



La filosofía como estética de la existencia en el estoicismo

Antonio Núñez Martínez
Unidad Académica de Filosofía
Universidad Autónoma de Zacatecas
pbanuma@gmail.com

Resumen

Siguiendo los estudios de autores actuales como Pierre Hadot y John Sellaras, este artículo pretende llamar la atención de nuestro mundo actual sobre cuál es el sentido más peculiar de la actividad filosófica que se ha perdido. Queremos enfatizar que más que mera actividad académica, la filosofía se presenta como un modo de vida, ya presente de manera significativa en el modelo socrático del filosofar (teoría y práctica), pero concretizado de manera más sistemática en las reflexiones del estoicismo de Epicteto, Marco Aurelio y Séneca.

Palabras clave: filosofía, estoicismo, arte de la vida, Séneca, Epicteto, Marco Aurelio.

Abstract

Following the studies of current authors such as Pierre Hadot and John Sellaras, this article intends to draw attention to our present world about the significance of the philosophical activity being lost. To this end, philosophy is presented and emphasized not only as an academic activity, but as a way of living. For instance, it is already present in a significant way in the Socratic model of philosophize (theory and practice), but made concrete on a more systematic manner in the reflections of the stoicism of Epictetus, Marcus Aurelius, and Seneca.

Keywords: philosophy, stoicism, way of living (aesthetic of existence), Seneca, Epictetus, Marcus Aurelius.

El discurso filosófico no esculpe estatuas inmóviles, sino que todo lo que toca desea volverlo activo, eficaz y vivo. Inspira impulsos motores, juicios generadores de actos útiles.
Elecciones a favor del bien.

PLUTARCO

La idea dominante que circula en nuestro medio académico y entre los hombres de la calle es que la filosofía es una disciplina intelectual árida, abstrusa y ardua, asequible a los especialistas y cultivada en los centros académicos, cuyos problemas parecen alejados de los problemas cotidianos. El filósofo, en el mejor de los casos, es visto como un pensador con una profunda comprensión del mundo y del hombre, sin que dicha comprensión tenga efectos transformadores en la vida concreta.

Sin embargo, y con la finalidad de contribuir a promover la idea de que la reflexión filosófica, entendida como sabiduría vital, está presente en la vida concreta de todos los hombres, nos proponemos rescatar aquella concepción antigua de filosofía considerada como modo de vivir que tiene «el poder para sanar al individuo y dar plenitud de sentido a su existencia».¹ Es por ello que nuestra propuesta sigue de cerca las investigaciones ya realizadas por importantes filósofos e historiadores de la filosofía: el ya desaparecido historiador y filósofo francés Pierre Hadot, y John Sellars, quienes en sus escritos se esforzaron por hacer énfasis en el aspecto teórico y práctico que tenía la filosofía entre los antiguos. Aunque ambos estudiosos consideran que la filosofía antigua estuvo interesada en promover la formación del carácter, la vida buena y la salvación del alma, lo hacen desde enfoques diferentes, pues el primero sostiene que la filosofía antigua en sí misma, como un todo, es un ejercicio espiritual; el segundo, en cambio, sostiene que los ejercicios espirituales fueron, junto con el discurso filosófico, los dos elementos primordiales que conformaban la concepción de la filosofía antigua.

Como no podemos hacer una presentación de toda la filosofía antigua y su concepción de filosofía, hemos limitado nuestra reflexión a un intento de explicar cómo es que los estoicos antiguos concibieron la filosofía como un arte de vivir.

Filosofía como arte de vivir: la filosofía antigua

Para muchos filósofos modernos y actuales, la filosofía es vista casi exclusivamente como una actividad teórica, dedicada a la comprensión racional del mundo, por lo que no puede tener un impacto significativo en la vida

concreta del individuo. Muchos filósofos consideran de poca importancia la idea de que las opiniones y pensamientos tengan un impacto de manera significativa en su modo de vivir. Tal parece como si se siguiera aceptando la idea de Hume de que no existe razón alguna para que nuestras especulaciones epistemológicas, por ejemplo, o de otro tipo, pudieran o debieran impactar en nuestro modo de llevar a cabo una serie de actividades cotidianas.

