

EL CAMINO MÍSTICO COMO FORMA DE VIDA FILOSÓFICA EN TERESA DE JESÚS

Trabajo para optar al título de
Licenciada en filosofía

Modalidad: Trabajo monográfico

Presentado por
Erika Vanessa Álvarez García
Cod: 2011232001

Director: Maximiliano Prada Dussán

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Humanidades
Departamento de Ciencias Sociales
Licenciatura en Filosofía

Bogotá D.C.
2017

RESUMEN ANÁLITICO EN EDUCACIÓN -RAE

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	El camino místico como forma de vida filosófica en Santa Teresa de Jesús
Autor(es)	Álvarez García, Erika Vanessa
Director	Maximiliano Prada Dussán
Publicación	Bogotá. Universidad pedagógica Nacional. 2017.67p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	FILOSOFÍA PRÁCTICA, ORACIÓN, ASCÉTICA, MÍSTICA

2. Descripción
<p>Se trata de un trabajo de grado que habla acerca de la mística específicamente de la práctica de la oración. Lo cual, se trata de mostrar que la práctica de la oración teresiana se encuentra un trasfondo de prácticas filosóficas que fueron estudiadas desde la noción de <i>filosofía como forma de vida</i> propuesta por el filósofo francés <i>Pierre Hadot</i>. En ese sentido, fue necesario realizar un análisis de la filosofía antigua y helenística trayendo a colación las prácticas filosóficas concebidas en lo que significaba la consagración a la filosofía. Y, en segundo lugar desglosar y analizar lo que significa la práctica de la oración teresiana desde la perspectiva de <i>filosofía como forma de vida</i>.</p>

3. Fuentes

- Ávila, T. (1968). *El libro de la Vida*. Burgos: Ed. Monte Carmelo. 7a edic.
- Ávila, T. (1967). *Las moradas del castillo interior*. Prólogo y nota del P. Tomas Álvarez. Barcelona: Editorial Juventud.
- Álvarez, T. (2014). *Estudios Teresianos IV*. Burgos, España: Editorial Monte Carmelo.
- Álvarez, T. (2002). *Diccionario de Santa Teresa de Jesús*. España: Ávila Centro de estudios místicos. Editorial: Monte Carmelo.
- Baró, M. (2007). *De estética y mística*. Ed. Madrid, España Sígueme, Salamanca.
- Baro, M. (2016). *La filosofía como sábado*. México: Fondo de cultura económica.
- Cardenal, O. (2015). *Mística y cristianismo*. Madrid: Editorial Trotta.
- Cilvetí, A. (1974). *Introducción a la mística española*. Madrid: España. Ed. Edra.
- Corbin, A., Gelis, J. (2005). El cuerpo, la iglesia y lo sagrado. En J. Gelis (Ed), *Historia del cuerpo* (pp. 28-106) Madrid, España: Taurus.
- Crisógono, J. (1982). *Compendio ascética y mística*. Salamanca: San Esteban.
- De Certeau, M. (2004). *La Fábula Mística*. Siglos XVI-XVII. México: Universidad Iberoamericana. Biblioteca Francisco Xavier Clavigero.
- De Certeau, M. (2007). *El lugar del otro: historia religiosa y mística*. Buenos Aires: Katz Barpal Editores.
- De la puente, L. (1926). *Guía espiritual en la que trata de la oración, meditación y contemplación*. Madrid: Editorial Trotta.
- Foucault, M. (1982). *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de cultura económica.
- Gelio, A. (1995). *Noches áticas*. España: Universidad Complutense de Madrid. Tomo I edición griega y latina.
- Hadot, P. (1995). *¿Qué es la filosofía antigua?* México: Fondo de cultura económica.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. España: Ediciones Siruela.

- Huxley, A. (1999). *La filosofía Perenne*. México Fondo de cultura económica.
- Montoya, M. (2013) *Oriente vs. Occidente. Un acercamiento al pensamiento filosófico oriental*. México: Universidad de Costa Rica.
- Onfray M. (2007). *Contrahistoria de la filosofía*. España: Editorial Anagrama.
- Otto R. (1980). *La idea de lo racional e irracional en Dios*. España: Editorial Anagrama.
- Porfirio (1992). *De abstinencia libros I y II*. Madrid: Editorial Gredos.
- Rojas Velásquez, G. (2009). Sta. Teresa de Jesús y Francisca Josefa de la Concepción del Castillo. Baró M. Aróstegui L. Velasco J. Sancho F, *Mística y filosofía* (pp. 145- 153). Ávila: Universidad de la Mística. CITEs.
- Trueman, E. W. (1986). *El crisol del amor, la mística de Santa Teresa y San Juan de la Cruz*. Alemania: Herder.
- Underhil, E. (1995). *La mística: estudio de la naturaleza y desarrollo de la conciencia espiritual*. Ávila: Centro internacional de estudios místicos.
- Velasco J. M. (1999). *El fenómeno místico: estudio comparado*. España: Edición Trotta.
- Vernant, J (1965). *Mito y pensamiento en la Grecia antigua*. Barcelona, Ariel.
- Von Der Walde, G. (2001). *Filosofía y silencio: formas de expresión en el Platón de la madurez*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Wasson, R. (1993). *El camino a Eleusis: una solución al enigma de los misterios*. México: Fondo de Cultura Económica.

4. Contenidos

Este trabajo monográfico tiene como fin principal mostrar que la práctica de la oración teresiana retomó aspectos filosóficos de la filosofía como forma de vida. Es por esto, que para mostrar este camino es necesario remitirnos al trabajo investigativo del filósofo francés Pierre Hadot. El anterior autor mostró que la filosofía práctica no se desvinculó de la teoría. Ya que para los filósofos de la antigua Grecia la vida fue una constante reflexión. Es decir, que desarrollaron ejercicios espirituales como: el uso de la escritura, determinadas posiciones corporales el diálogo, oración entre otros que comprometieron por entero su vida como filósofos. La forma de vida antigua fue adoptada por el cristianismo. Tenemos como ejemplo a Teresa de Jesús donde podemos notar que en la vida práctica de la autora mística hay algunos matices de la filosofía como forma de vida, por ejemplo: La práctica de la ascética centrada en la purificación corporal y del alma. La actitud de la introspección, la postura filosófica de la conversión, la búsqueda de la unión con Dios que se ve manifestada en la armonización con el Todo.

5. Metodología

La metodología que se desarrolló en la investigación fue partir desde una línea investigativa filosófica. En la cual se parte desde una pregunta problema, desde esta perspectiva un caso concreto como lo es el de Santa Teresa de Jesús. Para responder a dicho problema fue necesario como metodología dividir la monografía en tres grandes bloques. En el primero, se dilucidaron elementos filosóficos e históricos que introducen al lector en el aviso de lo que significa una filosofía como forma de vida. En ese sentido, se trae al análisis el caso particular a investigar, a saber, la práctica de la oración, apoyándonos en la bibliografía primaria y secundaria. En el tercer

capítulo se logra concatenar y llegar a un mejor desarrollo más explícito de la investigación. Finalmente, se llegan a los datos concluyentes del desarrollo de los tres capítulos.

6. Conclusiones

El trabajo concluye en que fue posible responder a la pregunta problema. Se concluyó que la práctica de la oración teresiana tiene ecos filosóficos. Esto hizo posible que se entablar un diálogo entre filosofía como forma de vida y práctica de la oración teresiana. Para hablar de esta relación, se observó en el primer capítulo el abordaje conceptual bajo la propuesta del filósofo Pierre Hadot. Donde se hizo una exposición detallada extrayendo ejemplos de formas de vida que resultaron importantes para algunas escuelas filosóficas de la antigüedad. En este sentido, se insistió en la vida del filósofo y discurso filosófico no se desligaron sino componían una unidad. También se habló de una serie de ejercicios espirituales divididos al cuidado del alma y al cuidado del cuerpo. Cada uno de ellos se vinculó y enriqueció la vida del filósofo. Fue desde luego, interesante mirar cómo la vida monástica se apropió de gran parte de los ejercicios espirituales de la filosofía antigua.

Desde la exposición de Hadot fue la que hizo posible iniciar el diálogo con la práctica de la oración teresiana. Aunque no sepamos a ciencia cierta si la autora leyó a los griegos, Teresa dibuja para el lector un escenario de prácticas filosóficas que nos recuerdan la forma de vida antigua. Sin embargo, es pertinente aclarar que no se quiso estudiar a Teresa desde los modelos de la filosofía antigua, o que en las prácticas de la oración teresiana reviven y corresponden idénticamente a esta filosofía. El motivo de haber optado por el estudio de Hadot fue para ilustrar que la filosofía también está compuesta por formas de vida, por prácticas en lo que lo central era la vida. En Santa Teresa se encuentra la misma idea, de hecho, muy cercana, como se quiso mostrar, a la filosofía.

