ética o estéticamente en su propia vida. Este ejercicio es una relación específica consigo mismo (entre *bíos* y *logos*), es un ejercicio que cambia el estilo de vida propio, la relación con los otros y la relación con uno mismo.

La ética de la existencia consiste en las prácticas destinadas (ejercicios espirituales) a transformar el yo capaz de alcanzar una perspectiva amplia, gracia a la consciencia de la relación con el mundo, con la humanidad en su conjunto con miras al bien común. Los ejercicios espirituales no implican la separación de la vida cotidiana porque se realizan en la cotidianidad. La vida cotidiana resulta inseparable de la posibilidad de filosofar. La ética desde este punto de vista también tiene carácter terapéutico. La filosofía cura la angustia de la existencia. En la filosofía antigua era sabiduría\* forma de vida que traía consigo *ataraxia* (serenidad de espíritu), libertad interior y conciencia cósmica.

Podemos hablar aquí de cierta diferencia entre Hadot y Foucault, los dos coinciden en que la práctica o técnicas del yo implican una transformación, pero Foucault centra su idea de prácticas del yo en una determinada actitud del individuo a la que denomina *estética de la existencia* que consiste en conseguir que su existencia esté caracterizada por la belleza. Sin embargo Hadot se centra en la física<sup>11</sup> entendida como ejercicio espiritual, éste consiste en definir, en sí misma, la cosa que se presenta, en dividirlos en partes cuantitativas o conformadoras. El efecto que produce es el hacernos indiferentes a las cosas indiferentes<sup>12</sup>, estas son las cosas que no dependen de nosotros. Es la contemplación del mundo físico. Lo que busca este ejercicio es la eliminación del antropocentrismo, es decir, la eliminación de lo que el hombre añade a las cosas en el momento de representarlas (el juicio de valor).

*« (...) el método de definición «física» busca la eliminación del antropocentrismo, entendiendo aquí por «antropocentrismo» eso humano, demasiado humano que el hombre añade a las cosas en el momento de representárselas: «No te explico nada más salvo eso que las representaciones primeras te dan a conocer del objeto. Por ejemplo, se te dice que alguien te está calumniando. Esto es lo único que se te dice. Pero esto otro “se trata de un perjuicio para mí”, no te ha sido dicho.» (VIII, 49\*)»<sup>13</sup>*

Las cosas indiferentes no dejan de tener interés sino al contrario, en el momento en que se descubren las cosas indiferentes se aceptan encontrándolas bellas. Este es para Hadot uno de los aspectos esenciales de la grandeza del alma a partir de la contemplación del mundo físico y el conocimiento de la naturaleza. Para quien logra el ejercicio todo se convierte familiar porque identifica su visión con la de

---

\* La sabiduría no sólo proporciona conocimiento sino *hace ser de otra manera*.

<sup>11</sup> La física en Hadot tiene como hilo conductor lo que Maro Aurelio enumera como las cuestiones que hay que plantearse en cuanto la cosa se presenta frente a nosotros. A estas cuestiones se les llama «categorías estoicas» y son cuatro, a saber, ¿Cuál es el elemento material de la cosa? ¿Cuál es su elemento causal? ¿Qué relación tiene con el cosmos? ¿Cuál es su duración natural? Se trata de situar la cosa en un horizonte «físico», en el marco general de las ciencias físicas.

<sup>12</sup> « (...) es decir, como independientes de nuestra voluntad pero dependientes de la voluntad divina, pasándose pues de la esfera trivial y mezquina de los intereses humanos a la esfera inexorable del orden de la naturaleza» (Hadot, *op.cit.*, p. 124)

\* Marco Aurelio en sus *Meditaciones*.

<sup>13</sup> Hadot, P., *op.cit.*, p. 122

la Naturaleza, ya no es ajeno al universo. Existe una transformación de la mirada, se convierte para Hadot en una *estética realista*.

«No establecer diferencia implica (...) no renunciar a atribuir a ciertas cosas un falso valor, al medirlas exclusivamente desde una escala humana. (...) Pero no establecer diferencias supone al mismo tiempo descubrir que todas las cosas, incluso aquellas que nos parecían repulsivas, tienen idéntico valor si son medidas a escala de la Naturaleza universal, contemplando las cosas como la misma Naturaleza las contempla. Tal es el sentido de esas otras expresiones optimistas, en las cuales se exalta la belleza de todos los fenómenos naturales, en las cuales se manifiesta también un consentimiento amoroso para con la voluntad de la Naturaleza.»<sup>14</sup>

A la grandeza del alma le corresponde esta actitud interior en la cual no se establece diferencias y otorga igual importancia a las cosas.

