

**UNA ETNOLOGÍA
DE LA ASCESIS FILOSÓFICA ANTIGUA**

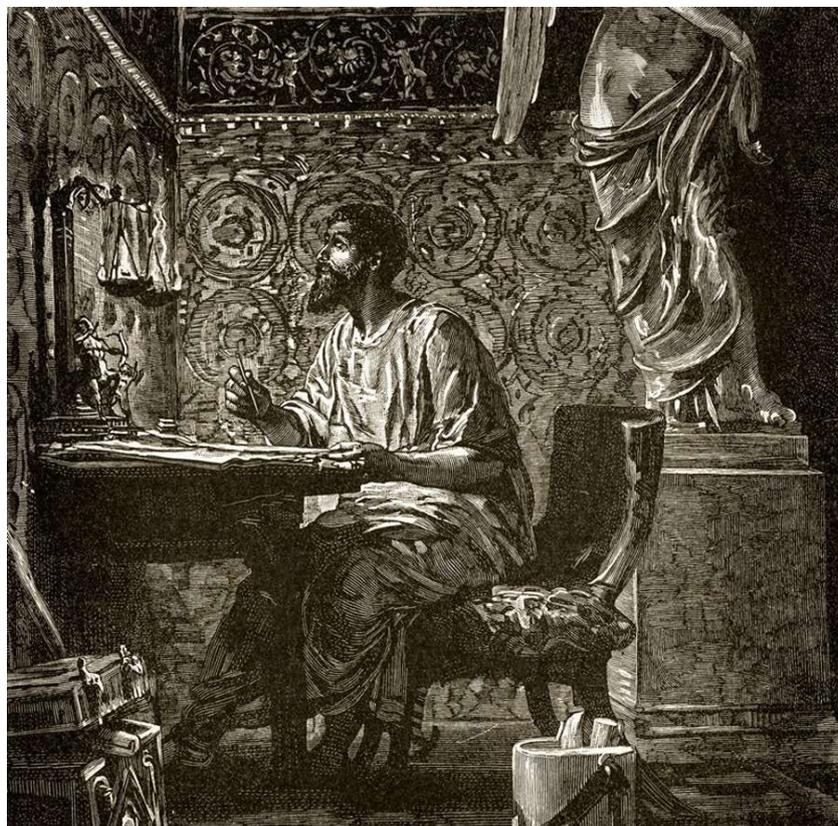
**EL EXAMEN DE CONCIENCIA COMO EJERCICIO
PARA LAS CLASES TEÓRICO-PRÁCTICAS DE
ANTROPOLOGÍA FILOSÓFICA**



**UNIVERSITAT DE
BARCELONA**

**Universidad de Barcelona
Facultad de Filosofía
Grado de Filosofía
Antropología Filosófica (A2)
Curso 2023-2024
Profesor: Dr. Edgar Gili**

UNA ETNOLOGÍA DE LA
ASCESIS FILOSÓFICA ANTIGUA



PITÁGORAS

SÉNECA

MARCO AURELIO

EPICTETO

JUAN CASIANO

ÍNDICE

I. ENUNCIADO, 4

II. FORMA Y SENTIDO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE EXAMEN DE CONCIENCIA, 5

1. Primera opción: el examen de conciencia pitagórico, 5
2. Segunda opción: las variantes estoicas del examen de conciencia, 6
 - 2.1. Primera variante de Séneca, 6
 - 2.2. Segunda variante de Séneca, 7
 - 2.3. Primera variante de Marco Aurelio, 8
 - 2.4. Segunda variante de Marco Aurelio, 9
 - 2.5. Tercera variante de Marco Aurelio, 9
 - 2.6. Variante de Epicteto, 10
3. Tercera opción: el examen de conciencia cristiano cenobítico, 11

III. PREGUNTAS SOBRE LA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE CONCIENCIA, 12

I. ENUNCIADO

En las clases teóricas de Antropología Filosófica se ha llevado a cabo una etnología de la ascesis filosófica antigua y cristiana, es decir, que se han estudiado algunos de los ejercicios propios de la vida filosófica antigua y de la vida monacal cristiana. Como se ha visto, se trata de ejercicios que permiten al ser humano conocerse y transformarse a sí mismo. Entre ellos, se ha dado cuenta del ejercicio del examen de conciencia y se ha atendido a las múltiples formas y a los múltiples sentidos que el examen podía adoptar. En estas clases teórico-prácticas, se trata de que los estudiantes hagan examen de conciencia.

1. Recordar las modalidades de examen de conciencia. En un primer momento, el profesor recordará a los estudiantes cuáles son algunos de las diferentes tipos de examen de conciencia que deberán aplicar. En particular, se recordará en qué consiste la modalidad pitagórica, en qué consisten las variantes estoicas y en qué consiste la modalidad cristiana cenobítica. Además, en este mismo documento se recogen textos y esquemas sobre cada una de estas modalidades (véase el siguiente apartado). Se pide a los estudiantes que los lean con atención después del recordatorio del profesor. La primera media hora se consagrará a toda esta tarea rememorativa.