Elaborado por:	Erika Vanessa Álvarez García
Revisado por:	Màximiliano Prada Dussàn

Fecha de elaboración del Resumen:	17	08	2017
--	----	----	------

Tabla de contenido

El camino místico en Teresa de Jesús	2
Introducción	9
Filosofía como forma de vida.....	14
Filosofía práctica.....	14
Filosofía práctica y discurso filosófico	16
El discurso filosófico-místico: Plotino.....	18
Ejercicios espirituales.....	20
Ejercicios espirituales intelectuales.....	21
Ejercicios espirituales corporales	24
Abstinencia del cuerpo y del alimento	26
Meditación y dominio del cuerpo.....	27
La oración como ejercicio espiritual	28
Una ascética amorosa.....	31
El lugar de la mística Cristiana	31
Ascética Teresiana.....	32
“Conócete a ti mismo” consigna de la oración ascética y mística	34
La oración ascética como forma de vida filosófica.....	38
Desarrollo de la oración ascética.....	41
Los ejercicios espirituales en la práctica de la oración.....	43
El gesto corporal de la oración	46
La vía mística	49
La oración mística como forma de vida.....	49
La primera noche mística: Transición de la oración mística ascética a la oración mística	51
La oración en las obras: unión de la Voluntad	53
La oración en la embriaguez espiritual	55
Oración de unión plena y éxtasis.....	57
Éxtasis Teresiano	59
La oración de unión transformante: vida unitiva	61
¡Oh! Qué bien está escrito este punto de mi vida que está en la Inquisición.....	64
Conclusiones	67
Bibliografía	72

El camino místico en Teresa de Jesús
ERIKA VANESSA ÁLVAREZ GARCÍA
Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Filosofía

Resumen: Este trabajo monográfico tiene como fin principal mostrar que la práctica de la oración teresiana retomó aspectos filosóficos de la filosofía como forma de vida. Es por esto, que para mostrar este camino es necesario remitirnos al trabajo investigativo del filósofo francés Pierre Hadot. El anterior autor mostró que la filosofía práctica no se desvinculó de la teoría. Ya que para los filósofos de la antigua Grecia la vida fue una constante reflexión. Es decir, que desarrollaron ejercicios espirituales como: el uso de la escritura, determinadas posiciones corporales el diálogo, oración entre otros que comprometieron por entero su vida como filósofos.

La forma de vida antigua fue adoptada por el cristianismo. Tenemos como ejemplo a Teresa de Jesús donde podemos notar que en la vida práctica de la autora mística hay algunos matices de la filosofía como forma de vida, por ejemplo: la práctica de la ascética centrada en la purificación corporal y del alma. La actitud de la introspección, la postura filosófica de la conversión, la búsqueda de la unión con Dios que se ve manifestada en la armonización con el Todo. Para finalizar son estos elementos los que hacen posible elaborar un diálogo entre la práctica de oración teresiana y filosofía práctica.

Palabras clave: Filosofía práctica, vida, oración, mística, ascética, forma de vida

Abstract: The purpose of this research is to show that Teresa's practice goes back to philosophical aspects of philosophy as a way of life. Also, that is why the study considers the philosophical investigation by Pierre Hadot's philosopher. The author shows that the philosophical practice has a connection with the theory. It means that they both can develop spiritual exercises like writing, dialog, prayer and others.

This way of life was adopted by Christianity. As an example, Santa Teresa de Jesus adopted characteristics of the philosophy as a way of life. First, the introspection, second, the personal search on the union with God which is manifested in the harmonization with the All and third the philosophical position in the conversation. Finally, all these aspects afore mentioned make it possible to create the practice between the philosophy practice and the Practice of the Teresian prayer.

Key words: Life, Mystic, ascetic, prayer, philosophical practice

Introducción

La fusión de un conjunto de doctrinas filosóficas y religiosas dio resultados peculiares en la constitución del campo de la literatura mística. Esta ha sido tratada de diferentes maneras, incluso se ha sostenido que de la mística no es posible argumentar debido a la ambigüedad del término¹. La palabra Mística quiere decir unir o cerrar los ojos; es un término de origen griego sin ninguna connotación religiosa. Según el filósofo Olegario Cardenal, antiguamente tuvo una significación más general: se les denominó místicos a los grupos herméticos porque los saberes allí practicados no fueron accesibles para los que no pertenecían a los círculos de iniciados. Razón por la cual las filosofías de Demócrito y Pitágoras fueron entendidas como místicas (2005, p. 108).

Para que la mística adquiriera una connotación cristiana, primero tuvo que pasar por la contemplación Platónica y Plotiniana. Estos autores fueron constante amenaza para el dogma católico, pero a la vez atendieron a constituir una forma de vida y fundamentar la mística cristiana. También, sirvieron para defender sus posiciones antropológicas (Cardenal, 2005, p. 192). En este contexto, los que decidieron dedicarse a una vida contemplativa cristiana no se les llamó místicos, la misma Teresa de Jesús no fue considerada como una mujer mística en su época. Fue hasta el siglo XVII cuando los teóricos encontraron fascinación en ese tipo de experiencias, pues se dieron cuenta de que estas prácticas constituyeron todo un universo conceptual y un modo de vida particular.

Posteriormente, tras un largo periodo de estudio en torno al fenómeno místico Michel De Certeau aduce que a los místicos se les dió dos lugares dentro del estudio del pensamiento humano primero, la experiencia mística es analizada bajo la mirada científica, especialmente desde la psicología y la psiquiatría. Desde estas ciencias la mística es considerada por su lenguaje corporal y lenguaje escrito como carácter anómalo y extraordinario. El mismo autor explica que por este “sesgo entró la mística al hospital psiquiátrico o al museo etnográfico de lo maravilloso” (De Certeau, 2005, p.353). Aquí, la experiencia vivida incluso llegaba a designarse de milagrosa.

Especialmente el caso teresiano viene a ser el más controversial, se llegó a definir que la

¹ El filósofo Juan M. Velasco citando a G. Scholem sostuvo que “existe una infinita confusión de los estudios sobre mística, por lo cual no se es posible hablar” (Velasco, 1999, p.15).

mística eran los fenómenos extraordinarios, ignorando toda una forma de vida y prácticas que la hicieron posible. Afirmó el filósofo Miguel García Baró que el místico fue tildado como “el loco, idiota y confundido” (2009, p.20). El segundo gran estudio que puso en tensión y de alguna manera respondió al estudio científico fue el de algunos humanistas, especialmente filósofos y religiosos quienes reaccionaron a esta concepción mostrando de la mística una forma de vida y una radicalidad de la existencia humana.²

En este orden de ideas, la forma de vida mística es la que motiva la presente investigación monográfica. En este sentido cabe preguntarnos ¿en qué medida el pensamiento filosófico sirvió para constituir las prácticas enmarcadas en la mística? Para ello, es necesario adentrarnos en la filosofía como forma de vida, es decir, dar cuenta de una noción de la filosofía que no se reduzca a los textos, sino que tenga presente el quehacer filosófico en su conjunto. En segundo lugar, debemos traer a colación la práctica que hace posible la forma de vida mística, a saber, la oración, que en Teresa toma un color particular porque es la suma de experiencias que le permiten a la autora construir una categoría que soporta su andamiaje conceptual.

Generalmente, los estudios sobre Teresa se centran en el éxtasis y sus representaciones, sin profundizar en el lugar que este ocupa en su obra y en su forma de vida. Nuestro punto de partida es diferente: no nos centraremos exclusivamente en el éxtasis y la exacerbación de los sentidos, pues consideramos que el desarrollo de la concepción y la práctica de *oración* es mucho más conducente para entender los alcances del pensamiento teresiano. Ya que la oración teresiana es la que posibilita la unión con Dios. Y a su vez, compromete la existencia del orante a una forma de vida singular.