Foucault presenta un tipo de *tecnología del yo* que consiste en operaciones que el hombre puede realizar respecto a su cuerpo y su alma, conducta o forma de ser que tiene como resultado una transformación de sí mismo que tiene como objetivo alcanzar la felicidad o sabiduría. Esto representa un aprendizaje y modificación del individuo sobre todo en la adquisición de ciertas actitudes frente a la vida. Cabe decir que ese yo no es el sujeto sino el interlocutor interior de ese sujeto, esto es, «uno mismo».

### **A modo de conclusión**

La filosofía siempre oscila entre el discurso y la decisión relativa a una forma de vida. Se trata de proponer una actitud filosófica independiente de toda filosofía concreta. Los ejercicios espirituales propuestos por Hadot se pueden entender independientemente de cualquier teoría y si se ponen en práctica la vida se verá transformada. Vivir el presente porque el pasado ya se ha ido y el futuro aún no ha llegado, lleva por ejemplo a tomar consciencia del valor del presente. En ese instante no solo tengo frente a mí el presente si no que *el mundo entero se me entrega*. Es inevitable no tener en cuenta las máximas kantianas que parecen demostrar una voluntad sistemática que crea leyes, pero estas leyes se las da uno mismo, es una ley que no viene impuesta del exterior sino que proviene del interior, esto no implica dogma alguno. Si del interior viene esta ley entonces pasó por nosotros a modo de un tomar conciencia y examinar nuestra forma de vida en relación con los otros.

Llevar una vida filosófica tiene un orden de realidad distinto al discurso filosófico. Filosofar supone una actividad constante y que se identifica con la vida. Esta actividad consiste en una *concentración de atención*. La filosofía supone una manera *de estar en el mundo*.

En la vida actual así como en la antigüedad, vivir en busca de la sabiduría, elegir una forma de vida examinada no es fácil, siempre se está en conflicto entre la vida tal como debería ser vivida y las costumbres o la vida cotidiana. Se trata de *estar en el mundo* a pesar de lo imposible que parezca vivir filosóficamente la vida cotidiana, sobre todo la vida pública. Así pues actitudes como la vigilancia estoica y la serenidad epicúrea se hacen necesarias.

El conocimiento de sí solo es posible en examen profundo de la conciencia de sí y de su finitud, lo que concede un valor infinito a cada instante. La meditación, la búsqueda de paz por la conciencia de libertad interior, el sentimiento de gravedad y

---

<sup>14</sup> *Ibíd.*, p. 129



grandeza de la existencia son ejercicios que caracterizaban a la filosofía antigua. La pregunta siguiente quizás tenga que ver con la posibilidad de llevar acabo hoy en día la realización de estos ejercicios sin que se piense como una evasión a lo que sucede, es decir, a la conciencia de la sufrimiento humano. Se trata de *habitar* en el mundo a pesar del mundo.

Estos ejercicios no sólo son una cierta actitud personal sino también debe emplearse como una *techné*, esto es, además de un conocimiento teórico se requiere un tratamiento práctico para ser útil.

La filosofía responde a una forma de organizar la vida en un proyecto, afirmará J.M. Esquirol, a partir de la mirada sobre lo que aparece. La filosofía es la búsqueda del saber desde la conciencia de la propia ignorancia. *La búsqueda del saber debe constituir el horizonte de la vida humana*. En esto consiste la vida, en un *cuidado de sí*, en la vida examinada propia que también es de los demás.

### **Bibliografía**

- Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, Madrid, Gredos, 2000.
- Esquirol, J.M., *El respeto o la mirada atenta*, Barcelona, Gedisa, 2006
- *Uno mismo y los otros. De las experiencias existenciales a la interculturalidad*, Barcelona, Herder, 2005.
- *El respirar de los días. Una reflexión filosófica sobre el tiempo y la vida*, Barcelona, Paidós, 2009.
- Foucault, M., *Tecnologías del yo*, Barcelona, Paidós, 1990.
- -----, *Discurso y verdad en la antigua Grecia*, Barcelona, 2004.
- Hadot, P., *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Madrid, Siruela, 2006.
- -----, *La Philosophie comme manière de vivre*, entrevistas con Jeannie Carlier y Arnold I. Davidson, Albin Michel, París 2001.
- -----, *Qu'est-ce la philosophie antique?*, París, Gallimard, 1995
- Husserl, E., *La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental*, trad. De J. Muñoz y S. Mas, Barcelona, Critica, 1991.
- Heidegger, *Ser y Tiempo*, trad. José Gaos, México, FCE, 1986.
- -----, *Conferencias y artículos*, Barcelona, Serbal, 1995.
- Jaeger, W., *Paideia: los ideales de la cultura griega*, México, FCE, 1981.
- Platón, *Apología de Sócrates*, en: *Diálogos*, Madrid, Gredos, 200.
- Sloterdijk, P., Heinrichs, Hans-Jürgen, *El sol y la muerte*, Madrid, Siruela, 2004.