No habrá que olvidar que la alternancia de las creencias sobre el mundo tiene un impacto significativo en el modo como se vive en él; intentaremos, pues, como lo indicamos anteriormente, recuperar el sentido original que la actividad filosófica tenía en la antigüedad; una concepción de la filosofía que fue tomando importancia en la Atenas de los siglos V y IV a.C. y particularmente asociada a la persona y actividad filosófica de Sócrates, con el que fue adquiriendo su propia fisonomía a partir de su crítica a los sofistas, a quienes criticaba por hacer de la filosofía una actividad encaminada a la simple diversión con palabras, en la que no había preocupación alguna por la armonía entre hechos y palabras, es decir, la filosofía no se expresaba en una actitud o modo de vida.²

Esta idea socrática de la filosofía como modo de vida, según veremos un poco más adelante, se hizo común entre los estoicos: «No es la persona que atentamente escucha y toma apuntes de aquel que habla de filosofía, el que está listo para filosofar, como escribe Arius Didymus, sino la persona que está preparada para traducir las prescripciones filosóficas en los hechos y conducir una vida de acuerdo con ellos».³ El mismo Epicteto también afirma que aprender únicamente la teoría sin convertirla en hechos es convertirse en un filósofo «limitado a meras palabras».⁴

Naturalmente que el énfasis que se hace del aspecto práctico de la filosofía de ninguna manera significa el rechazo de la teoría filosófica como tal, sino que nos encontramos ante una concepción más amplia de filosofía que incluye fundamentalmente un modo de vida. Lo anterior, sin duda, es la expresión de la firme convicción de que la verdadera filosofía se expresa en las acciones y en las palabras, que la teoría y la práctica son sus componentes esenciales. La mera capacidad de interpretar doctrinas filosóficas complejas no tendría valor alguno si no se expresa en todos los aspectos concretos y cotidianos de la vida. Así que, como podremos darnos cuenta, esta unión entre la doctrina y los hechos señala una concepción de filosofía muy diferente a la que parece dominar en los círculos intelectuales en la actualidad.⁵

Una cosa es clara, como señala Hadot: si leemos a los filósofos antiguos con la concepción moderna de filosofía perderemos de vista sus

características propias y no podremos apreciar adecuadamente sus textos.⁶ Así que, nos sugiere el mismo Hadot, si queremos entender a los filósofos de la antigüedad deberíamos captar el modo en que entienden la naturaleza y función de la filosofía, pues, coincidiendo con Michel Foucault, la filosofía en la antigüedad fue concebida como un *arte de vivir*.⁷

La expresión lingüística *arte de vivir*, la encontramos casi siempre en textos vinculados con el estoicismo, aunque la mayoría de las veces aparece en los escritos de Sexto Empírico, quien escribió una detallada discusión del concepto estoico del arte de vivir.⁸

En el libro 3, capítulo 25 de los *Esbozos pirrónicos*, Sexto se plantea la cuestión de si en efecto hay un arte de vivir. El capítulo abre diciendo que debería ser claro que tal arte no existe. He aquí el texto:

Y a partir de lo anterior, es evidente que tampoco podría haber un arte de vivir, pues si tal arte existe está en relación con la teoría de lo bueno, lo malo y lo indiferente; por lo cual, al ser irreales esas cosas, también será irreal lo del arte de vivir. Y por otra parte, dado que los dogmáticos no ofrecen todos unánimemente un único arte de vivir, sino que unos proponen uno y otros otro, entonces caen en la discrepancia y en la problemática derivada de la discrepancia, como planteé al ocuparme del bien.⁹

Pero la expresión la encontramos también en contexto estoico. Epicteto afirma que «la filosofía no promete al hombre conseguirle algo exterior; si no, estará aceptando algo extraño a su propia materia. Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia del arte de la vida».¹⁰

El marco Socrático de la filosofía como arte de vivir

La concepción de la filosofía en el pensamiento estoico hace referencia a una actividad que se dirige a la transformación de la vida personal, porque tiene la firme convicción de que cualquier comprensión filosófica se expresará siempre en una acción. En otras palabras, un modo de vida individual que, como lo dice Epicteto en el *Manual*, es algo que está en nuestro poder, es decir, que depende de nosotros y, como tal, es una de las pocas cosas que deberían ser el objeto de nuestros propios intereses.¹¹ Sin embargo, como decíamos anteriormente, la filosofía es una actividad humana que es teórica y práctica a la vez, porque la filosofía tiene que ver con un conjunto de principios fundamentales que pretenden explicar la realidad

y nuestro lugar en ella, pero al mismo tiempo se expresa en las acciones concretas de cada uno.

