

**LA PRÁCTICA ESPÍRITUAL FILOSÓFICA A LA LUZ DE UNA LECTURA  
HERMENÉUTICA DE PIERRE HADOT.**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ**

Cristian David Ruiz Ángel

**Resumen:** Este trabajo examina la propuesta de Pierre Hadot sobre la práctica espiritual en la filosofía antigua mediante una interpretación hermenéutica. Hadot plantea que la filosofía no se limitaba a ser un sistema teórico, sino que representaba un modo de vida, orientado a la transformación personal a través de ejercicios espirituales. La investigación busca entender cómo, a través de esta perspectiva, la filosofía antigua ofrecía herramientas para alcanzar una vida plena y auténtica. Al releer estos textos filosóficos, se invita a recuperar el sentido práctico y espiritual de la filosofía, aplicándola como guía en los desafíos de la vida actual.

**Palabras clave:** Ejercicios espirituales, Pierre Hadot, Michel Foucault, cultivo de sí mismo, no te olvides de vivir.

**Abstract:** This paper examines Pierre Hadot's proposal on spiritual practice in ancient philosophy through a hermeneutic interpretation. Hadot argues that philosophy was not limited to being a theoretical system, but represented a way of life, oriented to personal transformation through spiritual exercises. The research seeks to understand how, through this perspective, ancient philosophy offered tools to achieve a full and authentic life. By rereading these philosophical texts, it invites to recover the practical and spiritual sense of philosophy, applying it as a guide in the challenges of today's life.

**Keywords:** Spiritual Exercises, Pierre Hadot, Michel Foucault, self-cultivation, don't forget to live.

## INTRODUCCIÓN

“Gedenke zu leben”

-Goethe

Estos ejercicios espirituales consisten en la realización y mejora de uno mismo, una práctica que busca promover la transformación personal y el desarrollo del ser humano en su totalidad. En primer lugar hay que poner atención al presente para enfatizar la importancia de estar plenamente presente en cada momento, cultivando la capacidad de atención y concentración en las experiencias cotidianas, en segundo lugar, el examen de conciencia implica revisar las propias acciones, pensamientos, emociones diarias para identificar áreas personales de mejora y ajustar nuestro comportamiento en línea con nuestros valores y principios, en tercer lugar, la práctica del diálogo consigo mismo es una forma de explorar ideas, cuestionar creencias y desarrollar una comprensión más profunda de uno mismo y del mundo, en cuarto lugar, el cultivo de la serenidad interior es necesaria para afrontar las dificultades externas, entender el entorno y las vicisitudes será una de las claves para ser consciente de sí mismo y así llegar a visualizar claramente las circunstancias tal como son y en un quinto lugar, meditar sobre la muerte, será uno de los ejercicios que se deben reflexionar en torno a la finitud de la vida, para así valorar el tiempo presente y orientar nuestras acciones hacia lo que realmente importa. Asimismo, entender la vida será una tarea constante y la gran motivación para alcanzar los logros personales y soñados, es necesario que cada quien pueda crear una caja de herramientas (Foucault.M,pág.67) para así usarlas de manera oportuna en los momentos venideros o de dificultad para tener la capacidad de centrarse y confrontar por medio del diálogo interior sus

mayores miedos. Para ello, el francés acude a los escritos del poeta y filósofo Goethe para analizar e interpretar el devenir de las dificultades con la metáfora “príncipe de las nubes” o “Genio que planea por encima de la esfera terrestre” hace alusión a la mirada desde lo alto, donde desarrolla la idea de mirar con claridad lo que hay en el alrededor para superar los momentos de tristeza y por fin alcanzar lo añorado por el corazón que será en últimas la plenitud, sin embargo, para esto es necesario tener la capacidad de afrontar las vicisitudes del camino como lo hace el ave que decide emprender su viaje por los cielos para observar la inmensidad que trae la vida bajo sus alas, “es un príncipe de la nube” aunque en tierra sea indefenso y pequeño ante la inmensidad es un genio para no dejarse gobernar por todo aquello que es más grande que él. Asimismo, el vuelo del espíritu libre se encarna en cada persona que logra viajar (sin estancarse) y vuela para alcanzar sus metas, fijando su mirada en lo más alto de la existencia. En el siguiente poema en el libro no te olvides de vivir lo propone en cara a que sea una “regla de vida” ya que Goethe habla del instante donde propone un arte de vivir, para ello es necesario elegir la vida voluntariamente para mantenerse por encima de ella como el ave, cada quien en su trasegar se levante para observar sin miedo su alrededor de arriba abajo y así disfrutar del panorama. (Hadot, 2010)

Estos ejercicios espirituales no solo tienen como objetivo el desarrollo personal, sino que también buscan la conexión con la tradición filosófica antigua, rescatando prácticas que fueron centrales en la vida de los filósofos griegos y romanos y que siguen siendo relevantes en la búsqueda de una vida plena y significativa en la actualidad. Sin embargo, se concibe a la filosofía como garante de ejercicio espiritual porque es a través de ella que se obtiene conocimiento esencial para una formación consciente entre la razón y la emoción. No es sólo el estudio erudito de tratados y conferencias, sino lo que se despliega a través de cada una de las

lecturas y revelaciones alcanzadas, es la huella en nuestras costumbres y pensamientos que nos dejan ver la gran influencia que tiene ella en nosotros. Todo esto se hace posible por el ejercicio de la lectura, por el hábito de investigación continua, por el estado de vigilia para acceder cada día más a esos alumbramientos que nos generan despertar de la consciencia, que nos permite ver desde otra perspectiva, que nos muestra verdades, que permite girarnos del estado de letargo en el que estábamos sucumbidos antes de su aparición. Esto mismo hablaba Platón en su diálogo VII de la República, directamente a través del mito de la caverna, la posibilidad que ofrece el conocimiento para salir de la oscuridad a la luz, ofreciendo herramientas precisas para tejer nuevos pensamientos, unos que sean más sólidos y que permitan estructurarnos adecuadamente en este camino de la sabiduría; respecto a esto afirma Platón que unos de los pasos primeros para encontrar la sabiduría se hace necesario educarse para llegar al arte de si mismo, porque es allí donde la persona logra alcanzar su plenitud (Platón, 1998) Posibilitar la corrección es permitir que los nuevos conocimientos vayan moldeando nuestra antigua forma de concebir la vida y las situaciones, es también un estado de renuncia a lo que alguna vez fuimos, pero que deseamos mejorar a través de la educación; por lo que el ejercicio continuo de la lectura consciente, como forma de meditación, nos puede ir conduciendo por la senda de la libertad, de la autonomía de pensamiento, de cuestionarnos para ir mutando y llegar a convertirnos algún día, en aquellas personas virtuosas que estén en consonancia con su ser. De esto tratan los ejercicios espirituales, entendiendo espirituales no como definición teológica y religiosa sino como práctica de relación con uno mismo y es que la lectura es aquella facilitadora de la transformación del yo: en los libros puedo reconocirme, ellos siempre tienen las palabras precisas ante aquello que a veces no le encontramos la forma de calificarlo porque nos excede, porque es nuevo y genera otras reacciones, porque tienen la capacidad de mostrarnos nuevos horizontes, vías alternas que nos

conducen por el sendero de la rectitud, que son guardianes de nuestras emociones; máximas que alguna vez leímos y que quedan guardadas en nuestra memoria para salir a alentarnos en aquellos momentos en los que las necesitemos. Es así como la Filosofía nos educa y nos entrena para contar con capacidades emocionales e intelectuales que puedan hacerles frente a las adversidades de la vida, tal como Pierre Hadot afirma en su libro "Ejercicios espirituales": a lo que Hadot en su libro se refiere con la palabra espiritual para comprender de manera eficaz y con mayor facilidad el entendimiento psíquico propio (Hadot, 2003 , pág. 24) Esta afirmación toma en conjunto el pensamiento con la emoción, un nuevo estilo de vida que permita unificar lo que captamos con nuestra razón pero que va ligado a nuestra forma de vivir, de expresarnos en el mundo, de relacionarnos con todo lo que nos rodea, formando un ser integral que permita una nueva comprensión de mundo, ejercicios espirituales que generen cambios en el ser.

Todo esto se logra como lo he mencionado con anterioridad a través de la meditación en la lectura, del conocimiento que cada día se nos va entregando o que vamos buscando; son transformaciones silenciosas que no llevan prisa porque el cambio es en el interior, no se logran de un día para otro, ellas entregarán el resultado conforme se vaya trabajando constantemente en la búsqueda de la armonía interior. Para Hadot, estos ejercicios de pensamiento son necesarios en las personas que deseen convertirse en hombres o mujeres dignos de sí, y nos insta en tomar cada día un momento de recogimiento en el que se pueda volver a sí mismo a través de la lectura.

También nos recuerda que muchos son los que se dedican a la política y causas sociales, pero muy pocos los que están en el verdadero acto revolucionario de mirar en su interior y hacer los ajustes necesarios para su bienestar y liberación teniendo como resultado cambios de visión de mundo y metamorfosis de la personalidad; es en este punto, donde la Filosofía Helenística toma un papel fundamental, pues a través de ella nos enfrentamos a diversos acontecimientos

explicados por sus autores, que nos permiten vivenciar e imaginar aquellos escenarios y conocer diversas soluciones ante estas situaciones, dejando a un lado lo que creíamos certero y encontrando nuevos caminos que nos amplían la perspectiva de los acontecimientos.