Desde esta idea, la filosofía antigua nos ofrece una cantidad de ejercicios espirituales; algunos adoptados también por Teresa no de manera idéntica pero sí con ecos filosóficos. Esto nos permite establecer un diálogo entre forma de vida filosófica y oración teresiana. Incluso, se sabe que la práctica de la oración no fue propiamente del cristianismo. El

² El propósito de la monografía no es debatir a favor ni en contra de la psiquiatría frente a la mística. Esto se ha dicho mostrando el contexto general de lo que significó la mística. Frente a estos constantes debates, dice Michel de Certeau: los estudiosos a favor de una perspectiva humana se encuentran: Henry Bergson, Louis Massignon, Jean Baruzzi, Aldous Huxley entre otros. Entre la psiquiatría están: Jean M. Charcot, Krafft-Ebing, Freud, John Leuba. Véase: (2005, p.352).

ejercicio espiritual del arte de orar también era ejercido por los griegos. El orar se convertía en una búsqueda del equilibrio de estar en armonía y de acuerdo con el orden del universo.

A su vez, desde la complejidad de la práctica de la oración se vislumbra que el pensamiento de Teresa de Jesús puede ser estudiado desde la antropología filosófica, en la medida en que la autora aborda largamente el fenómeno del hombre. En el presente estudio nos aproximamos a la producción intelectual de la autora para dar cuenta de problemas que pueden ser abordados desde una óptica filosófica y que, hasta el momento, no han sido lo suficientemente valorados dentro de la tradición filosófica occidental.

Con todo, el objetivo central es mostrar que la oración teresiana retoma aspectos de la filosofía práctica para constituir una forma de vida. Para alcanzar este objetivo se ha dividido la monografía en tres grandes bloques, en cada uno se desarrollaran unos objetivos específicos relacionados entre sí. El orden de los capítulos corresponde al desarrollo de los siguientes puntos:

En primera instancia, exponer el concepto de filosofía práctica, trayendo a colación ejemplos tomados de la tradición filosófica antigua, refiriéndonos a la apuesta práctica de la obra del filósofo francés Pierre Hadot. La idea es demostrar que la filosofía instaaura una forma de vida ligada a un discurso filosófico determinado. Esta forma de vida comprende practicas filosóficas denominadas como ejercicios espirituales, tanto corporales como intelectuales, los cuales comprometen la vida y el pensamiento del filósofo.

En segundo lugar, analizar la práctica de la oración ascética con el propósito de comprender las características de la vida oracional teresiana, arraigada en las prácticas filosóficas anteriormente explicadas. Se mostrará cómo Teresa desarrolla la práctica de la oración como eje de su vida con el fin purificar su alma; en este punto entran en juego toda una serie de nociones a propósito de la naturaleza humana. Al mismo tiempo, la oración comprende otras prácticas espirituales complementarias en las que participa el cuerpo.

En tercer lugar, dar cuenta de la transformación ascética hacia la vida mística, es decir, el paso a una vida contemplativa de múltiples aristas filosóficas dentro del pensamiento teresiano. A su vez que se deducirá si esta contemplación se articula con el quehacer filosófico.

En la medida de lo posible se ha querido ser fiel al pensamiento teresiano, no sacarlo de su ámbito; como bien expuso el pensador García Baró citando a Henry Bremond, para estudiar al místico hay que situarlo dentro de su propio contexto, con los rechazos e influencias propias de la época y, finalmente, aproximarse a la forma de vida filosófica porque “filosofía y mística mucho antes de dos disciplinas o saberes, constituyen formas de vida, figuras de la existencia humana” (2009, p.25). Los libros a estudiar serán el libro de -“*Las Moradas del castillo interior*”- pues es la obra de Teresa que puede ser clave de lectura para comprender otros textos de la autora. Además, en él la autora mística ya ha alcanzado el último grado de oración, a diferencia *del libro de la Vida* en el cual no ha alcanzado el matrimonio espiritual. El siguiente libro objeto de nuestro estudio es el -“*Libro de la Vida*”-, pero no en su totalidad, solo los aspectos frente a la práctica de la oración. Se aclara también, por ser fieles al pensamiento teresiano, que sus citas serán tomadas en el español del siglo XVI y no se empleó ninguna edición contemporánea.

Filosofía como forma de vida

FILOSOFÍA PRÁCTICA

Hay múltiples percepciones en torno a la filosofía. Un estereotipo común es ubicarla en un plano meramente teórico, desligándola, generalmente, de su relación con la práctica y la cotidianidad de la vida. No obstante, existe una aproximación que no circunscribe el filosofar dentro de los límites del oficio académico. Por ejemplo, el filósofo francés Pierre Hadot, haciendo un recorrido minucioso por la historia de la filosofía desde la Grecia antigua, afirma que hay un componente práctico que vale la pena reconocer dentro de la tradición filosófica, es decir, al centrarnos en las formas de vida de los pensadores antiguos podremos entender mejor cómo se ha constituido paulatinamente el quehacer filosófico.

Lo primero que salta a la vista es el nexos que establecieron los antiguos entre el saber vivir y el saber engendrar conocimiento teórico. De hecho, si hacemos un recorrido por las diferentes escuelas filosóficas de la antigüedad, nos damos cuenta de que la mayoría proponía un estilo de vida determinado, donde la producción especulativa no era más sino el resultado de seguir reflexivamente el *modo de vida* propuesto. Así, no se pensaban separadamente el ejercicio teórico y el práctico, por el contrario, constituían una unidad. Para ahondar en esta idea de la filosofía como forma de vida es necesario partir de la tesis de Pierre Hadot, quien explica que la filosofía antes de ser un discurso era una forma de vida; para tal fin se traerán a colación algunos ejemplos de modo de vida de las diferentes escuelas filosóficas de la antigüedad.

Hadot muestra que la filosofía tenía por horizonte la búsqueda constante de una vida mejor y que esto implicaba no sólo el desarrollo teórico, sino, también, el práctico. En este sentido cada “escuela” filosófica correspondía a una elección de vida, que involucraba toda la existencia del sujeto y al mismo tiempo lo transformaba. Esta transformación está sujeta al concepto que Hadot denomina *conversión*, una decisión radical en la que el sujeto se diferencia de los que no hacen parte de la vida filosófica.

La conversión se entiende como una práctica. Incluso, el filósofo francés aduce que “la filosofía deviene como acto de conversión y habrá que entenderla como acto de conversión, acontecimiento provocado en el espíritu” (Hadot, 2006, p. 179). La conversión es uno de los conceptos que trazan el camino de la filosofía práctica porque a partir de su decisión el filósofo tiene la capacidad de discernir que su anterior vida no era virtuosa. A estos hombres que han decidido ir por el camino filosófico se les llama *convertidos* “puesto que han sido capaces de apartar su mirada desde las sombras del mundo sensible y de dirigir su mirada hacia esa luz que emana de la idea del Bien” (Hadot, 2006, p. 179). ¿Pero qué significa convertirse? Hadot define la conversión como “un cambio de concepción mental, que puede ir desde la simple modificación de una opinión hasta la transformación absoluta de la personalidad” (Hadot, 2006, p. 177).

Ahora bien, este concepto puede tener dos acepciones: la primera, como un cambio de orientación que significa volver a sí mismo y, segundo, como cambio de pensamiento o arrepentimiento en el que el sujeto renace (Hadot, 2006, p. 177). En este orden de ideas, la vida filosófica es una continua conversión por medio del discernimiento, examen de conciencia y otros ejercicios que, llevados a cabo regularmente, permitirán al filósofo emprender un camino marcado por la introspección y la regeneración moral.

Tras lo anterior, considerando que la vida filosófica deviene en continua conversión el autoconocimiento es fundamental en este modo de vida. Pierre Hadot dice que es necesario poner la mirada *dentro de sí* para alcanzar el discernimiento y la reflexión profunda. El “*conócete a ti mismo*” persiste en cada escuela filosófica así esta no sea de tradición Socrática; la práctica del autoconocimiento era entonces vital debido a la preocupación por el buen vivir (Hadot, 2006, p. 95). Esta práctica estaba acompañada por el recogimiento y retiro en soledad, pero no quiere decir que sea un ejercicio solipsista o práctica hermética. El filósofo, a través de sus actos, también servía como ejemplo a la sociedad y era consciente de que su conducta podía ser un factor de transformación de su comunidad (Hadot, 2006, p. 95).

El autoconocimiento también podía ser entendido como cuidado interior, ya que todo ejercicio filosófico era utilizado en miras del *cuidado de sí mismo*, es decir, procurar mantener el equilibrio con su entorno y la naturaleza, al tiempo que se practicaban las

virtudes que liberan al hombre de las pasiones dejándolo vivir en paz. El cuidado interior evita los sufrimientos causados por los falsos placeres; un ejemplo de este cuidado interior se ve en los estoicos, quienes interiorizaban que “al practicar las virtudes morales nos encontramos en plena lucha contra las pasiones, pero también contra muchas preocupaciones materiales” (Hadot, 2006, p. 92). Para que el cuidado interior fuera efectivo, era necesario retirarse de la multitud para dar paso a la edificación de un nuevo sujeto realmente convertido.