Antes de entrar al detalle de la concepción estoica de la filosofía como el *arte de vivir*, nos gustaría hacer una referencia a una de las muchas insinuaciones que Sócrates hace sobre la *tekhné*, en el *Gorgias* de Platón, en el que se afirma qué se requiere para que alguien sea competente en un arte: es decir, la comprensión de los principios racionales de dicho arte. ¿Qué implica exactamente aprender un arte? ¿Solamente adquirir una comprensión teórica del principio racional que lo justifica? ¿Puede un estudiante de medicina, por ejemplo, afirmar ser médico simplemente porque domina la teoría médica?

Según Sócrates, para cualquier arte u oficio es posible establecer una triple distinción: en primer lugar, aquellos que no conocen el arte en cuestión; luego estarían los aprendices y, finalmente, aquellos que consideramos expertos. Pero de todos ellos el segundo, el aprendiz, es el que nos interesa en este momento a fin de hacer resaltar la unidad de teoría y práctica.

El aprendiz sería aquel que estudia los principios básicos de una técnica o un oficio, pero que aún no tiene la habilidad suficiente para practicarlo. El estudiante de medicina, por ejemplo, para llegar a ser un médico experto requerirá de la práctica después haber adquirido un conocimiento teórico de los principios fundamentales que sustentan dicho arte.

Teniendo en cuenta la observación anterior, queremos hacer una breve mención a lo discutido por Platón en el *Gorgias*. En el diálogo encontramos tres pasajes en los que Sócrates insinúa cuál es el rol que juega la práctica en la adquisición del arte. Después de una breve discusión referente a las cualidades benéficas de la autodisciplina, Sócrates la resume diciendo que cualquiera que desee ser feliz debe alcanzar la moderación: «Calicles, que el hombre moderado, según hemos expuesto, ya que es justo, decidido y piadoso, sea completamente bueno; que el hombre bueno ejecute acciones bien y convenientemente, y que el que obra bien sea feliz y afortunado».¹² Como podemos ver, Sócrates señala que la adquisición de una virtud requiere no solo de la capacidad de decir lo que son las cosas, en este caso la virtud, sino también comprometerse de alguna manera en la práctica si se la quiere adquirir plenamente.

En el mismo diálogo, en otros pasajes, Sócrates retorna explícitamente a la cuestión del arte sugiriendo a su interlocutor, Calicles, que sería inadecuado levantarse en público y proclamarse experto en un arte en el que sigue siendo aprendiz y sin haber hecho ejercicios prácticos

necesarios en privado. Porque solo después de dicha práctica se podrá afirmar que tiene dicha capacidad.¹³

Al final del diálogo, Sócrates nuevamente le dice a Calicles que ninguno debería dedicarse al arte de la política si no ha alcanzado suficiente experiencia en ello: «Después, cuando nos hayamos ejercitado así en común, entonces ya, si nos parece debemos hacerlo, nos aplicaremos a los asuntos públicos o deliberaremos qué otra cosa nos parece conveniente, puesto que seremos más capaces de deliberar que ahora».¹⁴ En el pasaje, Sócrates es más explícito; sostiene claramente que antes de que uno se convierta en experto de un arte, debe ejercitarse.

Lo que encontramos en los pasajes indicados del diálogo del *Gorgias* es el énfasis de que junto a la comprensión de los principios teóricos que justifican dicho arte, debe haber también un período de ejercicio o práctica a fin de adquirir su dominio. A esto es a lo que debe someterse el aprendiz en el periodo que va entre su salida del salón de clase y la afirmación pública de su experiencia en tal profesión.

Jenofonte en su escrito *Recuerdos de Sócrates* afirma la importancia de la actividad o práctica, sobre todo en lo que se refiere al arte de cuidar el alma:

pues veo que de la misma manera que los que no han entrenado sus cuerpos son incapaces de hacer actividades corporales, así, tampoco las actividades del espíritu serán posibles para quienes no han ejercitado su espíritu, pues no pueden hacer lo que deben hacer ni abstenerse de lo que deben evitar.¹⁵

Aunque Jenofonte no atribuye explícitamente esta observación a Sócrates, es claro que toma esta noción de ejercitar el alma como estando implícita en la filosofía socrática y que considera necesario hacerla explícita en la apología del filósofo ateniense.

Así que teniendo en cuenta lo anterior, podemos decir que para Sócrates y la tradición filosófica que le sigue, aprender un arte implicará dos componentes fundamentales, el *logos* y la *askêsis*,¹⁶ a fin de convertirse en experto de un arte u oficio.