Para los estoicos, la filosofía no se trata sólo de enseñanzas teóricas, también es la impartición de conocimiento como el arte de vivir, de formar cada uno su carácter que le permita conocer el mundo y conocer su mundo, poseer la habilidad de entendimiento teórico y práctico, porque de nada serviría ser intelectuales con una vida personal vacía, sin sentido, sin reconocimiento del mundo, sin la valía para expresar su sentir desde la vivencia personal que deja la experiencia y el entendimiento. Se tornaría en un aprendizaje especulativo, porque aquello que no atraviesa nuestro cuerpo y nuestros sentidos se puede tornar fluctuante por cuanto no se ha vivido o no se ha pensado en profundidad (Hadot,2003, pág. 25)

Es salir de un estado de oscuridad como lo veíamos en Platón, y alcanzar la nueva luz que es reflejada ante la nueva conciencia de sí mismo, este nuevo aprendizaje también nos permitirá hacernos cargo de nuestras pasiones y emociones que todo el tiempo hacen parte de la vida cotidiana, pero no siempre sabemos manejarlas con la inteligencia necesaria para sujetarlas y no dejarnos llevar por ellas; todo esto le sumará bienestar a nuestra existencia, dado a que muchos de los problemas se presentan por la ligereza en las decisiones y reacciones. Aquí empezaremos a darle paso a la filosofía Helenística desde Séneca y Marco Aurelio, quienes son pilares en la enseñanza del dominio de las pasiones para ir en búsqueda de aquellos más altos objetivos personales, apartando distractores y practicando la serenidad del espíritu.

Todos estos ejercicios que se realizan de auto conocimiento y práctica tienen como fin el bienestar y la felicidad del individuo, estar en el mundo consciente de sus desavenencias, pero preparados para enfrentarlas con entereza de espíritu; pero para Séneca, lograr la felicidad no es

sencillo, una felicidad que siempre estará ligada al conocimiento de sí mismo, aquel conocimiento que es posible alcanzarlo a través de la revisión continua del ser. Para él, siempre andamos a tientas, buscando de un lado a otro lo que se asemeja a ella, pero esta es furtiva siempre se escapa de las manos y será más difícil conseguirla si no acertamos verdaderamente en aquello que nuestra alma desea, es decir, si nos dejamos llevar por cualquier corriente que muestre un poco de satisfacción pero que no va acorde a lo que deseamos; para esto es necesario preguntarnos qué es verdaderamente lo que nuestra alma desea, si acertamos, y si hacemos caso a nuestro instinto, podremos emprender ese viaje que se encuentra en frente y que siempre llevará obstáculos, pero con nuestra disposición de ánimo y alma, será más sencillo de transitar, o al menos nuestra voluntad lo hará posible.

## ELEMENTOS CLAVE DE PIERRE HADOT

En la mayoría de los casos, cuando se escucha hablar de las prácticas espirituales nos remontamos a imágenes de ejercicios de yoga, respiración, meditación, mantras y repeticiones. Todo esto porque es la forma contemporánea de enseñanza para conectar con el espíritu, para alcanzar un estado de armonía que permita acercarnos a nuestra paz interior. Pero ¿si no se practica ninguna de estas formas, es posible sosegar y crecer en el camino de la sabiduría?

Dentro de los pensamientos de los autores escogidos Pierre Hadot, Michel Foucault, Séneca y Marco Aurelio se encuentran grandes reflexiones que abren todo un portafolio de situaciones y formas de accionar ante ellas, permitiendo al lector impregnarse de esta sabiduría que le dotará de recursos, con los cuales podrá asirse y salvaguardar su armonía interior en aquellas situaciones en las que el alma se pueda perturbar; esto debido a que su carácter se ha venido forjando, porque su recogimiento interior le va permitiendo hacerse cargo de aquello que le concierne, pero de dejar pasar lo que no le es posible contener, todo esto puede ser posible desde la práctica de la Filosofía como ejercicio espiritual y conocimiento de sí mismo.

Leer e interpretar a Pierre Hadot será para cada lector una nueva forma de entender las vicisitudes contemporáneas que apaciguan los sentidos de los seres humanos, en ese sentido ¿Por qué Pierre Hadot es importante para la filosofía? ¿por qué debería ser leído, comprendido e investigado en nuestro contexto filosófico y académico? Sin duda, se persigue a la sabiduría constantemente y recurrimos a ella como una herramienta útil para cada instante, sin embargo, para la filosofía es importante el autor porque ha dejado una marca indeleble en el estudio de la filosofía antigua y en la comprensión de la filosofía como una forma de vida. Su importancia radica en varias contribuciones clave que han influido significativamente en la manera en que se interpreta a la filosofía clásica y su relevancia contemporánea.

En primer lugar, la redefinición de la Práctica Filosófica Hadot desarrolló muy bien el concepto de la filosofía como una práctica, en contraste con la visión moderna que la considera principalmente como una disciplina teórica. En su obra “¿Qué es la filosofía antigua?” (1995), Hadot argumenta que la filosofía en la antigüedad no se limitaba a la especulación abstracta, sino que era una forma de vida que buscaba transformar al individuo. Para los filósofos antiguos, la reflexión filosófica era un medio para alcanzar una vida virtuosa y sabia. Hadot sostiene que esta concepción práctica de la filosofía puede ofrecer valiosas lecciones para el mundo contemporáneo, al subrayar que la filosofía puede ser una herramienta para mejorar la vida cotidiana, no solo un campo académico. En segundo lugar, su interpretación de los estoicos se ve reflejado en que estos pensadores no solo desarrollaron una teoría ética, sino que también diseñaron un conjunto de prácticas espirituales destinadas a transformar el carácter del individuo. En “la filosofía como manera de vivir” (2002), Hadot examina cómo figuras como Epicteto y Marco Aurelio emplearon técnicas de autoexamen, meditación y reflexión para vivir de acuerdo con sus principios filosóficos. Esta perspectiva resalta la dimensión práctica de la filosofía estoica y ofrece una visión más integral de su propósito y aplicación. En tercer lugar, su influencia en la Filosofía Contemporánea, Hadot ha tenido un impacto considerable en la filosofía contemporánea, especialmente en el interés renovado por la filosofía antigua y su aplicación práctica. Su enfoque ha influido en diversos campos, desde la ética hasta la psicología y la autoayuda. Su insistencia en la importancia de la práctica espiritual y el autodescubrimiento ha revitalizado el interés por cómo los principios filosóficos pueden ser aplicados en la vida cotidiana, inspirando a filósofos y lectores a considerar la filosofía como una guía para el desarrollo personal. Por tanto, Hadot ofrece una perspectiva que enriquece la comprensión de la filosofía más allá de los límites de la teoría pura. Su enfoque en la filosofía como una práctica

vital y transformadora invita a los lectores a reconsiderar la relevancia de la filosofía en sus propias vidas. Al explorar cómo los antiguos filósofos aplicaban sus enseñanzas de manera práctica, Hadot nos desafía a ver la filosofía no solo como un campo académico, sino como una herramienta para el desarrollo personal, la mejora continua de sí mismos y en todo momento tener presente la capacidad de asombro el cual acompaña el sentido de vida, también señala que la filosofía antigua no es fundamentalmente una exposición de sistemas teóricos sino técnicas llamadas (ejercicios espirituales) con fines educativos concretos para formar el espíritu o la manera de existir en el mundo.

Hadot retoma la palabra "ἄσκησις" (ascesis) de los filósofos antiguos como herramienta de actividad interior del pensamiento y de la voluntad (Hadot pág. 61) con el propósito de mejorarse a sí mismos en el desafío constante de autocuidado y abstinencia, los filósofos practicaban diversas formas de ascetismo, como el autocontrol, la moderación en los placeres corporales y la reflexión constante sobre la naturaleza de sí mismo y del mundo, hoy en día se puede retomar esta costumbre mediante maneras diferentes tales como: las adicciones a la comida que no aporta bien al desarrollo vitamínico del cuerpo, placeres exorbitantes de la tecnología.

La ascesis no disminuye la vida del individuo, sino que la enriquece al prepararlo para enfrentar un futuro incierto. Es una forma de cultivar la capacidad de resistir y adaptarse a los desafíos que puedan surgir a lo largo de la vida. En este sentido, la ascesis se ve en forma de una herramienta para la autonomía y la libertad donde el sujeto se apropia de su propio entorno deviniendo las diferentes dificultades para superarlas fácilmente. Por otro lado, Séneca ilustra que el arte de vivir implica todo un camino de sabiduría y está basada principalmente en la experiencia del ser humano, sin embargo, es importante mencionar que para Séneca el arte de vivir o el saber vivir está argumentado en cómo se modera el tiempo, siendo el tiempo un

elemento importante en la construcción de la vida y de la existencia. Por otra parte Séneca dice que el arte de vivir es también una condición humana que permite aprender a distinguir todas aquellas aspiraciones, deseos y cosas que lleven a la felicidad y a la libertad con el sentido de comprender la existencia. Sin embargo no todas las cosas pueden ser controladas y hace énfasis en el principio del entendimiento con una manera de control de nuestra vida interna.