2. Hacer examen de conciencia. En un segundo momento, los estudiantes deberán hacer examen de conciencia. Este examen deberá llevarse a cabo de manera individual, deberá hacerse por escrito, deberá escribirse a mano y podrá hacerse de acuerdo con una o con varias de las modalidades que se proponen. Se consagrará un tiempo aproximado de tres horas a esta tarea. Se exige a los estudiantes la redacción de un mínimo de cinco páginas manuscritas que el profesor recogerá al final del ejercicio. En este punto, los estudiantes deben saber que sus textos no serán leídos y evaluados con detalle porque la intimidad y la privacidad son condición indispensable para que la práctica se haga de la manera más libre y honesta posible y para que, en consecuencia, pueda ser verdaderamente beneficiosa para el que la hace. La única razón por la que se recogen los escritos es poder verificar que cada estudiante ha realizado efectivamente el ejercicio. En cualquier caso, conviene recordar que la confidencialidad para con los estudiantes forma parte de los deberes del docente y forma parte asimismo de los derechos del estudiante.

3. Describir y valorar la práctica (cuestionario). En un tercer momento, y para acabar, los estudiantes deberán cumplimentar y entregar un cuestionario sobre la práctica del examen de conciencia. Básicamente se trata de describir y valorar el ejercicio que se acaba de hacer. El cuestionario se encuentra al final de este mismo documento. Se consagrará la última media hora a esta tarea.

4. Uso prohibido de pantallas. Para la realización de este ejercicio teórico-práctico, se prohíbe el uso de toda clase de pantallas (móviles, tabletas o portátiles). Lo único que hace falta es papel, bolígrafo y este mismo documento impreso.

5. Evaluación. En la evaluación se tendrá en cuenta la asistencia a las cuatro horas de clases teórico-prácticas, la puntualidad, la seriedad en la realización del ejercicio, las páginas manuscritas del examen de conciencia y el cuestionario cumplimentado.

II. FORMA Y SENTIDO DE LOS DIFERENTES TIPOS DE EXAMEN DE CONCIENCIA

1. Primera opción: el examen de conciencia pitagórico

No permitas que el dulce sueño se deslice bajo tus ojos antes de haber examinado cada una de las acciones de la jornada: ¿en qué he faltado? ¿Qué he hecho? ¿Qué he omitido de lo que había que hacer? Comienza por la primera —en fin, la primera de esas acciones— a recorrerlas todas. Y, a continuación, si compruebas que has cometido faltas, recrimínatelo; pero si has actuado bien, regocíjate.

Carmen Aureum, versos 40-44. Como se citó en Michel Foucault. Del gobierno de los vivos. Curso del Collège de France (1979-1980). Horacio Pons (Trad.). Madrid: Akal, 2016, p. 235.

Temporalidad	Diario.
	Vespertino (antes de acostarse).
	En el caso de este ejercicio de clase, el examen tiene que ser matutino.
Instrumentos	Mente.
	Soledad.
	En el caso de este ejercicio de clase, papel y bolígrafo para escribir.
	Música (relajante).
	Perfumes.
Objeto	Todas y cada una de las acciones y omisiones de la jornada pasada.
Objetivos	Juzgar las acciones y omisiones de la jornada pasada (recriminarse o regocijarse) para corregirse de cara al futuro.
	Evaluar los progresos, los bloqueos o los retrocesos de la propia conducta.
	Ejercitar la memoria.
	Cuando el examen es nocturno, preparar el sueño.

2. Segunda opción: las variantes estoicas del examen de conciencia

2.1. Primera variante de Séneca

Hacía esto Sextio, de suerte que, concluido el día, una vez que para su reposo nocturno se retiraba, preguntaba a su alma: “¿qué maldad tuya hoy has curado? ¿A qué defecto hiciste frente? ¿En qué aspecto eres mejor?”. Cejará la cólera y más comedida será la que sabe que cada día ante su juez ha de comparecer. ¿Pues hay algo más hermoso que esta costumbre de examinar toda la jornada? Qué sueño viene tras el reconocimiento de sí mismo; cuán sereno, cuán profundo y relajado, cuando el espíritu es felicitado o reconvenido, escrutador de sí y censor secreto, ha conocido de sus propios comportamientos. Me valgo de este privilegio y cada día mi causa pronuncio ante mí. Una vez que ha sido retirada de mi vista la luz y guarda silencio mi esposa, conocedora ella de mi hábito, toda mi jornada examino y mis comportamientos y mis palabras reconsidero; nada me escabullo yo, nada omito. En efecto, ¿en qué nada de mis extravíos voy a temer, cuando puedo decirme: “mira, no lo hagas más, ahora te perdono”? En aquel altercado con demasiado encono has hablado, en adelante no te enzarces con ignorantes: no desean aprender quienes nunca han aprendido. A aquél lo has reconvenido con más franqueza de lo que convenía, en consecuencia no lo has enmendado, sino que lo has ofendido: del resto, mira, no sólo si es verdadero lo que dices, sino si aquél a quien se le dice, es tolerante con la verdad; en ser advertido el virtuoso se complace, los peores de todos muy a regañadientes a su corregidor soportan.