El estoicismo y la filosofía como arte de vivir

El ars vitae en Séneca

La referencia anterior que hemos hecho del marco de la tradición socrática, forma el contexto de la concepción estoica de la filosofía. A pesar de que no existe propiamente un texto completo dedicado a explicar la relación

entre teoría y práctica, contamos con un par de epístolas de Séneca en las que podemos encontrar una referencia a este *ars vitae*. Dichas epístolas son la 94 y la 95.

En la primera de las cartas, se hace referencia a la cuestión de si las doctrinas filosóficas son suficientes por sí mismas para adquirir el arte de vivir. En la segunda se plantea el asunto de si los preceptos son suficientes sin tener en cuenta la doctrina para la adquisición del arte de vivir. Veamos brevemente las ideas fundamentales de dichos textos de Séneca.

En la primera de las dos cartas, es decir, la 94, Séneca señala que, por un lado, hay quienes afirman que los preceptos son los componentes más significativos de la filosofía y que la teoría abstracta no es necesaria, dado que no es importante para la práctica; mientras que, por otra parte, hay quienes piensan que los preceptos son de poco uso y que las doctrinas son suficientes para vivir bien.¹⁷

Uno de los que sostienen la segunda postura es Aristón de Quiós.¹⁸ Así que el filósofo romano comienza con el análisis de la opinión de dicho filósofo estoico. Aristón argumentaba que los preceptos no serán útiles para quienes carecen del apropiado entendimiento de la doctrina, porque ignoran lo que deberían de hacer. Solamente quien está libre de la ignorancia, puede beneficiarse de los preceptos.¹⁹

Dos son los puntos que habría que rescatar de la reflexión de Séneca. Lo primero, es que Aristón sostiene una interpretación intelectualista de la virtud, semejante a la de Sócrates: es decir, que el entendimiento teórico es suficiente para garantizar la virtud. Y lo segundo, que Aristón mantiene la distinción estoica ortodoxa entre el sabio y el no-sabio, entendiendo por no-sabio al hombre necio e ignorante.²⁰ Sin embargo, no parece considerar la posibilidad de una tercera categoría intermedia, es decir, aquellos que están en *progreso*, que serían los filósofos en el sentido etimológico de esta palabra.

En su respuesta a Aristón, Séneca reconoce la importancia central de las doctrinas filosóficas pero cuestiona el rechazo que Aristón hace del rol que los preceptos pueden tener. Para Séneca, los preceptos no enseñan, es verdad, pero refuerzan la enseñanza ya recibida.²¹ Los preceptos no son para el sabio, porque ya goza de conocimiento seguro, sino para aquellos que están comprometidos con el *progreso*, aquellos que en algún sentido ya conocen pero no han asimilado plenamente el conocimiento; no han traducido el conocimiento en acciones.

La temática de la segunda carta hace referencia al planteamiento de si los preceptos son suficientes para la transformación de la vida individual.

En primer lugar, Séneca reconoce que los preceptos pueden ser de poca ayuda para una mente que se encuentra en la ignorancia de la doctrina,²² porque la filosofía debería de ser teórica y práctica: es decir, que implica tanto la doctrina como los preceptos.²³

Séneca ilustra esta interdependencia entre la teoría y la práctica mediante una serie de analogías: la doctrina es como las ramas del árbol, mientras los preceptos son como las hojas, estas dependen de las primeras para su existencia, la fuerza de la primera se deja ver en la manifestación de las segundas. Las doctrinas son como el corazón de un ser vivo, mientras los preceptos son las acciones de los miembros, el primero no se deja ver, pero se conoce por medio del movimiento de los miembros, que dependen del primero por su poder de movimiento.²⁴

En cada una de estas analogías, las doctrinas son necesarias porque son el fundamento oculto de los preceptos. Los preceptos forman la expresión visible y externa de las doctrinas sin los cuales la doctrina se mantendría oculta. Entonces, la conclusión de Séneca es que tanto la doctrina como los preceptos son necesarios para la adquisición de sabiduría.²⁵ Tanto Sócrates como Séneca afirman que el entendimiento de las doctrinas importantes o de los principios es una condición necesaria para la adquisición de la experiencia, pero también el reconocimiento del ejercicio para su adquisición. Sin embargo, esto no significa que tal ejercicio podría ser suficiente por sí mismo, sino que también es necesaria la comprensión de principios teóricos relevantes.