Se trata de una renuncia al mundo, donde el filósofo se encuentra en una constante reflexión con el fin de no excederse, de tal manera que cada acción era premeditada en silencio o en compañía de un semejante, reflexionando los pros y contras de una decisión. Hadot denomina este modo de proceder *como una continua reconquista de sí mismo*. Por ello, es conocido el consejo de Epicteto: “*ve a pasearte solo, conversa contigo mismo*”, precisamente para dar cuenta, después de una minuciosa reflexión filosófica, de lo que puede ser su alma y lo que está definitivamente apartado de ella (Hadot, 2006, p. 172).

Filosofía práctica y discurso filosófico

Se ha venido hablando de una filosofía práctica que se lleva a cabo por medio de ejercicios que sugieren una continua ejercitación. Entonces, ¿Qué sucede con el saber teórico que produjeron los antiguos? ¿Existe alguna relación entre el saber teórico y la filosofía práctica? ¿Cuál sería la naturaleza de tal relación? Hadot expresa que filosofía práctica y discurso teórico no están desligados, no lo están porque el discurso filosófico en sí mismo es una práctica, en la medida en que toda abstracción surge luego de la reflexión sobre la práctica filosófica misma. El discurso es: “aquel que justifica, motiva e influye en esta elección de vida” (Hadot, 2006, p. 190). En otras palabras, el discurso filosófico es una práctica porque ocurre tras una extensa meditación y reflexión racional de la vida del filósofo y de su entorno, con el fin de instaurar un método de iniciación para los debutantes en las distintas escuelas filosóficas de la antigüedad. Por esta razón, entendemos que el discurso filosófico tiene un doble aspecto, por un lado, instruye, educa, por otro, es al mismo tiempo un discurso reflexionado y rigurosamente estructurado.

Los antiguos contemplaban este tipo de discurso como “un medio privilegiado merced al cual el filósofo puede actuar sobre sí mismo y sobre los demás” (Hadot, 2006, p. 198). Sin embargo, esta función no cobra sentido si no existe equilibrio entre vida y teoría. No se trata de llevar a cabo una lógica rigurosa o una argumentación silogística si ocurre que el discurso y la vida son contradictorios: “ningún discurso filosófico merece ser llamado filosófico si está disociado de la vida filosófica y no existe la vida filosófica, si no se vincula estrechamente con el discurso filosófico” (Hadot, 2006, p. 192). Vida y teoría deben constituirse en un solo ejemplo y conocer a fondo los procesos de aprendizaje es esencial para poder formular y seguir una doctrina filosófica.

En este sentido, el discurso se presenta como un continuo aprendizaje que a su vez es un aprendizaje de sí mismo y de los otros. Hadot aduce que el aprendizaje no está situado en el mero conocimiento teórico sino en el conocimiento del ser, donde prevalece la afinidad interior, por ende, la elaboración de comentarios filosóficos es filosofía práctica (Hadot, 2006, p. 171). Para entender de mejor manera lo anterior Hadot desglosa las tres funciones del discurso filosófico la primera, como una justificación de la elección de vida filosófica, es decir, el discurso debe desarrollar racionalmente todas las implicaciones de optar por un modo de vida determinado; la segunda, es ejercer una acción frente al otro y sobre uno mismo; y, la tercera, dialogar con el otro y con uno mismo (Hadot, 2006, p. 193). Esto es dialogar filosóficamente.

Se entiende que el discurso filosófico no es algo individual, de hecho, una de sus funciones es llevar a cabo una transformación del otro a partir de estas construcciones teóricas. Como desarrollaremos más adelante, podemos relacionar el discurso filosófico con el discurso del cristianismo puesto que el ejercicio del pensamiento parte de una reflexión sobre la vida del sujeto mismo, condición para que el discurso teórico pueda cumplir una función didáctica y establecer incluso una deontología.

De lo anterior se sigue que el discurso filosófico no es estático, no permanece inmóvil. Todo lo contrario, su participación en el oficio filosófico está subordinado de manera vital; incluso, tiene la labor de exhortar al filósofo, cura el alma y le brinda tranquilidad. Por esta razón, el discurso filosófico es en sí mismo una práctica; este es considerado vivo, cuyo aspecto vital radica en la reflexión. Hadot, citando a Plutarco, expresa que el discurso

filosófico es algo vivo: “el discurso no esculpe estatuas inmóviles, sino que todo lo que toca desea volverlo activo, eficaz y vivo, inspira impulsos motores, juicios generadores de actos útiles, elecciones a favor del bien” (Hadot, 2006, p. 194). El discurso filosófico vive como palabra instaurada en el quehacer de los filósofos, no se trata solo de un discurso consignado por escrito, sino que el propio filósofo representa un discurso que está plegado en sus acciones, gestos y modos de expresarse él mismo.

El discurso filosófico-místico: Plotino

Otro tipo de discurso denominado por Hadot *límite del discurso* se basa en la experiencia de Plotino. Plotino se caracteriza por ser el filósofo que ha alcanzado experiencias denominadas como *místicas* (Vernant, 1965, p. 367). Aunque se sabe que anterior a este filósofo existían ritos vinculados a los misterios eleusinos, órficos, pitagóricos, etc (Wasson, 1933, p. 112). En el caso de Plotino, se encuentra un elemento particular entre la filosofía práctica y la producción del discurso. Hadot considera que el discurso filosófico plotiniano tiene esas dos connotaciones: “Mostrar sin expresar aquello que lo supera, es decir, una experiencia en la que todo discurso se anula” (Hadot, 1995, p.252). Y exponer que sus teorías manan de aclaraciones filosóficas y reflexiones personales.

Dicho de otro modo, el discurso filosófico plotiniano sirve para explicar el camino de ascensión al estado unitivo, esto es, de forma filosófica y racional. El discurso plotiniano asiste como un esfuerzo de conocimiento de sí y de clarificación del alma, y tiene la función de dar razones, exponer argumentos de esa experiencia mostrándola no como algo irracional sino racional, “sólo la experiencia moral o mística puede dar un contenido al discurso filosófico” (Hadot, 2006. p. 186). Sin embargo, en el momento de expresar la vivencia unitiva, el discurso filosófico en Plotino escapa a toda palabra y demostración. Estos *instantes privilegiados*, como los denomina Hadot, tienen más significación como experiencia individual.

El estado privilegiado unitivo en Plotino se asemeja a una danza en la que en la unión se contempla la fuente de la vida. En el estado unitivo no hay separación entre el Uno y el alma. Plotino en su discurso filosófico aduce que dentro de su experiencia unitiva, el alma descansa de los males y se retira a una región limpia de todo mal; conoce de manera

inteligente, alcanza un estado impasible y llega a vivir la vida verdadera. Incluso su discurso no solo lo depura a sí mismo, lo hace también para su lector.

Los que desconocen este estado podrían imaginarse, por los amores de este mundo, qué es lo que significa para el alma el encontrarse con el objeto más amado. Porque los objetos que nosotros amamos aquí son realmente mortales y nocivos (Enéada VI, 9).

Hadot asegura que en este tipo de discurso además de ser una clarificación de sí mismo también enriquece la vida de sí y de los otros, invitándolos a hacer uso del ejercicio filosófico, el “aíslate y examínate”, pues a partir de su experiencia con el Uno y de su participación interna, invita a los otros a que fijen una consciencia reflexiva sobre sí mismos.

Por otro lado, el discurso filosófico da al sujeto esa consciencia y reflexión, pero la experiencia Unitiva prevalece sobre las expresiones que no son discursivas. El alma recorre en la ascensión al Uno y, por la enseñanza que se da acerca a la unidad a partir de la interioridad, Plotino contempla que “el espíritu queda prendado de amor, ebrio de néctar alcanza la plenitud y el gozo” (Hadot, 2006, p. 185); ideas que posteriormente serán decisivas en la mística cristiana, en lo relativo a la idea de *amor*. Además, de la insistencia de aislarse y examinarse, avanzar hacia el Uno es avanzar de manera solitaria *hacia el Solo*.