Por otro lado, se podría decir que al ser humano se le ha otorgado la riqueza de utilizar el tiempo a su modo de ser, cuyo fin principal ha sido alcanzar distintos objetivos en su vida diaria. Por esta razón, Séneca hace referencia a que el tiempo muchas veces puede ser mal utilizado en la existencia porque muchas de las acciones del hombre han impactado en el obrar mal ante sí mismo y los demás, en consecuencia, las decisiones ante el tiempo se pueden escapar y es de considerar que todo sujeto debería recuperarlo y conservarlo para así disfrutarlo con sabiduría. Para esto es importante identificar algunos puntos de vista que se menciona en las epístolas morales a Lucilio diciendo que: “Un tiempo se nos arrebatata, otros se nos sustraen, y otros se nos escapan; Sin embargo, la más reprehensible es la pérdida, que se produce por la negligencia” (Séneca. p, 96). Es decir, cuando se menciona que el tiempo “se nos arrebatata” hace referencia al deber y el hacer, donde se nos exige tiempo de calidad y que a su misma vez no se deberá dejar persuadir por las justificaciones y los prejuicios, en efecto, saber utilizar el tiempo es entenderlo como un regalo de sabiduría que a su vez está contenida de aprendizajes y responsabilidad en la vida de cada sujeto. Por otro lado el término “se nos sustrae” se da a entender que por más que se tenga el tiempo medido; puede presentar contratiempos, los cuales delimitan esos objetivos planteados, obligando a darle una solución inmediata, generando un desvío ante las metas principales. Además se menciona que las cosas “se nos escapan por negligencia”, de forma que se malgasta el tiempo voluntariamente en hechos o actividades innecesarias, partiendo de ciertos

principios que son necesarios atender primero. continuando con lo anterior, Séneca dice: “tan sólo el tiempo es nuestro: la naturaleza nos ha dado este único bien fugaz” (Séneca,p 69)

Hadot ofrece un panorama lleno de elementos prácticos traídos para el buen vivir, donde ilustra con palabras “acuérdate de vivir” de uno de los poetas alemanes Goethe; allí en los escritos se alojan unas claves ceñidas de metáforas que demuestran una vez más que la vida está aquí y ahora. Una relación clara que trae el poeta es el tránsito de la frase latina “memento mori” al “memento vivere” para traducir en alemán “gedenke zu leben” asimismo, se le suma la metáfora de la elevación donde ilustra a un ave que reposa con sus alas en el matinal cielo y los aires, nombrándole “el príncipe de las nubes”.

El cuidado propio parece ser en este tiempo contemporáneo uno de los semblantes más olvidados por el ser humano de hoy. Al estar intrínsecamente anclados a las nuevas tecnologías IA, redes sociales, placeres fugaces que coartan la mente para mantener al ser totalmente ocupado, privándose de la libertad de espíritu; el hombre en tiempo real se desvanece en silencio en una sociedad de la imagen. En un mundo marcado por la constante exposición en redes sociales, la búsqueda de la atención y la validación externa parecen haber desplazado la importancia de la autoconciencia y el autoconocimiento. Por consiguiente, el olvido de sí mismo parece ser el nuevo deporte, donde cada quien se agota de su propia existencia con los gestos negativos y caídas, dándole mayor validez a lo superficial, con esto aparece una desconexión con nuestras emociones y deseos más profundos, y la búsqueda constante de estímulos externos para llenar un vacío interior. En lugar de mirar hacia adentro, el ser y la esencia de la persona se pierde en el ruido y en la velocidad del mundo moderno, implicando no poderse detener para reflexionar por un instante lo que es realmente y en lo que verdaderamente le importa, el tiempo perdido no se recupera. Este olvido de sí mismo tiene consecuencias profundas en la salud

mental y emocional. El aumento de la ansiedad, la depresión y la insatisfacción crónica son síntomas de una sociedad que ha perdido el contacto consigo misma. En lugar de afrontar las raíces del malestar, se prefiere buscar soluciones rápidas y externas que solo perpetúan el ciclo del olvido de sí mismo.

Para contrarrestar este fenómeno, es crucial cultivar la autoconciencia y el autocuidado. Esto implica dedicar tiempo a la reflexión personal, practicar la gratitud y la atención plena, la atención al presente, examen de auto conciencia, la práctica del diálogo interior, el cultivo de la serenidad, entre otros, para empezar a valorar lo que en verdad importa en la propia existencia. El olvido de sí mismo en la actualidad llama a reevaluar las prioridades y reconectar con la propia humanidad. Al hacerlo, se puede encontrar un sentido más profundo de significado y bienestar que va más allá de las limitaciones impuestas por una sociedad obsesionada con la exterioridad y el consumo.

Acudir a la propia experiencia de sí mismo será el valor más grande que deja la sabiduría, sin embargo, para muchos les aqueja en este tiempo contemporáneo, no será tarde volver a ella y más aún cuando se trata de volver al primer amor que será en últimas el amor propio, el propio autoconocimiento, al propio cultivo, a razón de ello, es preciso decir que para trazar un camino alternativo a los placeres mundanos es necesario recurrir a la propuesta filosófica de Pierre Hadot y los ejercicios espirituales que atesoran el buen vivir, para esto es necesario que cada persona se acuerde en su diario vivir que en una eternidad siempre se puede volver a empezar de nuevo, es decir, una nueva oportunidad para agradecer por su propia existencia en este mundo inmenso lleno de riquezas y de lo positivo que surge desde el interior; en todo momento se hace una propia lectura y una interpretación oportuna en esta trama que sin duda es la vida, para dar cuenta que aún se vive, se respira y se canta.

Estos ejercicios espirituales consisten en la realización y mejora de sí mismo, una práctica que busca promover la transformación personal y el desarrollo del ser humano en su totalidad. En primer lugar hay que poner atención al presente para enfatizar la importancia de estar plenamente presente en cada momento, cultivando la capacidad de atención y concentración en las experiencias cotidianas, en segundo lugar, el examen de conciencia implica revisar las propias acciones, pensamientos, emociones diarias para identificar áreas personales de mejora y ajustar nuestro comportamiento en línea con nuestros valores y principios, en tercer lugar, la práctica del diálogo consigo mismo es una forma de explorar ideas, cuestionar creencias y desarrollar una comprensión más profunda de sí mismo y del mundo, en cuarto lugar, el cultivo de la serenidad interior es necesaria para afrontar las dificultades externas, entender el entorno y las vicisitudes será una de las claves para ser consciente de sí mismo y así llegar a visualizar claramente las circunstancias tal como son y en un quinto lugar, meditar sobre la muerte, será uno de los ejercicios que se deben reflexionar en torno a la finitud de la vida, para así valorar el tiempo presente y orientar nuestras acciones hacia lo que realmente importa. Asimismo, entender la vida será una tarea constante y la gran motivación para alcanzar los logros personales y soñados, es necesario que cada quien pueda crear una caja de herramientas (Foucault, 1994, p. 67) para así usarlas de manera oportuna en los momentos venideros o de dificultad para tener la capacidad de centrarse y confrontar por medio del diálogo interior sus mayores miedos. Para ello, el francés acude a los escritos del poeta y filósofo Goethe para analizar e interpretar el devenir de las dificultades con la metáfora “príncipe de las nubes” o “Genio que planea por encima de la esfera terrestre” hace alusión a la mirada desde lo alto, donde desarrolla la idea de mirar con claridad lo que hay en el alrededor para superar los momentos de tristeza y por fin alcanzar lo añorado por el corazón que será en últimas la plenitud, sin embargo, para esto es

necesario tener la capacidad de afrontar las vicisitudes del camino como lo hace el ave que decide emprender su viaje por los cielos para observar la inmensidad que trae la vida bajo sus alas, “es un príncipe de la nubes” aunque en tierra sea indefenso y pequeño ante la inmensidad es un genio para no dejarse gobernar por todo aquello que es más grande que él. Asimismo, el vuelo del espíritu libre se encarna en cada persona que logra viajar (sin estancarse) y vuela para alcanzar sus metas, fijando su mirada en lo más alto de la existencia. En el siguiente poema en el libro *No te olvides de vivir* lo propone en cara a que sea una “regla de vida” ya que Goethe habla del instante donde propone un arte de vivir, para ello es necesario elegir la vida voluntariamente para mantenerse por encima de ella como el ave, cada quien en su trasegar se levante para observar sin miedo su alrededor de arriba abajo y así disfrutar del panorama. (Hadot, 2010)

Estos ejercicios espirituales no solo tienen como objetivo el desarrollo personal, sino que también buscan la conexión con la tradición filosófica antigua, rescatando prácticas que fueron centrales en la vida de los filósofos griegos y romanos y que siguen siendo relevantes en la búsqueda de una vida plena y significativa en la actualidad. Sin embargo, se concibe a la filosofía como garante de ejercicio espiritual porque es a través de ella que se obtiene conocimiento esencial para una formación consciente entre la razón y la emoción. No es sólo el estudio erudito de tratados y conferencias, sino lo que se despliega a través de cada una de las lecturas y revelaciones alcanzadas, es la huella en nuestras costumbres y pensamientos que nos dejan ver la gran influencia que tiene ella en nosotros. Todo esto se hace posible por el ejercicio de la lectura, por el hábito de investigación continua, por el estado de vigilia para acceder cada día más a esos alumbramientos que nos generan despertar de la conciencia, que nos permite ver desde otra perspectiva, que nos muestra verdades, que permite girarnos del estado de letargo en el que estábamos sucumbidos antes de su aparición. Esto mismo hablaba Platón en su diálogo