La filosofía como arte de vivir en Epicteto

La concepción estoica de la filosofía como un arte comprometido con la transformación de la propia vida y que implica dos componentes, teoría filosófica y ejercicio filosófico, es relativamente sencilla. Sin embargo, lo que no es inmediatamente claro es cómo puede reconciliarse con la imagen común de la filosofía estoica en un sistema de pensamiento compuesto de tres partes: lógica, física y ética.²⁶

Ahora bien, los estoicos tienen muy claro que no es la filosofía propiamente dicha la que se divide en tres partes, sino el discurso filosófico.²⁷ Los estoicos conciben a la filosofía como una entidad unificada con tres partes. Precisamente como un animal está constituido de carne, huesos y alma, los cuales se pueden distinguir de manera abstracta. Pero la filosofía propiamente dicha no tiene partes. El sabio será simultáneamente práctico en su vida en los tres aspectos del discurso filosófico: practicará la lógica

analizando su juicio; practicaré la física localizándose a sí mismo como una parte del sistema cósmico más grande, y practicaré la ética en sus acciones. Es por ello que Cicerón afirmará que para los estoicos no solo existen las virtudes éticas sino también las virtudes lógicas y físicas,²⁸ pero no siendo más que una sola la virtud humana.

La filosofía concebida como arte implicará, pues, los principios racionales y el entrenamiento práctico. En esta concepción, el conocimiento teórico impactará directamente sobre la vida porque tal conocimiento conducirá a acciones filosóficas.²⁹ Esta es la diferencia entre concebir la filosofía como arte y la filosofía entendida como un mero asunto de comprensión racional en donde no existe vínculo entre conocimiento y acción. Por tanto, la filosofía como arte de vivir en el estoicismo, la *askêsis*, es la clave para transformar al filósofo en sabio.³⁰ Sin embargo, es importante subrayar que, a pesar del rol del entrenamiento práctico en la filosofía entendida como un arte, no implica rechazo alguno del discurso filosófico o la teoría, sino más bien que el ejercicio filosófico debería entenderse como un complemento a tal teoría. Así pues, la filosofía entendida como arte implica tanto la teoría como la práctica. A fin de ilustrar la naturaleza de esta relación entre *logos* y *askêsis* nos ayudaremos con algunos textos estoicos.

El primer pasaje proviene de los *Discursos* de Epicteto, que se deriva del capítulo titulado ¿Cuál ha de ser la norma de vida?,³¹ donde el filósofo llama la atención sobre la idea de que la filosofía no es cuestión solamente de palabras sino también de algo que se expresa en un modo de vida:

Por tanto, primero los filósofos nos ejercitan en la teoría —lo más fácil— y luego nos llevan a lo más difícil. Pues allí no hay nada que nos aparte de seguir las enseñanzas, mientras que en las cosas de la vida son muchas las distracciones. Sería ridículo quien dijera que quiere empezar primero por estos, porque no es fácil empezar por las cosas más difíciles.³²

Dice Epicteto, pues, que es relativamente fácil dominar los teoremas filosóficos; la difícil tarea es traducir estas ideas filosóficas en acciones filosóficas. Sin embargo, no deberíamos considerar sin valor la teoría; Epicteto llama la atención sobre la necesidad de una educación teórica *antes* de intentar llevar a cabo tales acciones. La preparación es una condición necesaria para la vida filosófica.³³ El ejercicio por sí solo nunca será suficiente. Como en otras artes, el experto requerirá tanto la práctica como la comprensión intelectual de los principales principios teóricos.

La necesidad de los argumentos filosóficos es tema en otro pasaje que encontramos en los *Discursos* de Epicteto, en el capítulo que trata la cuestión de la necesidad del arte de la argumentación.³⁴ Mientras Epicteto subraya la necesidad de estudiar la lógica, uno de sus interlocutores —tal vez uno de sus estudiantes— lo interrumpe y le dice: «Sí, pero la terapia es una necesidad mucho más urgente [que el estudio de la lógica]». ³⁵ Epicteto le responde diciendo que antes de comprometerse en un proyecto práctico de terapia, primero se debe entender y definir qué es lo que se espera curar. Señala que no solo los primeros estoicos, como Zenón y Crisipo, reconocieron esto sino también los así llamados *cínicos* como Antístenes. Según Epicteto, para Antístenes —precisamente como lo era para Sócrates— la educación filosófica se inicia con el examen de los términos.³⁶

