

CAMINOS HACIA LA  
**ACTITUD  
ESTOICA**



Nacho Bañeras

**CAMINOS HACIA LA  
ACTITUD  
ESTOICA**

**Prácticas para una vida serena**



Siglantana

© Editorial Siglantana S. L., 2023

© Nacho Bañeras, 2023

[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Instagram: [@siglantana\\_editorial](https://www.instagram.com/siglantana_editorial)

YouTube: [www.youtube.com/siglantanalive](https://www.youtube.com/siglantanalive)

Ilustración de la cubierta: Michael Stiven González

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-35-7

Depósito legal: B 3765-2023

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*La libertad última es escoger tu actitud.*

V. FRANKL

*Somos lo que pensamos.*

*Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.*

*Con nuestro pensamientos construimos el mundo.*

DHAMMAPADA



## ÍNDICE

Prólogo . . . . .	9
Eres lo que piensas. Tus pensamientos son tu destino. . . .	19
Tus creencias son tus barrotes; tus pensamientos, tu cárcel . . .	29
No creas todo lo que piensas. De creencias y evitaciones . . .	43
¡Habítate!. . . . .	63
Ocúpate de tus pensamientos, son tu vida. . . . .	73
De verdad, ¿qué quieres? Busca la dignidad y la virtud. . .	91
Vivir en el asombro. . . . .	109
Epílogo . . . . .	121
Notas. . . . .	125



## PRÓLOGO

Apreciado/a lector/a,

Gracias por acercarte a estas páginas.

Me gustaría, antes de adentrarnos propiamente en el libro, poder encuadrar los motivos que me han llevado a escribirlo y, a la vez, poderte presentar cuál es, fundamentalmente, su finalidad.

Verás que es un libro titulado *Caminos hacia la actitud estoica* y, efectivamente, busca ser una exhortación, una invitación y un estímulo para encaminarte a la práctica de una vida estoica. Más precisamente, a una actitud serena cuyos matices y alcance van más allá de la mera tranquilidad del ánimo.

No es, por tanto, un libro cuya finalidad sea presentar de una forma sistemática el pensamiento estoico. Esta

finalidad, que espero ofrecer en un futuro próximo, queda aquí relegada al propio principio estoico de dar más importancia a la vida práctica que a la dimensión teórica o especulativa.

No obstante, sí me gustaría poderte presentar brevemente esta escuela, sus objetivos y los caminos que ofrece para llegar a ella, ya que enmarcarla puede facilitar la comprensión del camino.

La escuela estoica es una corriente filosófica que va desarrollándose a partir de la figura de Zenón de Citio<sup>1</sup> (336-264 a. C.) y cuyo legado, una vez Justiniano I<sup>2</sup> dictamina el cierre de todas las escuelas filosóficas de su Imperio en el año 529 d. C., sigue vigente hasta nuestros días. Esta mera observación ya me parece digna de asombro.

Primeramente, por poder hablar de una tradición que, de una forma viva, se desarrolla y enriquece a lo largo de casi 1000 años. No es mucho el legado escrito que hemos recibido del estoicismo, pues tenemos que pensar, en este sentido, que la mayor parte de los escritos de la antigüedad han quedado destruidos. Sin embargo, es fácil experimentar una

actitud de asombro al pensar y preguntarnos qué prácticas y enseñanzas se debía impartir y compartir en las diferentes escuelas que fueron surgiendo a lo largo de este período, teniendo en cuenta, además, que el formato de dichas escuelas no es el mismo que el que hoy podamos tener en mente.

Como enfatiza por ejemplo Pierre Hadot,<sup>3</sup> estas escuelas eran centros de enseñanza que si bien permitían en algunos casos una educación culta para los miembros de la alta sociedad, en otras ocasiones, se podían considerar centros de retiro, donde los alumnos pasaban largas temporadas, dedicándose a experimentar y a ejercitarse mental y corporalmente en prácticas de vida, siendo acompañados por un maestro que a día de hoy podríamos calificar como maestro espiritual. Es fácil llegar a la conclusión que estos enclaves y prácticas fueron, progresivamente, siendo desplazados, más allá del cierre obligado, por el propio cristianismo, quien recogió del estoicismo y, en general, de la filosofía antigua, gran parte de su corpus teórico y práctico.

Sin embargo, como comentaba anteriormente, el pensamiento y la filosofía de vida estoica no murió con el

dictamen del emperador, sino que siguió un curso interesantísimo de gran influjo en toda la tradición filosófica occidental. Más allá de que en muchos casos podemos observar grandes paralelismos con el cristianismo, grandes personajes de la filosofía occidental recorrieron las páginas de lo que quedaba escrito y fueron influenciados, cuando no completamente admirados o incluso absorbidos por dicha filosofía. Pienso, por ejemplo, en Michel de Montaigne, Montesquieu o Quevedo, cuyo influjo se puede ver claramente pero, también, en las resonancias de esta filosofía en Hegel, Nietzsche o, incluso, Heidegger. Finalmente, también en Spinoza, al que considero plenamente estoico tanto por su forma de presentar su pensamiento como por el propio contenido.