Séneca. De la cólera. Enrique Otón Sobrino (Trad.). Madrid: Alianza, 1986, Libro tercero, XXXVI, pp. 152-153.

Temporalidad	Diario.
	Vespertino (antes de acostarse).
	En el caso de este ejercicio de clase, el examen tiene que ser matutino.
Instrumentos	Mente.
	Soledad.
	En el caso de este ejercicio de clase, papel y bolígrafo para escribir.

	Silencio.
	Oscuridad.
Objeto	Todas y cada una de las acciones de la jornada pasada.
Objetivos	Juzgar las acciones de la jornada pasada (felicitar o perdonar) para corregirse de cara al futuro.
	Evaluar los progresos, los bloqueos o los retrocesos de la propia conducta.
	Recordar principios o reglas de conducta para tenerlos presente en el futuro.
	Cuando el examen es nocturno, preparar el sueño.

2.2. Segunda variante de Séneca

Intentaré, aunque estemos separados por el mar, ayudarte en algo: te conduciré sin descanso hacia lo mejor; aun cuando haya de privarte de la libertad, y para que no sientas la soledad, cruzaré desde aquí conversaciones contigo. Estaremos unidos por la parte en que somos mejores. Intercambiaremos consejos no supeditados a la reacción del que escucha.

Séneca. Cuestiones naturales. Carmen Codoñer Merino (Trad.). Salamanca: CSIC: 1979, Libro IV, prefacio, 20-21, p. 19.

Temporalidad	Indeterminada.
Instrumentos	Confesión recíproca.
	Correspondencia (escritura).
Objeto	El carácter, la conducta.
Objetivos	Acompañarse.
	Aconsejarse.
	Hacerse mejor.

2. 3. Primera variante de Marco Aurelio

A cualquier hora del día y en todas las ocasiones, procura conducirte como un buen romano, como ciudadano digno de este nombre sin afectar importancia, con amor hacia tus semejantes, con libertad y, en fin, con justicia. Pon de tu parte todo lo que puedas para desterrar otras distracciones; y seguramente lo conseguirás, si llevas a cabo todas tus acciones como si cada una fuera la última de tu existencia, es decir, sin precipitación, sin pasión alguna que te impida escuchar a la razón, sin hipocresía, sin amor propio y sin indignación contra el destino. No son muchos los preceptos importantes; el que los observe puede estar seguro de llevar una vida próspera y respetuosa con los dioses. Nada más van a exigirte.

Marco-Aurelio. Pensamientos para mí mismo. Joaquín Delgado (Trad.). Madrid: Errata naturae, 2017, Libro segundo, V, pp. 23-24.

Temporalidad	Diario.
	Matutino o vespertino.
	En el caso de este ejercicio de clase, el examen tiene que ser matutino.
Instrumentos	Escritura.
	Soledad.
Objeto	Preceptos morales.
Objetivos	Recordarse los preceptos morales más importantes para observarlos en adelante.

2. 4. Segunda variante de Marco Aurelio

Comenzar el día diciéndose: hoy encontraré sin duda a un indiscreto, un ingrato, un insolente, un embustero, un envidioso, un insociable. Los desgraciados que tienen estos defectos es porque no conocen los verdaderos bienes y los verdaderos males. Pero yo, que he aprendido que el bien verdadero consiste en lo que es honesto y el mal verdadero está en lo vergonzoso; yo, que conozco la naturaleza de quien comete la falta, que sé que ése también es mi hermano [...] por nuestra común participación en un mismo espíritu emanado de la divinidad, no puedo considerarme ofendido por su parte.

Marco-Aurelio. Pensamientos para mí mismo. Op. cit, Libro segundo, I, p. 21.

Temporalidad	Diario.
	Matutino.
Instrumentos	Escritura.
	Soledad.
Objeto	Los males que sobrevendrán en el día que empieza (<i>praemeditatio malorum</i>).
Objetivos	Recordar los males que sobrevendrán en el día que empieza.
	Recordar lo que es preciso pensar para no padecer por los males que sobrevendrán en el día que empieza.