Esta discusión entre Epicteto y su discípulo nos permite rescatar dos puntos importantes. El primero es la actitud del discípulo que indica la existencia de un círculo filosófico que hacía énfasis en la práctica, una actitud probablemente vinculada a la imagen de un hombre que luce como filósofo, con el manto sucio y con barba, pero sin ninguna acción filosófica sustentada en principios racionales; uno que juega a ser filósofo pero sin desarrollar una comprensión racional necesaria.³⁷ El segundo es la clara afirmación que hace Epicteto de la necesidad tanto de la teoría como del ejercicio filosófico. El ejercicio no puede remplazar la teoría; sino más bien es el complemento de la teoría.³⁸ La teoría —tal como la teoría ética que encontramos en el tratado *Elementos de ética* de Hierocles, contemporáneo de Epicteto— sigue siendo una condición necesaria y, para Epicteto, el punto de partida para la educación filosófica.³⁹ Sin embargo, la teoría por sí sola no es suficiente para que se pueda hacer algún progreso hacia la virtud, porque tanto las palabras como los hechos son necesarios.

El segundo estoico al que queremos hacer referencia es al maestro de Epicteto, Musonio Rufo que, en su ensayo titulado *Sobre el ejercicio*, afirma que dado que el ser humano no solamente es alma o cuerpo sino una especie de síntesis de los dos, cada individuo tendrá necesidad de cuidar de ambas partes. Por tanto, según Musonio,⁴⁰ existen dos tipos de ejercicios: uno que es apropiado al alma —que, siguiendo a Hadot, podríamos llamar *ejercicios espirituales*— y otro para el cuerpo, pero que tiene su influencia en el alma, es decir, dicho ejercicio corporal implica casi siempre un elemento del ejercicio espiritual.⁴¹ Un ejemplo de esto podría ser entrenar el cuerpo para hacer frente a extremos cambios del clima, una actividad que también fortalecería al alma.⁴² Como ejercicio puramente espiritual

Musonio dice: «Práctica propia del alma es, en primer lugar, tener a mano las demostraciones relativas a qué no son bienes los que parecen ser bienes y las relativas a qué no son males los que parecen ser males, y acostumbra-se a reconocer y distinguir los que son verdaderamente bienes de los que no son verdaderamente».

En este caso, un ejercicio espiritual es traducir las pruebas referentes a lo que es el bien y lo que es el mal basado en pruebas. Es esto lo que traduce las teorías filosóficas en acciones filosóficas. Esta concepción de un ejercicio espiritual específico como componente de la filosofía, entendida como un arte, es central para distinguir entre la concepción estoica de la filosofía y la filosofía entendida simplemente como una actividad interesada en explicaciones racionales.

Para Musonio, el ejercicio espiritual consiste en llegar a acostumbrarse a distinguir entre bienes aparentes y reales. Debemos decir que la función de un ejercicio espiritual es acostumbrar o habituar al alma de acuerdo a las doctrinas o principios filosóficos (*logoi*) para absorber las ideas filosóficas en un carácter que, a su vez, determinará el comportamiento habitual.

Nos gustaría concluir nuestra reflexión citando a Epicteto:

Y cuando alguien te diga que no sabes nada y tú no te sientas ofendido, sá-bete que entonces estás empezando la tarea. Porque las ovejas no muestran a los pastores cuánto han comido trayéndoles el forraje, sino digiriendo en su interior el pasto y produciendo luego lana y leche. Así que tampoco ha-gas tú ostentación de los principios ante los profanos, sino de las obras que proceden de ellos una vez digeridos.⁴³

Los principios filosóficos adquieren valor una vez que han sido digeridos, precisamente como cuando el alimento se transforma y llega a ser parte del cuerpo una vez que ha sido digerido, de igual manera el alimento filo-sófico debe ser digerido antes de que pueda llegar a ser parte del alma transformando el comportamiento del individuo.⁴⁴ Los ejercicios espiritua-les tienen como fin este proceso de digestión filosófica; un proceso que transforma el alma y traduce los principios teóricos en acciones.

Notas

1. M. Cavallé y J. D. Machado: *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*, p. 11–12.
2. Demócrito DK B 55; 82; 145: «Uno debería imitar los hechos y las acciones, no las palabras». Cf. M. J. O'Brien: *The socratic paradoxes and the Greek mind*, p. 114.