VII de la República, directamente a través del mito de la caverna, la posibilidad que ofrece el conocimiento para salir de la oscuridad a la luz, ofreciendo herramientas precisas para tejer nuevos pensamientos, unos que sean más sólidos y que permitan estructurarnos adecuadamente en este camino de la sabiduría; respecto a esto afirma Platón que unos de los pasos primeros para encontrar la sabiduría se hace necesario educarse para llegar al arte de sí mismo, porque es allí donde la persona logra alcanzar su plenitud (Platón, 1998). Posibilitar la corrección es permitir que los nuevos conocimientos vayan moldeando nuestra antigua forma de concebir la vida y las situaciones, es también un estado de renuncia a lo que alguna vez fuimos, pero que deseamos mejorar a través de la educación; por lo que el ejercicio continuo de la lectura consciente, como forma de meditación, nos puede ir conduciendo por la senda de la libertad, de la autonomía de pensamiento, de cuestionarnos para ir mutando y llegar a convertirnos algún día, en aquellas personas virtuosas que estén en consonancia con su ser. De esto tratan los ejercicios espirituales, entendiendo espirituales no como definición teológica y religiosa sino como práctica de relación con uno mismo y es que la lectura es aquella facilitadora de la transformación del yo: en los libros puedo reconocirme, ellos siempre tienen las palabras precisas ante aquello que a veces no le encontramos la forma de calificarlo porque nos excede, porque es nuevo y genera otras reacciones, porque tienen la capacidad de mostrarnos nuevos horizontes, vías alternas que nos conducen por el sendero de la rectitud, que son guardianes de nuestras emociones; máximas que alguna vez leímos y que quedan guardadas en nuestra memoria para salir a alentarnos en aquellos momentos en los que las necesitemos. Es así como la Filosofía nos educa y nos entrena para contar con capacidades emocionales e intelectuales que puedan hacerles frente a las adversidades de la vida, tal como Pierre Hadot afirma en su libro "Ejercicios espirituales": a lo que Hadot en su libro se refiere con la palabra espiritual para comprender de manera eficaz y con

mayor facilidad el entendimiento psíquico propio (Hadot, 2003 , pág. 24) Esta afirmación toma en conjunto el pensamiento con la emoción, un nuevo estilo de vida que permita unificar lo que captamos con nuestra razón pero que va ligado a nuestra forma de vivir, de expresarnos en el mundo, de relacionarnos con todo lo que nos rodea, formando un ser integral que permita una nueva comprensión de mundo, ejercicios espirituales que generen cambios en el ser.

Todo esto se logra como lo he mencionado con anterioridad a través de la meditación en la lectura, del conocimiento que cada día se nos va entregando o que vamos buscando; son transformaciones silenciosas que no llevan prisa porque el cambio es en el interior, no se logran de un día para otro, ellas entregarán el resultado conforme se vaya trabajando constantemente en la búsqueda de la armonía interior. Para Hadot, estos ejercicios de pensamiento son necesarios en las personas que deseen convertirse en hombres o mujeres dignos de sí, y nos insta en tomar cada día un momento de recogimiento en el que se pueda volver a sí mismo a través de la lectura. También nos recuerda que muchos son los que se dedican a la política y causas sociales, pero muy pocos los que están en el verdadero acto revolucionario de mirar en su interior y hacer los ajustes necesarios para su bienestar y liberación teniendo como resultado cambios de visión de mundo y metamorfosis de la personalidad; es en este punto, donde la Filosofía Helenística toma un papel fundamental, pues a través de ella nos enfrentamos a diversos acontecimientos explicados por sus autores, que nos permiten vivenciar e imaginar aquellos escenarios y conocer diversas soluciones ante estas situaciones, dejando a un lado lo que creíamos certero y encontrando nuevos caminos que nos amplían la perspectiva de los acontecimientos.

Para los estoicos, la filosofía no se trata sólo de enseñanzas teóricas, también es la impartición de conocimiento como el arte de vivir, de formar cada uno su carácter que le permita conocer el mundo y conocer su mundo, poseer la habilidad de entendimiento teórico y práctico,

porque de nada serviría ser intelectuales con una vida personal vacía, sin sentido, sin reconocimiento del mundo, sin la valía para expresar su sentir desde la vivencia personal que deja la experiencia y el entendimiento. Se tornaría en un aprendizaje especulativo, porque aquello que no atraviesa nuestro cuerpo y nuestros sentidos se puede tornar fluctuante por cuanto no se ha vivido o no se ha pensado en profundidad (Hadot,2003, pág. 25)

Es salir de un estado de oscuridad como lo veíamos en Platón, y alcanzar la nueva luz que es reflejada ante la nueva conciencia de sí mismo, este nuevo aprendizaje también nos permitirá hacernos cargo de nuestras pasiones y emociones que todo el tiempo hacen parte de la vida cotidiana, pero no siempre sabemos manejarlas con la inteligencia necesaria para sujetarlas y no dejarnos llevar por ellas; todo esto le sumará bienestar a nuestra existencia, dado a que muchos de los problemas se presentan por la ligereza en las decisiones y reacciones. Aquí empezaremos a darle paso a la filosofía Helenística desde Séneca y Marco Aurelio, quienes son pilares en la enseñanza del dominio de las pasiones para ir en búsqueda de aquellos más altos objetivos personales, apartando distractores y practicando la serenidad del espíritu.

Todos estos ejercicios que se realizan de auto conocimiento y práctica tienen como fin el bienestar y la felicidad del individuo, estar en el mundo consciente de sus desavenencias, pero preparados para enfrentarlas con entereza de espíritu; pero para Séneca, lograr la felicidad no es sencillo, una felicidad que siempre estará ligada al conocimiento de sí mismo, aquel conocimiento que es posible alcanzarlo a través de la revisión continua del ser. Para él, siempre andamos a tientas, buscando de un lado a otro lo que se asemeja a ella, pero esta es furtiva siempre se escapa de las manos y será más difícil conseguirla si no acertamos verdaderamente en aquello que nuestra alma desea, es decir, si nos dejamos llevar por cualquier corriente que muestre un poco de satisfacción pero que no va acorde a lo que deseamos; para esto es necesario

preguntarnos qué es verdaderamente lo que nuestra alma desea, si acertamos, y si hacemos caso a nuestro instinto, podremos emprender ese viaje que se encuentra en frente y que siempre llevará obstáculos, pero con nuestra disposición de ánimo y alma, será más sencillo de transitar, o al menos nuestra voluntad lo hará posible.

## **REFLEXIÓN SOBRE EL CULTIVO DE SÍ MISMO**

La palabra cultivo proviene del latín “cultus” el cual hace referencia al cultivo del espíritu humano y de las facultades intelectuales del hombre, en otras palabras, este símbolo será uno de los caminos para crear una propia cultura de sí mismos. Donde cada persona en gran medida ingrese en la virtud de autoconocimiento y así lo solía decir una de las figuras icónicas de la filosofía antigua como la figura Sócrates con la frase “conócete a ti mismo” para el buen vivir, sin embargo, esta frase no es directamente de él sino que su origen proviene en el Oráculo de Delfos que planteaba estas palabras antes de hacer cualquier consulta a los dioses, se obligaba al viajero a investigar su propia esencia, en efecto, estas eran las palabras que aparecían inscritas casi a modo de advertencia en el pronaos del templo de Apolo en Delfos. En consiguiente estas palabras se deberían integrar en todo momento al propio ser y no olvidarse de mirar hacia dentro en el momento de consultarse a sí mismo antes de tomar cualquier decisión, antes de dar cualquier paso, Conocerse a uno mismo debe ser una labor constante en la vida. Solo a través de ese conocimiento es posible comprender la propia esencia y aprender a gestionar la existencia, las pasiones y emociones. Con lo anterior, es preciso decir que en el interior de la persona puede habitar diferentes momentos, también encrucijadas en las cuales le atañen a la misma vida que van unidas las experiencias, pensamientos difusos, entre otros, demasiada información que a veces es imposible controlar o más bien de descubrir la manera de cómo organizar todo aquello que perturba a la serenidad. Para esto se es necesario cultivar esta virtud de autoconocimiento ya

que permite gestionar las pasiones, así como también trabajar en las fortalezas y debilidades.

Acciones que, sin duda, hacen y construyen a la persona. Además, sólo aquel que se conoce a sí mismo puede gobernar y dirigir su vida en conformidad con sus valores.

Para emprender el viaje hacia el propio cultivo es de vital importancia entender el habitarse con abrazarse más, amarse más y respetarse más. Todos y cada uno son su propia responsabilidad. Para esto se establecerán unos criterios clave para hacerse el encontradizo con el propio ser: en primer lugar hay que tener una disposición y una motivación para caminar sin miedo, en segundo lugar, la determinación y la decisión serán precisas para tener un objetivo claro de las metas para alcanzar en sintonía de la virtud y en un tercer lugar, pensar con asertividad acerca de lo que quiere transformar de su propio entorno, ya que si se logra imaginar un lugar donde se puede cultivar y antes de sembrar y abonar hay que retirar aquella vegetación que no deja ver el suelo y lo interesante del terreno en su amplitud, a lo anterior se sabrá ordenar la mente para pensar mejor. Estos pasos serán unas de las ideas que pueden motivar a un primer acercamiento a lo que será la virtud del propio ser. A propósito, Marco Aurelio en las meditaciones en el libro II reflexiona sobre la vida y especialmente sobre la felicidad nos insta que: “la felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos: por lo tanto, ten cuidado y procura no albergar nociones inadecuadas para la virtud y la naturaleza razonable”.

### **CULTIVOS DEL SÍ MISMO EN FOUCAULT Y HADOT**

Pierre Hadot, hace mención de diferentes puntos de vista del cómo es o será el trabajo de sí mismo, como trabajo espiritual con una atención especial en alma y en el cuerpo para el cultivo del yo, para ello, el autor se basa en primera instancia, del autor Michael Foucault que lo define como técnicas del yo, determinándolo como artes de la existencia, un arte de vivir.

Hadot, expone en varias de sus obras el significado de la filosofía como forma de vida en los autores clásicos, además traza los caminos para retomar el acto de filosofar, valiéndose de prácticas utilizadas por los estoicos y clásicos.