Una vez hemos mencionado el papel del discurso filosófico y la limitación que este tiene frente a la experiencia unitiva, la vivencia queda definida como la parte inefable, razón por la cual el discurso filosófico no tiene cabida en ella. Sin embargo, la experiencia unitiva es causada por la práctica de las ascesis. Hemos visto que la filosofía entendida como una vivencia es teórica y práctica, dos esferas que se complementan por medio de ejercicios espirituales. ¿En qué consisten dichos ejercicios? ¿Qué son? ¿Por qué los antiguos dedicaron su vida a estas prácticas? La importancia de la acción en los griegos llevó a cada una de las escuelas filosóficas a construir un camino para llegar a ser hombres buenos y alcanzar el Bien. En suma, con todo lo anterior, ya podemos hablar específicamente de lo que significan los “ejercicios espirituales”³; no parece ser de uso frecuente en filosofía, sin

³ Cabe aclarar que estos ejercicios espirituales tuvieron gran influencia oriental, no solo a nivel intelectual sino corporal. Las diferentes expediciones que habrían hecho los pensadores antiguos enriquecieron la filosofía griega. El yoga, la meditación, el régimen alimenticio y las prácticas ascéticas favorecieron el desarrollo espiritual. Un ejemplo es el caso del filósofo Pirrón quien

embargo, en la tradición filosófica esta idea ha sido estudiada.

Ejercicios espirituales

Teniendo en cuenta que existen diferentes definiciones en torno al ejercicio espiritual, nos situaremos en lo relativo al pensamiento de Hadot. Podemos empezar preguntando ¿Qué significa *ejercicio* desde la filosofía práctica? Pues bien, en tal contexto, ejercicio se define como “una práctica destinada a operar un cambio radical del ser” (Hadot, 2006, p.11). La palabra "espiritual" permite comprender que los ejercicios son producto no sólo del pensamiento, sino de una totalidad psíquica del individuo; esta palabra también reúne lo ético, lo moral, lo intelectual y el pensamiento religioso antiguo. La práctica de la filosofía, en palabras del filósofo Miguel García Baró, se encuentra justamente en la acción y el amor. La lógica, el discurso, la erudición era considerado como métodos ulteriores en los que servían para elevar al filósofo al Todo y otorgarle serenidad y paz. (2016. p. 6).

El ejercicio espiritual comprende una serie de disposiciones voluntarias y personales que responden a una *rigurosa necesidad de control racional* y se instalan bajo la mirada de cómo aprender a vivir. Por medio del ejercicio espiritual se hace un balance de la vida misma, se restablece la conciencia y la toma de decisión. Michel Foucault también hace referencia a esta noción de espiritualidad en la que la filosofía más allá de ser una forma de pensamiento, es una búsqueda:

Podría denominar espiritualidad a la búsqueda, a la práctica, a las experiencias a través de las cuales el sujeto realiza sobre sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad. Denominaremos por tanto la espiritualidad al conjunto de estas búsquedas, prácticas y experiencias, entre las cuales se encuentran las purificaciones, la ascesis, las renunciaciones, las conversiones de la mirada, las modificaciones de la existencia que constituyen, no para el conocimiento sino para el sujeto, para el ser mismo del sujeto, el precio a pagar para tener acceso a la verdad. (Foucault, 1998. p, 39).

El ejercicio espiritual es esfuerzo del sujeto por buscar esa transformación del yo, renunciar a los placeres que brindan los sentidos, estableciéndose una serie de pautas sobre cómo vivir, qué comer, se va dando una transformación interior, una vigilancia del estado de sí mismo que lleva a un dominio y cumplimiento de los deberes con el fin de llevar una *vida*

después de haber viajado a la India, a su regreso vivió retirado de todo lo material que lo pudiera perturbar. Esta y muchas experiencias impresionaron a los griegos en el modo de vida que llevaban estas personas a quienes denominaron como gimnosofistas. Véase: (Montoya, 2013, pp. 425).

buena. Hadot señala que “los ejercicios espirituales son precisamente, eso, ejercicios, es decir, una práctica, una actividad, un trabajo, una relación con uno mismo, algo a lo que se podría denominar una ascesis del yo” (Hadot, 2006, p. 11). Ahora bien, esa ascesis no se entiende como ascetismo cristiano sino como práctica, esfuerzo de algún ejercicio espiritual para el dominio de sí.⁴

Este entrenamiento se hace pensando en el presente; el ejercicio espiritual es entrenamiento de pensar en el momento actual, pues era necesario que, a cada instante, el filósofo estuviera perfectamente consciente de quién es y de lo que hace; esto con el fin de mantener la acción consciente y perfecta cada momento (Hadot, 2006, p. 212). En este orden de ideas, podemos entender que el ejercicio espiritual abarca muchas connotaciones filosóficas y que existen diferentes tipos de ejercicios espirituales, los cuales serán expuestos en el siguiente apartado, no sin antes entender que el centro del ejercicio espiritual es transformar el sujeto, y prepararlo para las dificultades que tendrá en su accionar filosófico. Por consiguiente, se comprende que los ejercicios espirituales son la filosofía vivida que le permite al filósofo tomar consciencia de su estado de dispersión, pero también lo que le permite evidenciar sus avances espirituales.

Los estoicos, por ejemplo, inculcaban a sus discípulos *los principios fundamentales, de manera clara y sencilla*, donde explicaban “No debes apartarte de tus principios cuando duermes, ni al despertar, ni cuando comes, bebes o conversas con otros hombres” (Hadot, 2006, p. 28). Lo que se presenta aquí es ese compromiso al que alude el significado de los ejercicios espirituales, ya que estos no se reducen a un solo marco, sino que abarca toda la cotidianidad de la vida filosófica. Así, se comprende que el centro del ejercicio espiritual es transformar el sujeto, y prepararlo para las dificultades que tendrá en su accionar filosófico

Ejercicios espirituales intelectuales

Hay muchos tipos de ejercicios espirituales surgidos en la antigüedad. Hadot los clasifica en dos grupos: *Ejercicios intelectuales*, que son aquellos que se entienden como gimnasia

⁴ Existen varios modos de ascesis: la platónica que consistía fundamentalmente en la renuncia de los placeres. La ascesis cínica practicada por algunos estoicos, que consistía en la renuncia de las pasiones, otra de corte Pirrónica consistía en ser indiferentes frente a todas las cosas. Sin embargo, siguiendo al filósofo P. Hadot, todas buscan y suponen un desdoblamiento por el cual el yo se niega a confundirse con sus deseos y apetitos (Hadot, 2006, pp. 25-290).

mental, una gimnasia interior en la que se encuentran: estudio, examen a profundidad, silencio -entre otros- y los *Ejercicios de hábito*, aquellos que integran el cuerpo y se dedican a educarlo por medio de la meditación, abstinencia y dominio de sí mismo. Se aclara que los ejercicios intelectuales no se desligan de los de hábito y tampoco fueron los mismos en todas las escuelas.

Así como los textos necesitan reglas gramaticales, la vida filosófica necesita de algunos hábitos que ayuden al progreso espiritual y faciliten la transformación del filósofo. Por ello, surge la cuestión ¿Qué comprende el ejercicio intelectual? Lo primero que podemos pensar es que este se ubica dentro de un plano racional riguroso. La constante pregunta y búsqueda de sí mismo es una construcción de la que el filósofo debe apropiarse. Es así que el ejercicio espiritual intelectual no se entiende como algo producido, prefabricado, tampoco como fórmula que toma el filósofo y la sigue. El ejercicio intelectual compromete al filósofo a edificarlo, en otras palabras, el filósofo irá construyendo paso a paso el ejercicio intelectual, hasta que pueda tener una experticia de este y le permita avanzar en su camino filosófico. Esto nos cuestiona sobre ¿cuál es el valor de estos ejercicios dentro de la filosofía práctica? No solo la transformación y la tranquilidad que dichos ejercicios conceden al alma, sino que a través del ejercicio intelectual se irán cultivando el *yo*, y a partir de ese cultivo, el filósofo puede tomar consciencia de sí.

Para concentrarse en el *yo* es pertinente empezar con el *examen de conciencia*. Según Hadot, desde la perspectiva de la filosofía vivenciada “tomar conciencia de sí es un acto ético, gracias al cual se transforma la manera de ser, de vivir y de ver las cosas” (Hadot, 2006, p. 217). Este ejercicio intelectual practicado permite mostrar el estado del alma; se trata pues de un ejercicio de memoria como bien lo había practicado el filósofo Séneca, quien argumentaba que “hay que llamar cada día al alma a la rendición de cuentas. [...] Interrogar al alma ¿De qué mal sanaste hoy? ¿Qué vicio combatiste? ¿Existe algo más bello que escudriñar todo un día?” (Hadot, 1995, p. 220). Todo esto para aprender a vivir consigo mismo y procurar llevar una vida significativamente filosófica. Así, el ejercicio intelectual de examen de conciencia no solo se ve reflejado en lo interior, sino que este se traslada a lo exterior. En cierta medida se creía que, al confesarse, *al llamar el alma a la rendición de cuentas* también había una curación externa, o sea corporal.