Actualmente, el estoicismo sigue influyendo en la filosofía. Se investigan los paralelismos que mantiene con el budismo, se celebra la *Stoic Week* y, como espero que, querido/a lector/a, vayas experimentando a lo largo de la lectura del libro, ofrece una mirada y práctica de vida que aporta una cosmovisión que, en nuestro contexto actual y estilo de vida, me parece urgente escuchar, dar espacio, actualizar y encarnar, aportando nuestra dimensión crítica para contextualizarla.

¿Por qué sigue vigente casi 2500 años después de su nacimiento? ¿Por qué puede ser una alternativa válida, aunque todavía por desarrollar, para nuestro presente?

Para responder a ambas preguntas, presentemos sucintamente el estoicismo.

Podemos condensar esta filosofía a través de un único principio que, a la vez, se plantea como horizonte y meta para el ser humano. La naturaleza es coherente consigo misma.

¿Qué quiere decir? Principalmente, que existe en el *Kosmos* un orden y que este marca unas coordenadas y principios que deben ser escuchados, aprendidos y seguidos. En la medida que el ser humano los siga podrá ser coherente con este orden y manifestar su propia plenitud, es decir, desplegarse a través de la llamada y la naturaleza que mora en su interior.

Lo podemos, también, decir a la contra. En la medida que el ser humano ignore o se aparte de esta coherencia, sufrirá o vivirá a medio camino entre lo que es y lo que realmente puede llegar a ser.

Fijémonos en varios aspectos de esta breve presentación que permiten entender el estoicismo de una forma más profunda.

Existe un orden en el mundo.

Este orden es previo al ser humano. También su naturaleza y funcionamiento es ajeno a su control.

Al ser un orden ajeno al ser humano y previo, este último queda subordinado a él.

El ser humano puede ignorar este principio o ser coherente con él.

Si lo ignora, esta será su principal causa de sufrimiento.

Ser coherente con este principio implica:

**Vivir de una forma virtuosa.** Este precepto se orienta a poder ofrecer un conjunto de coordenadas a través de las que poder orientar la vida práctica. Serán la valentía, la justicia, la moderación y, finalmente, la prudencia (que deberíamos entender como un saber hacer).

**Vivir serenamente.** Este precepto quiere trascender la propia vida y queda como un segundo precepto más profundo. Alcanzar dicha serenidad va más allá de la mera tranquilidad e implica llevar a sus últimas consecuencias el principio de ser coherente. En pocas palabras, si lo que existe es un orden que todo lo rige, no hay espacio para la subjetividad individual y el apego. Acercarse a la serenidad, la ataraxia, implicará desasirse de cierta relación con el mundo y con uno mismo.

Para poder hacer real esta filosofía, y teniendo en cuenta que el caballo de batalla será la ignorancia, los estoicos fundamentan el trabajo en **nuestra forma de pensar**. Es esta la que, principalmente, debe ser puesta en cuestión puesto que se construye a través de creencias no sopesadas por la razón.

Resumido de esta forma, vemos que el estoicismo es tanto una *práctica de vida* como una **práctica contemplativa**.

Práctica de vida porque los caminos y disciplinas que propone están dirigidos a orientar nuestra cotidianidad y buscan ofrecernos un camino para desplegar

nuestra plena naturaleza, entendida como una vida virtuosa. Qué bello, esperanzador e inspirador poder recuperar una filosofía que entiende al ser humano como alguien orientado a florecer. Qué sencillo entender que virar hacia esta dirección requiera por nuestra parte hacernos cargo de nuestra ignorancia, ocuparnos de nosotros y del entorno en el día a día.

Práctica contemplativa porque esta filosofía busca, en realidad, descentrar al sujeto de sí mismo, sacarlo de su ensimismamiento, de su ego. Ser coherente con la Naturaleza es vivir en concordancia con Ella. Para concordar, en este caso, es preciso salir de uno mismo, dejar el espacio (interno) libre. Este horizonte de descentramiento tiene muchos accesos, ninguno de ellos directo, como son la **belleza**, la **amabilidad**, la lógica o la **renuncia al propio deseo**.

Presentado muy brevemente el estoicismo, quiero volver a destacar el título del libro, *Caminos hacia la actitud estoica*. Con él se enfatiza la riqueza de senderos que tenemos a mano para adentrarnos en la filosofía de vida estoica, una multitud de caminos plenamente deudora de su propia filosofía.

Siendo parte del *Kosmos*, cualquier dimensión, situación o palabra puede convertirse en la ocasión y el pedaleo para adentrarnos en esta reveladora, amable y profunda filosofía. Por este motivo, te sugiero girar la mirada hacia ti, habitándote, o ver el mundo como un sistema hermanado, cuyo trasfondo, como dirá Spinoza, se sintetiza por su alegre voluntad de existir.

Estas páginas quieren ser un posible recorrido y quieren interpelarte a adentrarte por el precioso camino del autoconocimiento y la contemplación. No te dejes únicamente llevar por ellos, sacúdelos, críticalos, compártelos. Dale tu propio aliento, sitúalos en y para tu propio contexto y vida.