Por otro lado, se busca de una u otra forma la felicidad como forma de vida, no desde lo superficial si no desde un signo significativo que es la virtud que permite construir a la persona y como dice el autor “la felicidad no reside en el placer sino en la propia virtud, que constituye por sí misma la única recompensa” (Hadot, 2006, pág. 266). Asimismo, los Estoicos lo definen desde la filosofía como un acto de vivir y también como ejercicio se enriquece en sobrepasar el “yo” y dar vida desde el pensar y actuar llevando una armonía con la razón universal (Hadot, 2006, pág. 267)

Es interesante encontrar diversas palabras que ayudan a contextualizar en el entendimiento de los ejercicios espirituales y una de ellas es la “Ascesis” se refiere en el sentido griego como las prácticas de sí mismo y para los estoicos es la preparación para las dificultades de la vida, de forma que para Hadot y los trabajos espirituales se enfocan en primer lugar desde la tradición filosófica griega, en segundo lugar, esta entiende el yo no desde la teoría sino en lo contemplativo, donde no se espera un resultado exterior, lo que se busca es una práctica sobre sí mismo, es decir, sobre el alma.

Para definir más a fondo las palabras del autor francés hay que entender en primera instancia el contexto de la frase; “Ejercicios Espirituales” para ello se refiere en primer lugar, se habla “ejercicios” de modo semejante a lo que hoy en día captamos la práctica de ejercicio físico, es decir, la forma de cómo se consigue moldear, tonificar, mejorar el cuerpo y sus capacidades, dentro de la ejercitación se encuentra la palabra “Espiritual” en consiguiente se puede percibir que es una búsqueda de la perfección del alma, en ese sentido se puede detallar (el modo de ser,

ver y estar en el mundo). En pocas palabras se refiere de cierta forma como una gimnasia espiritual. En general uniendo las dos palabras se refieren en totalidad al modo de ser en cuanto ser del hombre. Hadot ha resumido su idea señalando que un ejercicio espiritual consiste en “una práctica destinada a operar un cambio radical del ser” (Hadot, 2006, pág. 11) y complementa el francés con las siguientes palabras:

“Estos ejercicios espirituales corresponden a un cambio de visión del mundo y a una metamorfosis de la personalidad. La palabra “espiritual” permite comprender con mayor facilidad que unos ejercicios como éstos son producto no solo del pensamiento, sino de una totalidad psíquica del individuo.” (Hadot, 2006, pág. 24)

Por otro lado, tenemos a Hadot como uno de los mayores exponentes para definir desde la filosofía la felicidad y desde el autor los ejercicios como forma de vida. Los estoicos, que, por ejemplo, lo proclaman de forma explícita: según ellos, la filosofía es “ejercicio”. En su opinión la filosofía no consiste en la mera enseñanza de teorías abstractas o, aún menos, en la exégesis textual, sino en un acto de vivir, en una actitud concreta, en determinado estilo de vida capaz de comprometer por entero la existencia (Hadot, 2006, p.25).

Durante el recorrido por las obras de Hadot, se identifica que la escuela estoica fundada por Zenón, está influenciada por las ideas de Sócrates, quien es la figura del ideal del filósofo en la antigüedad. No viene a ser la escuela estoica puramente socrática, pero reconocen como principio la necesidad del constante examen de conciencia y de una vida llevada coherentemente entre “el pensamiento y la acción”, en miras de una mejora interior, buscan librar al hombre de una existencia atormentada por cuestiones que son externas, las cuales están lejos de su dominio.

“Observemos en primer lugar el ejemplo de los estoicos. Según explican, que la infelicidad de los hombres proviene de su anhelo de conseguir o conservar ciertos bienes que se arriesgan a no obtener o a perder, abocándose a prevenir males a menudo ineluctables. La filosofía serviría, por lo tanto, en educar a los hombres, a fin de que deseen obtener exclusivamente ese bien y evitar solo el mal que es posible evitar. Este bien que puede siempre obtenerse y este mal que puede siempre evitarse deben depender únicamente, para ser tales, del albedrío humano: se trata, pues, del bien moral y del mal moral.” (Hadot, 2006, p. 26)

Encuentra Hadot en los estoicos una escuela que le servirá de ejemplo para demostrar la confluencia del discurso filosófico con la práctica de la filosofía, al tomar los estoicos la búsqueda del bien moral como algo primordial para la libertad del hombre; reconoce en esta escuela un modo de vida filosófico que caracteriza al pensamiento clásico, pero que adiciona valor en dirigir esta rectitud moral para impactar en los diferentes ámbitos del desarrollo de la sociedad, así como también la incorporación de un discurso filosófico que pretende perdurar como una guía sistemática fiel a la perfección interior del ser.

En cambio, los epicúreos son simplemente vanos, simples, que solo se preocupan por vivir en el placer, ellos no se avergüenzan de lo que hacen solo satisfacen sus placeres con los deseos. Como el comer, el pacer del amor, dice Hadot:

(...) Los epicúreos no se avergüenzan de confesar que necesitan algo ajeno a sí mismos con tal de satisfacer sus deseos y disfrutar del placer: necesitan el alimento corporal y el placer que brinda el amor, pero también y al mismo tiempo una teoría física del universo con la que eliminar cualquier temor a la muerte y a las divinidades.” (Hadot, 2006, pág. 268)

Entrando en sintonía con lo mencionado anteriormente, se puede decir que para Hadot y su pensamiento es más estoico que epicúreo, ya que si analizamos en resumen el pensamiento estoico va más allá del pensamiento, va más allá del placer momentáneo, ya que se refiere al cultivo del yo como forma de vida como un conocimiento pleno de sí mismo, un sentimiento que impulsa para encontrar la felicidad, esto en pocas palabras la perfección del alma desde lo espiritual que se debe ejercitar todo el tiempo, además los estoicos entendieron muy bien la palabra “Ascesis” como la preparación para las dificultades de la vida, mientras tanto los epicúreos se dedicaron en enfocar todo su ser, su espíritu en el placer, lastimosamente centran su energía vital en lo que pueden percibir con sus sentidos y es un placer que pronto se agota.

“El ejercicio estoico tiene de hecho como objetivo, sobrepasar el “yo”, pensar y actuar en armonía con la razón universal” (Hadot, 2006, pág. 267)

### **Valor y aprovechamiento del tiempo:**

Séneca exhorta a vivir el tiempo de manera responsable sabiendo que es una marcha hacia la muerte, que el tiempo no se puede redimir, y que cada minuto de la vida cuenta para hacer de ella misma la mejor obra de arte posible.

Es en el transcurrir de las horas donde podemos hacernos mejores, pensar y buscar aquello que nos produzca tranquilidad o, por el contrario, dejarnos llevar hacia un abismo del cual nos sea difícil regresar.

También es aprender a aprovechar el tiempo si somos conscientes de aquello que realmente nos anima, es poner manos a la obra en ello, no dejarnos perjudicar por el tedio que lleva en sí mismo el transcurrir de las horas sin razón, es buscar en ellas la satisfacción, algo en lo cual estar agradecidos y sentirnos satisfechos siempre que terminemos la jornada; todo esto es posible si

verdaderamente el sujeto se conoce a sí mismo, si ha realizado un estudio minucioso de las cosas que pueden llegar a ser valiosas en los momentos de zozobra, pues sabe cuáles son sus aliados en el instante de enfrentar cualquier anomalía, llámese del espíritu o de la emoción.

Por otra parte, no se podría dejar de lado el pensamiento de Heidegger cuando habla del “ser hacia la muerte” ya que es una de las características fundamentales del ser humano, y se refiere a la conciencia que tenemos de nuestra propia mortalidad y a cómo esta conciencia influye en nuestra existencia. En la obra "Ser y Tiempo", Heidegger sostiene que el ser humano no es simplemente un objeto en el mundo, sino que tiene una comprensión única de su propia existencia y finitud. La conciencia de la muerte es lo que nos hace únicos como seres humanos, ya que nos obliga a confrontar nuestra mortalidad y a reflexionar sobre el significado de nuestra existencia.

“El ser del Dasein se desarrolla en la dirección de la posibilidad más propia, la posibilidad de su ser-mismo en su totalidad y finitud. Esta posibilidad es, al mismo tiempo, la posibilidad de la muerte” (Heidegger, 1927, págs. 272,§ 50)

En ambas perspectivas, tanto en la de Heidegger como en la de Séneca, se destaca la idea de que la vida humana es finita y que, por lo tanto, debemos tomar decisiones importantes sobre cómo vivir nuestra vida. En este sentido, podemos relacionar la reflexión de Heidegger sobre el ser hacia la muerte con la propuesta de Séneca sobre el aprovechamiento del tiempo, ya que ambas perspectivas nos invitan a reflexionar sobre nuestra existencia y a tomar decisiones importantes sobre cómo vivir nuestra vida de manera significativa. ¿Será que vivimos al máximo nuestro presente? ¿Si hoy fuera tu último día, qué le dirías a la persona que más amas?

Entonces ¿qué es lo auténtico y lo inauténtico? si se piensa y reflexiona muy bien las preguntas anteriores, diría que el ser auténtico es la aceptación del propio ser, de la propia identidad y humana, es el quererse a sí mismo para respetarse, donde no se deja de lado el criterio propio, ni los sentimientos que afloran sin cesar las mociones del espíritu que dan sentido y color a nuestra realidad guiada por el corazón. Por otro lado, lo inauténtico será lo sobrio, lo gris, ese sin sabor de la vida que pasa al frente de los ojos sin poner algo de esfuerzo para que la realidad tenga cambios significativos, es todo aquello que se conforma con una existencia superficial siguiendo a su vez una cuadrícula donde solo cabe una sola persona.