Aquí se clarifica una vez más que la filosofía práctica no solo es un cuidado interior, sino que este es también exterior. Hadot citando al médico Galeno, subraya que no se curaba el cuerpo si no había curación del alma e incluía el examen de conciencia y la escritura: “hay que hacer señalar sus faltas por un hombre de edad y experimentado, y luego examinarse uno mismo por la mañana y por la noche” (Hadot, 2006, p. 219). De aquí se sigue la importancia del acompañamiento de un guía espiritual o maestro, cuya virtud residía en que *era un terapeuta*⁵. Por eso, cada escuela tenía un maestro que servía como modelo.

Por otro lado, la *escritura* en cuanto ejercicio intelectual sirve para los estoicos como hilo conductor para la interiorización. En esa interiorización podemos dar cuenta de una práctica de acercamiento al Bien que está unida a la reflexión, pero que también es utilizada para persuadir y convertir a los principiantes para que lleven un determinado modo de vida. Por ello, la escritura, en el momento que es llevada a la práctica, permite tomar conciencia de las propias falencias. Esta le da discernimiento al individuo para observarse a sí mismo y darse cuenta si realmente está o no progresando espiritualmente. Pero este ejercicio es inacabado, es decir, se reafirma día a día con su práctica. Por ejemplo, los estoicos decían a sus discípulos que recordaran y escribieran sus pensamientos como ejercicio de reflexión y como acto de hablarse a sí mismo, lo que a su vez era útil como terapia.

Tras lo anterior, se entiende el ejercicio escriturístico de dos maneras: una, como elaboración de tratados sistemáticos que serían comunicados y leídos a otras personas con el fin de tocar el alma del oyente o del lector, puesto que “se trata de convertir, de consolar o exhortar, pero se trata, siempre no de comunicar un saber ya hecho, sino de formar, es decir de modificar una manera de vivir y de ver el mundo” (Hadot, 2006, p. 297) y también como confesión de sí mismo. Dentro de la primera forma de entender la escritura nos damos cuenta que se le da un lugar al otro con el fin de establecer un diálogo.

El diálogo también hace parte del ejercicio intelectual tanto para los que ya están

⁵ La filosofía práctica se contempla como una terapia, al igual, la figura del maestro aparece como mediador llevando a cabo su método terapéutico. Resulta necesario mostrar que existían diferentes clases de terapia filosófica según la escuela. Por ejemplo, la escuela helenística se centraba en una terapéutica de las preocupaciones, de las angustias y de la desgracia humana. La escuela dogmática llamaba a transformar los juicios de valor, la escuela escéptica buscaba suspender los juicios. Pero, confluyen en una transformación profunda de la manera de ver y ser del individuo y los ejercicios espirituales llevan a esa transformación. (Hadot, 1995, p. 117-139).

adelantados en el camino filosófico como para los aprendices. ¿Cómo se contemplaba el diálogo dentro del ejercicio intelectual? ¿En qué aportaba al progreso espiritual y cómo servía para vivir de acuerdo a la filosofía práctica? Hadot menciona que el filósofo debe aprender a hablar, es decir, no se debe emitir palabra alguna sin que esta sea meditada y pensada. El filósofo debe esforzarse interiormente por dirigir ordenadamente sus pensamientos. “Se puede decir que en cierta manera se aprendía a vivir aprendiendo a hablar” (Hadot, 2006, p. 168). Pero el diálogo no solo era visto como construcción de saberes filosóficos ya que el diálogo también es interior, pues escribir se torna en confesión de sí mismo.

Otro tipo de diálogo es el silencio. Se trata de un diálogo en el que las palabras se hacen innecesarias. En este sentido para los pitagóricos el silencio es una de las formas en las que puede llevarse a cabo el ejercicio espiritual: no solo la palabra hablada compone un diálogo, el diálogo también está en la palabra que se retira. Quizá la escuela más radical en relación a este tipo de diálogo sea la escuela mística de los pitagóricos. La ley del silencio en esta escuela ordenaba a estos filósofos callar por periodos de hasta cinco años, lo cual demuestra que la práctica del silencio, como ejercicio espiritual, constituía una forma de vida y sinónimo de perfección. El silencio del filósofo era requisito para domesticar el cuerpo y los sentidos. Los obstáculos, distracciones y dudas que el cuerpo genera debían ser erradicados de la vida filosófica para abrir paso a los intereses del alma que son la reflexión y el conocimiento (Von der Walder, 2001, p. 85).

Ejercicios espirituales corporales

Los ejercicios espirituales corporales no fueron tomados en su totalidad en todas las escuelas filosóficas y estos tampoco abarcan todo el pensamiento filosófico. Este estudio tendrá en cuenta solamente algunos casos en los que se evidencia explícitamente la participación del cuerpo. Estas prácticas no estuvieron desligadas de los ejercicios intelectuales; se complementan a la hora de buscar el conocimiento con el fin de purificar el cuerpo y el alma. El cuerpo se vuelve elemento de purificación en el sentido que aporta al dominio de sí mismo. Igualmente sucede en el ámbito intelectual, pues la *askesis* corporal es más profunda en esta etapa de conversión. En este sentido, la *askesis* se vuelve una herramienta para llegar al Bien, pero no podemos afirmar que existe una total aceptación del cuerpo, debido a que esto ocurre solamente en términos de cuidado.

Dentro del ejercicio espiritual corporal se da lugar a la participación del cuerpo. Michel Onfray sostuvo que el cuerpo y el alma se cuidan: “Cuando existen luchas interiores y se debilita interiormente el filósofo, el cuerpo se ve afectado y *paga las consecuencias* trayéndole todo tipo de desgastes como la *enfermedad y fragilidad*.” (Onfray, 2007, p. 93). Esto quiere decir que en esta relación cuerpo-alma se aceptan unos ejercicios corporales con el fin de purificar el cuerpo. De lo cual, surge un interrogante: ¿Cómo podemos entender desde unas prácticas corporales la constitución de una vida filosófica vivenciada? Así mismo ¿Cómo podemos pensar el cuerpo del filósofo? Para dar respuesta a este interrogante, debemos situarnos en cuales serían estas prácticas que incluyen el cuerpo.

Debe considerarse que existen otras prácticas corporales según del desempeño del griego en la *polis*, este es el caso de los atletas y gimnastas; ello conserva una diferencia substancial con relación a la práctica corporal del filósofo, aunque sabemos, sin embargo, a través de varios testimonios, (Platón, por ejemplo), que se tuvo muy en cuenta. Por ello, podemos preguntarnos ¿Cómo es el cuerpo del filósofo? ¿Cómo se da esa transformación con el fin de llevar una buena vida?

Pues bien, los ejercicios espirituales de hábito tienen como fin domesticar el cuerpo. Se trata de un "ejercitarse con las cosas más sencillas para implantar progresiva y sólidamente en el hábito" (Hadot, 2006, p, 30). Por ello, para llegar a un absoluto desprendimiento corpóreo y material, los antiguos iban por pasos, es decir, desde lo más simple, como tomar conciencia de dejar las cosas materiales, hasta llegar a no comer ningún alimento durante días. Cada escuela filosófica tenía una manera diferente de organizar este tipo de ejercicios. Por ejemplo, algunos consideraban la abstinencia de la carne, otros permanecer días en una sola posición o exponer el cuerpo a temperaturas bajas y sin vestido, es el caso de Sócrates y los epicureistas.

Incluso, algunos como los epicúreos afirmaban: "los conocimientos que la *dóxa* aporta están en el cuerpo [...] El cuerpo es, pues, el momento central del ser aquí, y de él ha de partir esa “antropología buscada” (Onfray, 2007, p. 87). Los sentidos, para Epicuro, marcan un importante papel a la hora de llevar el conocimiento, ya que estos también se encargan de hacerlo. La insistencia de la práctica corporal como purificación radica en que el alma recibe la paz interior y en que el Bien se establece como búsqueda de armonía. De esta

manera, el ejercicio espiritual sirve como apoyo al cuerpo con el fin de fortalecerlo ya que a su misma vez se fortalece el alma y ayuda a tener autodomínio consciente. Por ejemplo, esta práctica espiritual se ve muy marcada en Diógenes, quien invitaba al filósofo a dominar sus deseos, instintos y pulsiones (Onfray, 2007, p. 138).