3. Arius Didymus, 2.7.11k (SVF 3.682).
4. Epicteto, *fr.*, 10; Aulus Gellius, 17.19.1.
5. C. Dunbar Broad: *Five Types of Ethical Theory*, p. 285: «We can no more learn to act rightly by appealing to the ethical theory of the right action than can play golf well by appealing to the mathematical theory of the flight of the golf-ball. The interest of ethics is thus almost wholly theoretical, as is interest of the mathematical theory of golf or billiards»
6. P. Hadot: *La ciudadela interior. Introducción a las Meditaciones de Marco Aurelio*, pp. 11–22.
7. M. Foucault: *Historia de la sexualidad: la inquietud de sí*, pp. 42–46. Cf. A. Nehamas: *The art of living*, p. 86.
8. Los principales argumentos de Sexto contra este concepto aparecen en dos de sus escritos: *Pyrr.*, *Hyp.*, 3.239–249 y *Adv.*, *Math.*, 11, 168–215.
9. Sexto: *Pyrr.*, *Hyp.*, 3.239.
10. Epicteto: *Dis.*, 1.15.2
11. Epicteto: *Manual*, 1.1. Cf. Esto puede ilustrarse adecuadamente con la analogía del cilindro usada por Crisipo para ejemplificar lo que son las causas internas y externas. Véase Aulus Gellius 7.2.11 (= SVF 2.1000); Cicero: *De fato* 42 (= SVF 2.974), con su interesante discusión en S. Bobzien: *Determinism and freedom in Stoic philosophy*, pp., 258–71. Cf. Alexander of Aphrodisias: *De fato* 181,26–30 (= SVF 2.979).
12. Platón: *Gorgias*, 507 e.
13. Platón: *Gorgias*, 514 e.
14. *Ib.*, 527 d.
15. Jenofonte: *Mem.* 1.2.19
16. Aunque a decir verdad no son solamente dos las cosas necesarias para el arte, sino tres cosas: aprendizaje, práctica y capacidad natural, que frecuentemente se encuentran unidas. véase Platón: *Menón* 70a; *Protágoras*, 323 d–e; *Fedro*, 269 d; Jenofonte: *Mem.*, 3.9.1–3. Cf., W. K. C. Guthrie: *A history of Greek philosophy* (Cambridge 1962–81) vol. III, 456.
17. Séneca: *Epístolas a Lucilio*, 94. 1–3
18. DL VII, 18, 37, 160, 161, 171, 182.
19. DL VII, 160: «Rechazaba el estudio de la Física y el de la Lógica, alegando que aquella está más allá de nosotros, y esta no es nada para nosotros; solo la Ética es lo que nos afecta»; Séneca: *Epístolas*, 94.11; 94.13.
20. *Ib.*, 94.17
21. Séneca: *Epístola*, 94.25: «aconsejar no es enseñar»; 94.32: Cf. 90.40–42; 94.50
22. Séneca: *Epístolas*, 95.4; 95.38.
23. *Ib.*, 95.10
24. *Ib.*, 95.59; 95.64.
25. Las doctrinas son claramente una condición necesaria. Los preceptos pueden en ciertas circunstancias ser una condición suficiente pero, en general, Séneca tiende a dudar de esto. Sin embargo, si los preceptos son una condición necesaria no es algo que el filósofo cordobés tenga completamente claro. Séneca parece estar inclinado a decir sí. Sin embargo, para Séneca, la doctrina tiene una cierta prioridad sobre los preceptos.
26. DL 7.39; SVF 2.37; Plut.: *Stoic. Repr.* 1035a [SVF 2.42]; DL 7.39 SVF 2.37; 7.40: [SVF 2.38]; DL 7.40: [SVF 2.38]; *fr.* 88; Sexto: *Adv. Math.*, 7.19.
27. J. Sellars: *Stoicism*, pp., 44–52.
28. Cicerón: *De fin.*, 3.72: [svf 3.281].
29. En esta concepción técnica de filosofía es importante subrayar que el conocimiento se concibe no solamente en términos de conocimiento racional sino más bien como una experiencia técnica sustentada tanto en la comprensión racional como en el entrenamiento práctico.