«La autenticidad es la posibilidad existencial de tomar decisiones que dan forma a la propia vida en función de un proyecto propio, en contraposición a la inautenticidad, donde la persona se limita a seguir las convenciones y expectativas de la sociedad, renunciando así a su verdadera identidad y a su posibilidad de ser» (Heidegger, 1927)

En reflexión, procurar ser responsables con la propia vida que se lleva cotidianamente, sin excesos, no busquemos la aprobación de alguien, sabiendo que está en cada uno. Seamos humildes con lo que sentimos y abracemos más nuestro Ser para hacerlo con los demás que habitan en nuestro mundo.

### **La Filosofía es necesaria para la felicidad:**

La sabiduría se instalará en la profundidad del ser para llevar el timón de las decisiones más que de los sucesos que surjan fortuitamente, guiará mediante el consejo, hará soportable los momentos de incertidumbre; pero, para que esto ocurra, será necesario enraizarse en ella, permitir cada día los momentos de meditación para que se convierta en hábito de rectitud del alma.

Esta disciplina y voluntad, permitirá al ser escudriñar en su interior, conocerse mejor así mismo, reconociendo sus avances y las cosas que aún faltan por mejorar. Este, será todo un proceso constante de entrenamiento, que el tiempo mismo se encargará de entregar su fruto.

«La filosofía no es una actividad agradable al público, ni se presta a la ostentación [...] configura y modela el espíritu, ordena la vida, rige las acciones, muestra lo que se debe hacer y lo que se debe omitir, se sienta en el timón y a través de los peligros dirige el rumbo de los que vacilan» (Séneca, Epístolas morales a Lucilio, 1986, pág. 160)

No permitir que el ánimo de entrenarse en la sabiduría se enfríe, al contrario, hay que trabajar fervientemente en esto para que se convierta en práctica e ir mejorando cada día las habilidades y fortaleza que en ella se encuentran. Todo esto seguro traerá felicidad al alma, serenidad en el espíritu, pues se está optando por elegir el camino conforme a la naturaleza, aquel que lleva a la integridad del ser.

Hablar de integridad es saber que en algún momento nos hemos sentido desfragmentados, sin sentido, y es posible volver a construirnos sobre una base sólida que esté en armonía con nuestros más altos ideales de vida, aquel cimiento que procure el bienestar y sólo es posible encontrarlo en los momentos de serenidad, en el encuentro consigo mismo, hablándose claro y permitiéndonos escuchar aquello que reposa en lo profundo de nuestro ser y que nos muestra el camino por el que debemos andar.

Citar a Marco Aurelio y algunos de sus consejos de vida podrá aportar a cada uno en el camino de la filosofía como práctica espiritual con propósito del mejoramiento continuo en nuestra alma y como resultado lograr armonía en comunidad: En el libro II de sus meditaciones, nos habla claramente de la importancia que tiene el servir los unos a los otros, esto ya nos habla

de un previo ejercicio de entrenamiento privado, dónde hemos podido superar algunas de las desavenencias que se pueden presentar en el encuentro con el Otro, no pensando si este es vengativo, indolente, rencoroso, sino en las virtudes que cada uno ha regado para permitir compartir ese fruto en sociedad. Reconociéndonos los unos a los otros como parte de un ser divino, semejantes, procurando el bien propio y el de los demás:

«Pues hemos nacido para colaborar, al igual que los pies, las manos, los párpados, las hileras de dientes, superiores e inferiores. Obrar, pues, como adversarios los unos de los otros es contrario a la naturaleza.» (Aurelio, 1977, págs. 59, Libro II)

Este actuar, siempre se verá reflejado como resultado de un trabajo interior lo suficientemente minucioso que permita pensarnos desde la compasión y la alteridad, no es sólo querer hacerlo, se necesita interiorizar una nueva forma de ver las cosas, cambiar la perspectiva, sanar el alma para estar en armonía. Por consiguiente, es de considerar que el camino iniciado con la práctica de estos ejercicios espirituales será estar siempre en reflexión consigo mismo, observándonos en nuestra manera de actuar y procurar buenos pensamientos. Evitar en cuanto sea posible que las causas externas nos dañen, siendo vigilantes de nuestro ánimo, conscientes de la responsabilidad que tenemos de vivir una vida conforme a la naturaleza: en felicidad y armonía para vivir con autenticidad:

«A todas horas, preocúpate resueltamente, de hacer lo que tienes entre manos con puntual y no fingida gravedad, con amor, libertad y justicia, y procúrate tiempo libre para liberarte de todas las demás distracciones. Y conseguirás tu propósito » (Aurelio, 1977, págs. 61, LibroII)

Respecto a lo anterior M. Foucault retoma la idea de ejercicios espirituales este concepto de "cuidado de sí mismo" se refiere a una práctica ética y filosófica que implica una atención

consciente y deliberada hacia uno mismo. Foucault argumenta que esta práctica ha sido fundamental en la civilización desde la época greco-romana y que tiene implicaciones tanto personales como sociales.

En primer lugar, Foucault señala que el cuidado de uno mismo se convierte en un objetivo central, donde el individuo se convierte en el objeto de su propia preocupación. Esta práctica no es simplemente preliminar a la preocupación por los demás, sino que se centra en el individuo mismo: "Se produce a la vez una absolutización del uno mismo en tanto que objeto de preocupación" . Esto implica que el cuidado de uno mismo "es una actividad que únicamente está centrada en sí mismo" y que "uno se preocupa de sí para sí mismo". Además, el cuidado de uno mismo está intrínsecamente ligado al conocimiento de uno mismo. Foucault menciona que, para ocuparse de sí mismo, es esencial preguntarse "¿quién soy?" y reflexionar sobre la naturaleza de esa preocupación. Este proceso de autoconocimiento es fundamental para entender cómo uno se relaciona con los demás y con el mundo: "El cuidado de sí mismo debe de consistir en el conocimiento de uno mismo". Aunque el cuidado de sí mismo se centra en el individuo, Foucault también enfatiza que este cuidado debe incluir una consideración de los deberes hacia los demás. La práctica del cuidado de uno mismo no debe llevar a un egoísmo que descuide las relaciones interpersonales; más bien, un individuo que se cuida adecuadamente será capaz de cumplir con sus responsabilidades hacia los otros: "Ocuparse de uno mismo y ocuparse de la justicia viene a ser lo mismo". Por tanto, Foucault sugiere que el cuidado de uno mismo tiene una dimensión política, ya que implica una forma de resistencia y autonomía frente a las estructuras de poder. La preocupación por uno mismo se convierte en un imperativo ético que debe ser accesible a todos, aunque en la práctica, a menudo se reserva para una élite: "La obligación de la

preocupación por uno mismo se ve, sin embargo, ampliada en el sentido de que es válida para todos los hombres"

Por otro lado, Foucault y las "técnicas del yo" emergen como un concepto clave. Estas técnicas se refieren a las prácticas y estrategias que los individuos emplean para formarse a sí mismos y cuidar de su propia existencia. A través de un análisis de las técnicas del yo, Foucault ofrece una perspectiva única sobre la construcción de la subjetividad, la ética personal y la resistencia a las estructuras de poder. En primer lugar, es fundamental entender que las técnicas del yo son prácticas deliberadas que permiten a los individuos moldear su identidad y ética. Foucault argumenta que el cuidado de uno mismo es una actividad que no se limita a la preocupación por los demás, sino que se centra en el individuo mismo. En este sentido, el cuidado de uno mismo se convierte en un objetivo central, donde el individuo se convierte en el objeto de su propia preocupación. Como señala Foucault, "se produce a la vez una absolutización del uno mismo en tanto que objeto de preocupación". Esta afirmación resalta la importancia de la auto-reflexión y el auto-cuidado en la vida cotidiana, sugiriendo que el individuo debe ser consciente de sus propias necesidades y deseos para poder desarrollarse plenamente. Las técnicas del yo incluyen una variedad de prácticas, como la reflexión, la meditación y otras formas de auto-examen. Estas prácticas ayudan a las personas a conocerse mejor y a establecer un sentido de dirección en sus vidas. Foucault enfatiza que "el cuidado de uno mismo debe de consistir en el conocimiento de uno mismo". Este proceso de auto-conocimiento es fundamental para entender cómo uno se relaciona con los demás y con el mundo. La auto-reflexión permite a los individuos cuestionar sus propias creencias y valores, lo que a su vez les permite tomar decisiones más informadas y éticas. Sin embargo, Foucault también señala que las técnicas del yo no son simplemente individuales; están enmarcadas dentro de relaciones de poder más amplias. Las