Abstinencia del cuerpo y del alimento

Para contemplar la verdad, el filósofo debe purificarse. Cuando somete el cuerpo a dejar la carne y a someterse a un régimen alimenticio lo hace con el fin de liberarse de toda sensibilidad e irracionalidad. El filósofo debe mirar tan solo lo necesario, entre menos tenga de lo material, esto le hará más feliz. Así, como se despoja el filósofo de las cosas materiales lo hace de la misma manera de los alimentos. Veamos como Porfirio en su *Tratado sobre la abstinencia* dirige estas palabras al filósofo: “Un régimen de comidas sin carne era lo adecuado para la salud y para la correcta tolerancia que lleva consigo la consagración de la filosofía” (*De abstinencia* I, 2,3).

La práctica de la abstinencia del alimento era considerada para los filósofos como progreso espiritual. la consagración a la filosofía exigía un régimen alimenticio e incluso, se quería llegar a no prescindir de este porque se buscaba ante todo la armonización con la naturaleza pero también a ser uno con el cosmos por medio de una purificación. Así, para que haya una purificación más profunda hay que alejarse de todo aquello que pueda perturbar los sentidos. El filósofo Porfirio aducía frente a esta idea: “Y si fuera posible alejarse de los alimentos, del mismo modo que lo hacemos de las cosas sensibles [...] Sería sensato, tras una mínima concesión” (*De abstinencia* I, 3, 4).

Pero no basta alejarse del alimento, también es necesario purificar cada sentido: la vista, el tacto e incluso el olfato, pues si no se hace el *alma se pone fuera de sí*, se turba, dándole lugar al ruido, a la sensación engañosa. “Las emociones que provocan por el sentido del oído [...] ruido, palabras indecorosas injuriosas [...] El empleo de sahumerios perfumados o aromas olorosos que trafican con los propios deseos de los enamorados” (*De abstinencia* I 4, 2). Es necesario que el filósofo luche contra los sentidos y los falsos privilegios que da el tacto. Esta idea entiende la virtud como una abstención de los goces y actos corporales, la virtud de hacer el bien. Por ello, se insiste en someterse a toda clase de purificaciones

intelectuales y corporales siendo la abstinencia una de los afluentes que conduciría a la pureza.

La abstinencia fue recurrente entre los pitagóricos, por ejemplo, con el fin de purificar el cuerpo. Esto tenía que ver con una atención sobre la propia vida y vivir conforme a la filosofía. Tal como lo indica Hadot, cuando se remite a los pitagóricos: “estos adeptos, que podemos denominar como filósofos, no comían carne y practicaban una vida ascética, con la perspectiva de tener un mejor destino en la vida futura” (Hadot, 1995, p. 173). Cabe aclarar que la vida filosófica también llevaba a los cómicos a burlarse de este tipo de vida; aquí observamos claramente la ruptura definitiva entre vida cotidiana y vida propiamente filosófica. Cuando estos se refieren a este tipo de vida se asombran y son objeto de burlas “son vegetarianos, no beben más que agua, un eterno abrigo que hierve de parásitos, y el terror al baño: nadie en nuestra época podría soportar semejante régimen” (Hadot, 2006, p. 173). En este ejercicio espiritual la importancia del cuerpo ligero y el alma se conservan para dirigirse al ser auténtico, como lo nombra Porfirio. De modo que la purificación se concibe como la relación de un cuerpo sin fuerza, pero un alma que se fortalece ya que el cuerpo está siendo purificado. El cuerpo recibe los bienes que le llegan al alma.

Meditación y dominio del cuerpo

El hecho de llevar a la práctica la meditación, Hadot la define como una experiencia de la carne, basándose en el pensamiento epicureista. Pero, ¿cómo podemos entender esta experiencia de la carne? Pues bien, se trata de un llamado a la abstinencia por medio del auto-convencimiento y el ejercicio continuo. Que “la carne grite no tener hambre, no tener sed”, “no tener frío”. Quien goce de este estado y de la simple esperanza de gozar puede rivalizar en felicidad con el propio Zeus” (Hadot, 2006, p. 31)”. Esta vivencia, unida al ejercicio intelectual, es decir, el examen de consciencia del yo, se vuelve herramienta para el progreso espiritual. Vivir conforme a la filosofía antigua significa reconocer el discurso de la meditación, que también es un diálogo. Siguiendo a Hadot, la meditación puede darse de dos maneras: una en silencio y otra en voz alta; esta práctica se lleva a cabo de pie e inmóvil o caminando en solitario.

Además, teniendo en cuenta que el alma no está desligada del cuerpo, la meditación conlleva al equilibrio, transmitiéndole al alma tranquilidad. La meditación como todo

ejercicio espiritual, debe practicarse continuamente. Incluso llegando a permanecer varios días en la misma posición, como Sócrates, quien se decía que practicaba este ejercicio como trabajo forzoso y voluntario con el fin de fortalecer la templanza:

Dicen que podía permanecer de pie durante todo el día y durante toda la noche, desde el momento del anochecer hasta el amanecer del día siguiente, sin pestañear inmóvil, sin moverse del sitio, con el rostro y los ojos puestos en una sola dirección, pensativos como si su cuerpo estuviera separado de su mente. (Gelio, 1995, p, 75)

Así mismo, al tomar en consideración el cuerpo cuando se trabaja la respiración, los alimentos y se opta por una vida diferente a la cotidiana, el filósofo se vuelve maestro de sí mismo. Una de estas ideas acerca de la respiración se puede encontrar en Empédocles, de quien se ha afirmado que su texto trata de “técnicas de control del soplo respiratorio, por medio del diafragma, que debían permitir al alma concentrarse para liberarse del cuerpo y viajar más allá” (Hadot, 2006, p. 198). Aunque el hecho de pensar en esta práctica pareciera resultar descartable hoy en día, resulta interesante esta hipótesis porque el ejercicio espiritual depende en gran medida en la respiración para meditar. El filósofo practica por igual los ejercicios del alma y el cuerpo, por esta razón, mediante la meditación el individuo se acostumbra al hambre, al frío y se vuelve impasible al dolor (Porfirio, I, 51-52). El cuerpo del filósofo afronta molestias, se abstiene y se cuida por los medios más simples. Porfirio aduce que el cuerpo tiene unas leyes al igual que el alma que son las del intelecto, pues estas deben ser más cuidadas que las del cuerpo. De hecho, los dolores del filósofo no se tienen en cuenta, ya que no se filosofa sobre estos. El dolor aparece para ser dominado y superado mediante la meditación.

La oración como ejercicio espiritual

Aunque no se puede afirmar que todas las escuelas filosóficas practicaron la meditación, podemos encontrar que en Marco Aurelio y los estoicos como Crisipo fueron muy cercanos a la meditación. La oración (la plegaria y todas sus formas), por ejemplo, además de ser un ejercicio espiritual, constituyó para los estoicos y Marco Aurelio una manera de armonizarse con el Cosmos. El ejercicio de la oración según Marco Aurelio, nos dice Hadot, “se basa siempre en la misma meditación, que nosotros conocemos tan bien: ¡Oh mundo, todo cuanto está en armonía contigo lo está también conmigo!” (Hadot, 2006, p.170).

Pierre Hadot, citando al historiador Michelet menciona que la oración supone “creer en un mundo armónico que implica sentirse en armonía con él, y de este modo en paz. Consiste en una fiesta del alma” (Hadot, 2006, p. 172). De esta manera, el orar se convertía no solo en una práctica sino también en una forma de vida filosófica. La actitud contemplativa, ya fuera al modo de Plotino, orientada a perseguir la unión mística o introspectiva de la oración, procuraba el equilibrio de estar de acuerdo con el orden universal y con la voluntad de una Razón universal. Hacia esa Razón universal se elevaban las plegarias o agradecimientos; la inspiración de la oración volcaba el alma hacia esa totalidad de poder contemplar lo que se encontraba más allá del filósofo. Pero no solo eran los atenienses y Marco Aurelio quienes oraban. Epicuro recomendaba a sus discípulos que oraran “con el fin de permitir al filósofo contemplar a los dioses” (Hadot, 1995, p. 294). Se puede apreciar que el ejercicio de la oración integraba cada perspectiva que el orante tenía de sí y de su entorno como espejo del cosmos. Hadot citando nuevamente a Michelet sugiere que en la oración se encuentra ese impulso del alma hacia la totalidad, al universalismo del espíritu y al universalismo del amor. De esta manera, no solo se integraba al cosmos equilibrando el alma y armonizándola sino también armonizándose con la naturaleza.