30. Para una discusión general sobre la *askésis* en el estoicismo véase M.–O. Goulet–Cazé: *L'ascèse cynique* (Paris 1986) 159–91. En cuanto a la *askésis* en el antiguo estoicismo véase, Aristón de Quiós, *apud* Clement of Alexandria *Strom.* 2.20 (= *SVF* 1.370); Diógenes Laercio 7.166 (= *SVF* 1.409), 7.167 (= *SVF* 1.422); Aetius *Plac.* 1. Proem.2 (*DG* 273a13–14 = *SVF* 2.35); Arius Didymus 2.7.5b4 (2, 62,15–20 WH= *SVF* 3.278). En cuanto a Séneca que usa *exercitatio et meditatio* véase: *Ep.* 15.5, 16.1, 70.18, 82.8, 90.46. 59; *Cf.* Epictetus *Diss.* 1.26.
31. Epicteto: *Diss.*, 1.26
32. Epicteto: *Diss.* 1.26.3; véase también *Diss.*, 2.9.13.
33. Epicteto: *Discurso*, 4.4.11: «¿No es la lectura de los libros una clase de preparación para el acto de vivir?».
34. *Ib.*, 1.17; *esp.*, 4–12.
35. *Ib.*, I, 17–4
36. *Ib.*, 1.17.12
37. *Ib.*, 18
38. Este es un punto sobre el cual M. C. Nussbaum (*The therapy of desire*, p. 353) critica a Foucault y sus seguidores, y al parecer también a Pierre Hadot.
39. Epicteto, *Disc.*, 3.223.1–3
40. *Cf.*, Musonio, *fr.* 6; para el ejemplo de Diógenes de Sínope véase DL 6.23; *Cf.* Epicteto: *Ench.*, 47.
41. *Ib.*, 3.12.16.
42. *Cf.*, Musonio, *fr.* 6; para el ejemplo de Diógenes de Sínope véase DL 6.23; *Cf.* Epicteto: *Ench.*, 47.
43. Epicteto: *Ench.*, 46.
44. Simplicio: *Comentario al Ench.*, 46: «Precisamente como el alimento, una vez digerido, alimenta la condición del cuerpo, también las palabras, una vez digeridas, nutre la condición del alma».

Referencias

- BOBZIEN, Susanne: *Determinism and Freedom in Stoic philosophy*, Oxford, Clarendon Press, 1998.
- BROAD, Charlie Dunbar: *Five Types of Ethical Theory*, London, Routledge & Kegan Paul LTD, 1967.
- CAVALLÉ, Mónica y Julián D. Machado: *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2007.
- EPICTETO: *Disertaciones por Arriano* (Paloma Ortiz García, traducción, introducción y notas), Madrid, Gredos, 1993.
- FOUCAULT, Michel: *Historia de la sexualidad: la inquietud de sí*, v. III (Tomás Segovia, traductor), Madrid, Siglo XXI, 1987.
- GOULET–CAZÉ, Marie–Odile: *L'ascèse cynique*, París, PUF, 1986.
- GUTHRIE, W. K. C.: *A History of Greek Philosophy*, Boston, Cambridge at The University Press, 1969.
- HADOT, Pierre: *La ciudadela interior. Introducción a las Meditaciones de Marco Aurelio* (María Cucurella Miquel, traducción), Barcelona, Alpha Decay, 1992.
- JENOFONTE: *Recuerdos de Sócrates* (Juan Zaragoza, introducción, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1993.
- LAERCIO, Diógenes: *Vida de los filósofos ilustres* (Carlos García Gual, traducción, introducción y notas), Madrid, Alianza Editorial, 2007.
- NEHAMAS, Alexander: *The Art of Living: Socratic reflections from Plato to Foucault*, Berkeley, University of California Press, 1998.

- NUSSBAUM, Martha C.: *The Therapy of Desire, theory and practice in Hellenistic ethics*, New Jersey, Princeton University Press, 1994.
- O'BRIEN, J. Michael: *The Socratic paradoxes and the Greek mind*, Carolina Norte, The University of North Carolina, Press Chaper Hill, 1967.
- PLATÓN: *Gorgias* (Schmidt Osmanckik introducción, versión y notas de Ute Schmidt Osmanckik), México, UNAM, 1989.
- RUFO, Musonio: *Disertaciones. Fragmentos menores* (Paloma Ortiz García, introducción, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1995.
- SELLARS, John: *Stoicism*, United Kingdom, Acumen, 2006.
- SÉNECA: *Epístolas Morales a Lucilio I-II* (Ismael Roca Meliá, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1989.
- SEXTO Empírico: *Contra los dogmáticos* (Juan Francisco Martos Montiel, introducción, traducción, notas e índices), Madrid, Gredos, 2012.
- _____: *Esbozos pirrónicos* (Antonio Gallegos Cao y Teresa Muñoz Diego, introducción, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1993.
- Stoicorum Vetera Fragmenta (SVF)*, Hans von Armin (Roberto Radice Bompiani, traductor), Milano, 2002.