prácticas de autocuidado pueden ser influenciadas por normas sociales, culturales y políticas que dictan cómo uno debe cuidarse a sí mismo. En este sentido, el cuidado de uno mismo puede ser visto como una forma de resistencia a las estructuras de poder que intentan definir la subjetividad de los individuos. Foucault argumenta que "la obligación de la preocupación por uno mismo se ve, sin embargo, ampliada en el sentido de que es válida para todos los hombres" . Esta afirmación sugiere que, aunque el cuidado de uno mismo puede ser un privilegio de algunos, también es un imperativo ético que debe ser accesible a todos. La relación entre las técnicas del yo y el poder es compleja. Foucault sostiene que el poder no es simplemente represivo, sino que también es productivo. Las técnicas del yo son, en parte, una respuesta a las formas de poder que buscan regular y controlar la vida de los individuos. Al desarrollar prácticas de autocuidado, los individuos pueden resistir las imposiciones externas y afirmar su autonomía. Foucault sugiere que "ocuparnos de nosotros mismos es un privilegio de los gobernantes pero también un imperativo". Esta dualidad resalta la tensión entre la autonomía personal y las estructuras de poder que buscan moldear la subjetividad. Además, las técnicas del yo son herramientas para la transformación personal. A través de estas prácticas, los individuos pueden redefinir su relación con ellos mismos y con los demás, lo que les permite alcanzar una mayor madurez y comprensión de su lugar en el mundo. Foucault menciona que "los jóvenes deben de prepararse para la edad madura, pero los adultos deben de prepararse para la vejez" . Esta afirmación indica que el cuidado de uno mismo es un proceso continuo a lo largo de la vida, que requiere una atención constante y un compromiso con el auto-desarrollo. En este contexto, Foucault también aborda la importancia de la ética en la práctica del cuidado de uno mismo. Las técnicas del yo no son sólo unas simples estrategias de autoayuda; son prácticas éticas que permiten a los individuos vivir de manera más auténtica y significativa. Foucault argumenta que el cuidado de

uno mismo implica una relación ética con uno mismo y con los demás. Esta relación ética se manifiesta en la forma en que los individuos se relacionan con sus propias necesidades y deseos, así como en cómo se comprometen con las necesidades y deseos de los demás. La ética del cuidado de uno mismo también tiene implicaciones políticas. Foucault sugiere que el desarrollo de una ética personal es fundamental para la resistencia a las estructuras de poder. Al ocuparse de uno mismo, los individuos no solo se preparan para la vida en sociedad, sino que también desarrollan una autonomía que les permite resistir las imposiciones externas. Esta resistencia es esencial en un mundo donde las normas sociales y culturales a menudo buscan definir y limitar la subjetividad de los individuos. En última instancia, las técnicas del yo representan un camino hacia la libertad y la autonomía en un contexto donde las estructuras de poder buscan regular y controlar la vida de los sujetos.

En resonancia a los dos enfoques de los filósofos Pierre Hadot y Michel Foucault se podría decir que sus principales diferencias sobre los ejercicios espirituales radican en sus concepciones de la espiritualidad y la relación entre filosofía y prácticas éticas.

Foucault adopta una perspectiva materialista, proponiendo ejercicios espirituales que no buscan una trascendencia espiritual, sino que se entienden como herramientas para la autoformación y el autoconocimiento, enfatizando el cuidado de sí en relación con los otros. Para él, estas prácticas son fundamentales para la ética contemporánea, sin implicar una dimensión espiritualista. En contraste, Hadot enfatiza la espiritualidad de la filosofía antigua, considerando que los ejercicios espirituales son prácticas que permiten la transformación interna del sujeto a través del conocimiento y la verdad. Hadot ve estos ejercicios como un camino hacia una vida más plena y auténtica, donde la espiritualidad juega un papel central. En cuanto al método, Foucault utiliza un enfoque genealógico que busca desentrañar las relaciones de poder y

conocimiento en la historia de las ideas, centrándose en cómo las prácticas de cuidado de sí han sido moldeadas por contextos históricos y sociales. Su análisis implica una recontextualización de estas prácticas en la modernidad . Por su parte, Hadot adopta un enfoque hermenéutico, buscando entender los textos antiguos en su propio contexto y enfatizando la continuidad de la espiritualidad en la filosofía. Su interés radica en cómo estos textos pueden ser aplicados a la vida contemporánea, manteniendo una conexión con la tradición espiritual de la filosofía antigua. Finalmente, en relación con la ética y la política, Foucault considera que el cuidado de sí debe equilibrarse con el gobierno de los otros, lo que implica una dimensión política en su ética. Para él, la práctica del cuidado de sí no es solo un asunto individual, sino que también tiene implicaciones sociales y políticas . En cambio, Hadot, aunque reconoce la importancia de la ética, se centra más en la transformación personal y la búsqueda de una vida virtuosa, sin necesariamente vincularlo a un contexto político tan explícito como lo hace Foucault .

Luis Roca Jusmet pone en discusión los planteamientos de Foucault y Hadot con su propia interpretación acerca de lo que significa ejercicios espirituales, el cual en su documento sobre los ejercicios espirituales de Michel Foucault, reflexiona sobre la relación entre filosofía y espiritualidad, destacando la propuesta de Foucault de ejercicios espirituales para materialistas. Donde argumenta que, a pesar de las similitudes en el uso del término "ejercicios espirituales", existe una clara distinción entre el enfoque materialista de Foucault y el espiritualista de Pierre Hadot. Roca Jusmet destaca que Foucault no busca una recuperación nostálgica de la filosofía antigua ni propone un modelo ideal para la vida contemporánea. En cambio, su interés radica en cómo las prácticas de cuidado de sí pueden ser herramientas útiles para la autoformación y la ética en el contexto actual. Foucault enfatiza que el sujeto ético debe estar en constante construcción y que esta construcción se realiza en relación con los otros, lo que introduce una

dimensión social y política en su ética. Por otro lado, Roca Jusmet también señala las críticas de Hadot hacia el método genealógico de Foucault, quien considera que este enfoque puede carecer de rigor hermenéutico. A pesar de estas diferencias, Roca Jusmet destaca que ambos filósofos reconocen el valor de las prácticas antiguas, aunque desde lógicas diferentes: una espiritualista y otra materialista. Esta interacción entre sus ideas permite un diálogo enriquecedor sobre la relevancia de los ejercicios espirituales en la actualidad

## **METÁFORAS**

- **DE LA ELEVACIÓN:**

### **Goethe y la mirada desde lo alto**

“Genio que planea por encima de la esfera terrestre [...]” - “Es imprescindible mantenerse por encima de las cosas para lograr alcanzar una mirada única dirigida hacia el todo”. (Hadot, No te olvides de vivir, 2010, págs. 80,83,84)

En este apartado Goethe en su diario “Genio que planea por encima de la esfera terrestre” hace alusión a la mirada desde lo alto, donde desarrolla la idea de mirar con claridad lo que hay en el alrededor para superar los momentos de tristeza y por fin alcanzar lo añorado por el corazón que será en últimas la plenitud, sin embargo, para esto es necesario tener la capacidad de afrontar las vicisitudes del camino como lo hace el ave que decide emprender su viaje por los cielos para observar la inmensidad que trae la vida bajo sus alas, “es un príncipe de la nubes” aunque en tierra sea indefenso y pequeño ante la inmensidad es un genio para no dejarse gobernar por todo aquello que es más grande que él. Asimismo, el vuelo del espíritu libre se encarna en cada persona que logra viajar (sin estancarse) y vuela para alcanzar sus metas, fijando

su mirada en lo más alto de la existencia. En el siguiente poema “Regla de vida” Goethe habla del instante donde propone un arte de vivir:

¡Para vivir voluntariamente la vida hay que mantenerse por encima de ella!

¡Así pues, aprende a elevarte!

Así, ¡aprende a mirar hacia abajo!

¡No te quedes a ras del suelo, no subas demasiado alto!

¡El mundo será para ti más bello si de reojo lo miras!

Por otro lado, se es interesante ilustrar El poema del francés Charles Baudelaire y muchos otros fueron eliminados, el autor es acusado de ultraje a la moral pública, sin embargo, Hadot incluye este poema dirigido al poeta o a la poesía donde el poema se compara con un pájaro hecho para planear, “príncipe de las nubes” igual de admirable es el poeta cuando interpreta en sus letras, a lo que este pasaje describe de manera muy bella y detallada lo que será el vuelo del espíritu del poeta con el espíritu de una alondra que emprende un vuelo libre hacia los cielos, destacando una fascinación por la vida y la libertad. Por otro lado, Baudelaire se imagina el mirar y contemplar desde lo alto de un castillo, la inmensidad del misterio de la naturaleza. Este vuelo del espíritu lo experimentaba Baudelaire al escuchar el preludio de Richard Wagner “Lohengrin” donde dice: “Me sentí liberado de los lazos de la pesadez, y encontré a través del recuerdo la extraordinaria voluptuosidad que circula en los lugares altos [...]”. (Hadot, No te olvides de vivir, 2010, pág. 85) Asimismo, una de las claves de vida es considerar el desapego por lo material o lastres terrestres para admirar y contemplar el misterio de la naturaleza.

-Las flores del mal

## ELEVACIÓN

Por encima de los lagos, por encima de los valles,

De las montañas, de los bosques, de las nubes, de los mares,

Allende el sol, allende lo etéreo,

Allende los confines de las esferas estrelladas,

Mi espíritu, tú me mueves con agilidad, Y, como un buen nadador

que desfallece en la onda, Tú surcas alegremente la inmensidad

profunda Con una indecible y máscula voluptuosidad.

¡Vuela muy lejos de esas miasmas mórbidas,

Ve a purificarte en el aire superior,

Y bebe, como un puro y divino licor,

La luminosidad que colma los espacios límpidos!

Detrás del tedio y los grandes pesares

Que abruman con su peso la existencia brumosa,

Dichoso aquel que puede con ala vigorosa

Arrojarse hacia los campos luminosos y serenos;

¡Aquel cuyos pensamientos, cual alondras,

Hacia los cielos matutinos tienden un libre vuelo!

¡Que se cierna sobre la vida, y alcance sin esfuerzo

El lenguaje de las flores y de las cosas mudas!

- CHARLES BAUDELAIRE

Siguiendo la misma línea en una de las novelas de Goethe “Los años de aprendizaje de Wilhelm Meister, el cual ilustra otra perspectiva de la mirada desde lo alto desde el asombro.