2. 5. Tercera variante de Marco Aurelio

I. De mi abuelo Vero: el buen carácter y no mostrar nunca impaciencia. II. De mi padre, tanto por su reputación como por los recuerdos que me quedan: modestia y firmeza varonil. III. De mi madre: piedad y generosidad. No practicar nunca el mal y ni siquiera tenerlo en el pensamiento. Vivir, además, con frugalidad y huir siempre del lujo y de las riquezas.

Marco-Aurelio. Pensamientos para mí mismo. Op. cit., Libro primero, I-III, p. 5.

Temporalidad	Diario.
---------------------	---------

	Matutino o verpertino.
Instrumentos	Escritura.
	Soledad.
Objeto	Las virtudes aprendidas gracias a las personas más cercanas.
Objetivos	Agradecer a las personas más cercanas lo que se ha aprendido de ellas.
	Recordar virtudes que hay que tener presente y cultivar.

2. 6. Variante de Epicteto

Así que, si no quieres ser iracundo, no alimentes tu costumbre, no pongas en ella nada que la haga crecer. Mantente tranquilo el primer día y cuenta los días que no te enfadaste. «Solía irritarme a diario; ahora, un día sí y otro no». (Luego cada tres días, cada cuatro). Si lo dejas durante treinta, ofrece un sacrificio a la divinidad. Pues la costumbre al principio se debilita, y, luego, incluso desaparece por completo. «Hoy no me entristecí (ni mañana, ni en dos meses seguidos, ni en tres); pero me mantuve en guardia al producirse ciertos enojos». Sabes que esas cosas están muy bien por tu parte.

Epicteto. Disertaciones por Arriano. Paloma Ortiz García (Trad.). Madrid: Gredos, 1993, Libro II, XVIII, 12-14, pp. 220-221.

Temporalidad	Diario.
	Matutino o verpertino.
Instrumentos	Escritura.
	Soledad.
Objeto	Los propios defectos o vicios.
Objetivos	Contar los días en que no se ha caído en los propios defectos o vicios.
	Evaluar los progresos, bloqueos o retrocesos de la propia conducta.
	Recordar los principios o preceptos de acción a tener presente para mejorar.

3. Tercera opción: el examen de conciencia cristiano cenobítico

Un mal pensamiento sacado a la luz del día pierde inmediatamente su apariencia. La serpiente terrible, a la que esta confesión fuerza a salir de su guarida subterránea, arroja a la luz y hace de su vergüenza un espectáculo público, se bate rápidamente en retirada.

Juan Casiano. Segunda conferencia del abad Moisés. En: Colaciones. Como se citó en Michel Foucault. Sobre el comienzo de la hermenéutica de sí. (Dos Conferencias en Dartmouth), 1980. En: La ética del pensamiento. Para una crítica de lo que somos. Jorge Álvarez Yáñez (Ed. y trad.). Madrid: Biblioteca Nueva, 2015, p. 171.

Temporalidad	Varias veces al día (tan contemporáneo del pensamiento como sea posible).
Instrumentos	La confesión oral. Para este ejercicio de clase, confesión escrita.
Objeto	<i>Logismoi o cogitationes</i> : los pensamientos involuntarios, tenaces y apenas perceptibles que se presentan de continuo a la mente.
Objetivos	<i>Discretio</i> (1): Discriminar: determinar el origen de las <i>cogitationes</i> : ¿proviene de Dios o del Diablo? ¿Están ligadas a malas intenciones y malos sentimientos o a buenas intenciones y buenos sentimientos? Un consejo práctico: el hecho de que cueste decir o admitir un pensamiento es un signo de su origen diabólico.
	<i>Discretio</i> (2): Discriminar: saber cuándo conviene ignorar un pensamiento y cuándo conviene examinarlo.
	Purificarse.

III. PREGUNTAS SOBRE LA PRÁCTICA DEL EXAMEN DE CONCIENCIA

- ¿Qué variante o qué variantes del examen de conciencia habéis aplicado?
- ¿Habéis mezclado variantes?
- ¿Qué variante o qué variantes os han parecido más útiles y por qué?
- ¿Qué variante o qué variantes os han dado más juego? ¿Cuáles menos?
- ¿Qué dificultades habéis experimentado?
- ¿Hacer el segundo examen os ha parecido más fácil que hacer el primero?
- ¿El ejercicio os ha permitido tomar conciencia de alguna debilidad, vicio o defecto?

- ¿El ejercicio os ha permitido tomar conciencia de alguna fortaleza o virtud?

- ¿Habéis experimentado algún efecto del examen de conciencia en vuestra conducta o manera de ser?

- ¿Os parece que el examen de conciencia es un ejercicio que todos deberíamos hacer con cierta regularidad? Y si es así, ¿por qué creéis que no lo hacemos?

- ¿Creéis que a partir de ahora empezaréis a hacer examen de conciencia?

- ¿Os parece que se trata de un ejercicio que está fuera de lugar en el marco de la institución universitaria?