“La noche más transparente brillaba y centellaba con todas sus estrellas, envolviendo al espectador que pasaba contemplar por primera vez la bóveda inmensa del cielo en su infinito esplendor” (No te olvides de vivir Goethe y la tradición de los ejercicios espirituales, 2010, pág. 79)

Este fragmento muestra al protagonista de la novela Wilhelm Meister se decide subir a lo más alto de una torre para mirar el cielo estrellado y sin duda se asombra por la inmensidad del cielo y su firmamento estrellado, ya que lo contempla por primera vez porque los tejados, los bosques, las nubes la ocultan en su diario vivir. Esta escena podría interpretarse como un momento de epifanía o despertar espiritual para Wilhelm, que lo impulsa a reflexionar sobre su lugar en el mundo, su búsqueda de significado y propósito en sí mismo en la vida. Este pasaje resalta el contraste entre la pequeñez del individuo y la grandeza del cosmos, invitando a reflexionar sobre la pequeñez de los problemas humanos en comparación con la grandeza del universo. Hay que sobre pasar “las inquietudes secretas de nuestro corazón que, más que las nubes y las tormentas, se agitan en todos los sentidos para ensombrecer a nuestros ojos el universo entero” (Hadot, Miquel, & Goethe, 2010, pág. 79) hay que alcanzar en primer lugar la serenidad interior para ser capaz de ver el mundo con asombro, ¡mira el instante!

## **Un camino del centro y el regreso a casa:**

El centro es un espacio de tiempo metafórico donde la persona podrá hacer una pausa para sentir reflexionar escuchar y elegir sus propios rumbos; volver al centro será siempre necesario porque la vida es una permanente demanda de atención, una constante confrontación, un filtro de experiencias; donde la vida nos pasa de frente. Volver al centro y respirar para seguir vivos con la vida, los seres humanos no creamos el centro ni dirigimos lo que pasa en él, pero se puede ayudar a crear las condiciones para caminar de vuelta a él, “se hacen caminos de vuelta a Casa”. (Von Goethe, 2000)

Pierre Hadot encuentra en el término “ciudadela interior” como la atención y el cuidado que cada quien debe tener hacia su propio ser y su vida interior. Adicionalmente trae el término el “yo como el centro” tomado de las meditaciones de Marco Aurelio para decir que la naturaleza del yo y la necesidad de mantener un enfoque en lo que está dentro de nuestro control. La idea de que el "yo" debe ser el centro de nuestras acciones y pensamientos se relaciona con su creencia en la autodisciplina y la búsqueda de la virtud. Él sugiere que, a pesar de las circunstancias externas, cada individuo tiene el poder de elegir su respuesta y su actitud ante la vida. Por ejemplo, "Marco Aurelio no era un intelectual al frente del Estado romano. Precisamente porque no lo era, desconfiaba de las fórmulas abstractas y no tenía un programa de reformas ideales, ni creía en las utopías. [...] Él mismo recomienda ese afán de simplificar para quedarse con lo esencial."(p,29) se menciona que Marco Aurelio practica la filosofía como un "fármaco personal", lo que indica que busca constantemente mejorar su interior y vivir con dignidad frente a las adversidades. Además, su enfoque en la ética estoica y la simplificación de la teoría a los principios fundamentales refuerza la idea de que el individuo debe centrarse en su propio desarrollo moral y espiritual. Por tanto, reflexionar sobre el título “**Un camino del centro y el**

**regreso a casa**” se puede inferir que a la luz de las enseñanzas de Marco Aurelio sobre la autoconciencia y el cuidado del yo. En este contexto, el "centro" puede interpretarse como el núcleo de la propia identidad y valores, donde reside nuestra verdadera esencia y propósito. El "regreso a casa" simboliza el retorno a este estado de equilibrio y armonía interior. En esta parte donde la vida se vuelve un camino es importante centrarse en sí mismo y en lo que está bajo nuestro control, lo que se alinea con la idea de encontrar el propio "centro". A través de la práctica de la filosofía estoica, él nos invita a reflexionar sobre nuestras acciones y pensamientos, y a regresar a este centro cuando nos sentimos perdidos o abrumados por las circunstancias externas. Entonces, el "camino" representa el proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal. A medida que avanza en la vida, enfrentamos desafíos y distracciones que pueden alejarnos del propio centro. Sin embargo, al igual que Marco Aurelio sugiere en sus "Meditaciones", es fundamental hacer un esfuerzo consciente para regresar a nuestra esencia, a nuestra "casa" interior, donde podemos encontrar paz y claridad.

En consiguiente, recordando a Katya Mandoki en su libro *El indispensable exceso de la estética* nos insta que “la casa es un espacio que trasciende lo funcional y se convierte en un lugar cargado de significado”. La casa refleja identidades culturales y personales, y el cómo se relaciona con la experiencia estética de los habitantes, también enfatiza la importancia de la relación entre el espacio y la subjetividad, en ese espacio que percibimos de nuestro interior. Por otro lado, en ese interior de la casa cada objeto, cada color y cada disposición de los espacios cuentan una historia personal y cultural. La casa entonces se convierte en un lienzo dónde cada habitante integra sus memorias aspiraciones y emociones donde todo lo que habita en ella va más allá de lo superficial. Por consiguiente, integrar esta metáfora de la Casa y relacionarlo con un camino de regreso al centro siempre será el lugar donde nos sentimos seguros, también podrá ser

el corazón en sintonía al motor y generador de sentimientos. si se logra entender esto lo que se cultiva será también un refugio que se fortalece con el tiempo, por tanto, será un constante “recordar que hay que vivir”, memento viviere, el cual invitará a ser conscientes de cada momento que se vive y se disfruta en las pequeñas cosas que ofrece la vida. Por otro lado, escuchar al cuerpo y a sus necesidades, será válido para escuchar también nuestros sentimientos, nuestras narrativas donde los anhelos siempre estarán latentes ¿si tu cuerpo te hablara que te diría? estar en paz consigo mismo es y será una de nuestras metas por alcanzar en todo momento y metafóricamente el cuerpo será la casa que merece de todo nuestro cuidado.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Frase del Centurión con respecto al centro como casa “Señor, no soy digno que entres en mi casa. Pero una palabra tuya bastará para sanarme” San Mateo (8, 5-13).

## CONCLUSIÓN

- En síntesis de la investigación diría que este trabajo y Pierre Hadot ha dejado una huella indeleble en el estudio de la filosofía antigua y en la comprensión de la filosofía como una forma de vida. y no “un discurso intelectual sistemático” el cual cada persona sin lugar a dudas deberá hacerse cargo de su propia vida. Para que esto suceda hay que aprender a leer porque los textos nos hablan, si los dejamos. La filosofía es una mirada sobre el mundo “cada alma es lo que mira” y Wittgenstein le enseñó mucho acerca de esto. Para esto, Sócrates es el maestro indiscutible, no ofrece conocimientos, sino un modo de vivir basado en hechos y no en palabras. Lo que importa es hacer, no saber, aprender a ocuparse del alma. A esto lo denomina Hadot ejercicios espirituales, que consisten en “transformarse interiormente”, llevando una forma de vida, un estilo que dé sentido a la palabra, según escribe en su libro *¿Qué es la filosofía antigua?*
- Para el lector contemporáneo en construcción de sí mismo diría que el ser consciente de la propia realidad lo llevará a caminos insondables y sobre todo a su propio cultivo y que no se ¡olvide de vivir! en palabras del poeta V. Goethe recordamos que vamos a morir y hacemos lo imposible para vivir bien, sin embargo, el acordarse de vivir la muerte no será una dificultad sino un devenir del propio espíritu y la elevación de la propia esencia humana para sobrellevar las dificultades en la vicisitudes del camino, entonces ¡acuérdate de vivir! será en últimas el mismo presente que hay que sentir con

calma y brevedad. Este vivir nos lo recuerda una vez el filósofo alemán Goethe como regla de vida donde el presente es el instante como un arte de vivir:

¡Para vivir voluntariamente la vida hay que mantenerse por encima de ella!

¡Así pues, aprende a elevarte!

Así, ¡aprende a mirar hacia abajo!

¡No te quedes a ras del suelo, no subas demasiado alto!

¡El mundo será para ti más bello si de reojo lo miras!

## REFERENCIAS

- Aurelio, M. (1977). *Meditaciones*. Madrid: Editorial Gredos.
- Heidegger, M. (1927). *El ser y el tiempo*. México : Fondo de cultura económica .
- Pierre, H. (2003). *Ejercicios espirituales*. Madrid: Siruela.
- Platón. (1988). *La República*. Madrid: Gredos.
- Séneca. (1986). *Epístolas morales a Lucilio*. Madrid: Editorial Gredos.
- Séneca. (2013). *Sobre la felicidad*. Madrid: Alianza editorial.
- Hadot, P. (2010). *Note olvides de vivir Goethe y la tradición de los ejercicios espirituales*. Madrid: Siruela.
- Mandoki, K. (2014). *El indispensable exceso de la estética*. Mexico: Siglo XXI Editores.
- Hadot, P. (2000). *¿Qué es la filosofía antigua?* Mexico: Fondo de cultura.
- Baudelaire, C. (s.f.). *Las flores del mal*. Esquilo LTDA.
- Von Goethe. (2000). *Los años de aprendizaje de Wilhelm Meister*. Madrid: Cátedra letras universales.
- Hadot, P. (2013). *La ciudadela interior introducción a las Meditaciones de Marco Aurelio*. ALPHA DECAY.