Con todo, tras este largo rastreo de la práctica de la filosofía se aprecian distintas formas de constituir una forma de vida. Aunque es cierto que los ejercicios descritos no son el paradigma de todas y cada una de las escuelas filosóficas lo central ha sido explicitar que las prácticas eran de vital importancia en la filosofía. En este sentido, la filosofía vivida por medio de una continua conversión llama al filósofo cada día a apropiarse de un ejercicio espiritual, de una pregunta que lo lleve a llevar una vida virtuosa. Así mismo, la práctica filosófica no solo está afuera en el hacer cotidiano, si se quiere, sino también se ve en la práctica interior, ya sea del Alma, de la Voluntad, del Intelecto.

Por consiguiente, debemos entender que la filosofía vivida no se extinguió, al contrario, esta será asimilada por el cristianismo y sus ejercicios espirituales los cuales, si bien no todos serán propiamente filosóficos, sí constituirán la forma de vida cristiana y mística. Como bien lo ha enunciado Hadot, muchos de los ejercicios espirituales vienen a ser adoptados por la mística cristiana haciendo de ellos una forma de vida, ya no exclusivamente desde la óptica del logos. Muchas de las ideas observadas en este apartado

sobre la filosofía antigua vendrán a complementar lo que entiende Teresa de Ávila por forma de vida, como una filosofía cristianizada. Dentro de la mística teresiana la práctica de la oración no será solamente un acto de piedad sino la piedra angular de una forma de vida, que tiene antecedentes en la filosofía antigua.

UNA ASCÉTICA AMOROSA

El lugar de la mística Cristiana

No es sorprendente que, dentro del estudio de la filosofía práctica, el cristianismo se haya apropiado de la forma de vida Griega. Los cristianos, dice Hadot, asimilaron la filosofía como una forma de vida perfecta. Este modo de vida llevó a los cristianos a adoptar la mayor parte de los ejercicios espirituales de la Grecia antigua y a optar por una decisión radical que transformara sus vidas, no bajo la idea de *Logos* sino con la de *Dios* (Hadot, 2006, p. 261). Así como el filósofo “tuvo que convertirse, hacer profesión de filósofo, hacer una elección de vida, que lo obligó a transformar toda su vida en el mundo, y que en cierto sentido lo separa del mundo” (Hadot, 1995, p. 268). Así mismo quien se denominó como cristiano debió convertirse y optar por una vida radical.

Es entonces, nos dice Hadot, cuando algunos cristianos empiezan a buscar la perfección cristiana retirándose a los desiertos y a llevar una vida rigurosa y en meditación (Hadot, 1995, p.262). Una vida contemplativa con el motivo de tener una comunicación directa con el misterio cristiano denominado Dios. Cardenal citando al místico Pseudo Dioniso de Areopagita (V- VI d. C) manifiesta que es este el contemplativo quien mejor ha reunido las prácticas antiguas y la contemplación plotiniana. Este Contemplativo re afirmará que para llegar a Dios se:

Requiere la renuncia de los sentidos, a las operaciones intelectuales, a todo lo sensible y lo inteligible; dejar de lado el entender, y esforzarse por subir lo más alto que pueda, hasta unirse con aquel que está más allá de todo ser (TM, V1048 B).

Este camino se entiende como unión amorosa con Dios y que, sin saberlo, Santa Teresa también optará (Cardenal, 2015, p. 17-34). Bajo esa afirmación de renuncia de los sentidos y el esfuerzo por unirse a Dios dentro de la vida contemplativa cristiana se instaura la práctica de la oración. Por ello, cuando nos preguntamos cómo es el camino amoroso en los místicos cristianos debemos referirnos a la práctica de la oración que finaliza en unión mística: es el alcance contemplativo perfecto al que se refieren los espirituales y los grandes místicos (Cardenal, 2015, p. 195). Esta práctica siguió presentándose con influencia filosófica. No obstante, dentro de la experiencia mística teresiana no es una simple práctica.

Veremos que esta práctica es el tejido de su experiencia mística y que está complementada con varios elementos filosóficos que la hacen singular dentro de la mística.

Ascética Teresiana

Dentro de los diferentes estudios de la ascética independientemente de su contenido filosófico o cristiano. Esta práctica se entiende como ejercicio que busca y se ejerce para modificar al ser humano, pero también, se concibe como una ruptura con el mundo, así, como lo entendían los filósofos antiguos en esta ascética teresiana lo principal es renunciar a la cotidianidad para abrirse a la trascendencia, hacia la vida virtuosa que se encuentra con a la unión con el Absoluto.

En este apartado hablamos de una ascética propiamente teresiana pues, se tiene en cuenta que hablar de una ascética en general desbordaría el objetivo central de el documento. Por eso, bajo la idea que el cristianismo adopto algunas de las prácticas habladas en el capítulo de la filosofía como forma de vida. Como aduce el filósofo Hadot “Los antiguos ejercicios espirituales ya no forman parte de la filosofía, pero son integrados en la espiritualidad cristiana: y la mística neoplatónica encuentra continuidad en la mística cristiana” (Hadot, 2006, p. 243). Teresa es heredera de esta forma de vida y se ve inmersa en estas prácticas que requieren primero una ascética para que el alma pueda sumergirse en una vida mística. En este sentido, cabe preguntarnos ¿Qué exige una vida en oración teresiana desde la filosofía como forma de vida? Para dar respuesta a este interrogante veremos lo que significa la práctica filosófica desde la ascética teresiana considerada como el primer periodo de la vida oracional.

En este periodo ascético el principiante debe obligarse a sí mismo a permanecer en ese estilo de vida por medio de la purificación, a desasirse de todo aquello que pueda perturbar su camino hacia la unión Divina. La purificación, dentro de la ascética teresiana corresponde a una continua actividad del alma y también del cuerpo, por el cual, el principiante busca desasirse, apartarse de todo aquello que pueda perturbar su camino oracional (Underhill, 2006, p.230). Así, por medio del despojo o educación de los sentidos, el aislamiento, el despertar el amor por medio de la oración y los ejercicios que la complementan, se adquiere mayor avance en el camino espiritual. Siguiendo a la filósofa Claudia Rojas la práctica ascética se entiende como la profunda renuncia de ese *heroísmo*,

en el que se aprende a desaprenderse, incluso, el mismo nombre, se trata de desaprenderlo aduce la filósofa Claudia Rojas, en el que “la renuncia de la subjetividad mística es la renuncia al yo como la propia operación de Narciso es tomar forma tras el ofrecimiento de sí, ser sí mismo a manera de Otro” (Rojas, 2009, p. 153).

La ascética amorosa teresiana es signo de radicalización. En Teresa se ve la nostalgia y conciencia dolorosa de un amor que no se merece es necesario empezar con la disposición de donarse, no pertenecer a sí mismo Teresa decide “desasirse, dejarse decir, dejarse operar. Teresa propone una actividad que prepare a la pasividad. La ascética es ejercicio liberador de sí [...] para constituirse humano hay que humillarse, morir, hay que sufrir muerte de cruz” (Rojas, 2009, p, 152). Este camino ascético es largo, el sujeto debe aprender a perderse, no en él sino en la Divinidad. En palabras de la autora Gloria Rojas la ascética se entiende como respuesta

Todo este proceso de purificación se da para que el principiante aprenda a amar: el iniciado debe despertar la voluntad para que sea esta la potencia que dirija el camino de la oración. Las obras, los ejercicios que se hacen dentro de la ascética teresiana están para despertar el amor que yace en la Voluntad. La Voluntad para Teresa es la que ama, así, su ascética es denominada amorosa (Dicken, 1989, p. 125): una vez la voluntad se ha inflamado de amor, se pueden alcanzar estados más elevados de oración que van transformando la vida del orante. En ese sentido, estaríamos hablando de una construcción de un nuevo sujeto, sujeto que ama. Evelyn Underhill explica esta transformación por medio del ejemplo de un *yo natural* que da paso a la construcción de un *yo trascendente* (Underhill, 2006, p. 232).

Dentro de la mística teresiana la transformación trascendente concierne también a los que no se han dado del todo a la vida en oración; así, se tiene que propiciar una ruptura con el mundo, lo cual permite la construcción en un sujeto que ame. Underhill aduce que esta construcción o peregrinaje del amor solo se logra con el constante ejercitamiento en soledad (Underhill, 1999, 229).

Para ir construyendo ese camino místico, el escritor Tomas Álvarez expone que los ejercicios dentro de la vida oracional no se entienden como ejercicios forzados y tampoco se enmarcan exclusivamente dentro de la tradición cristiana (Álvarez, 2002, p. 61). Su

ascética se interpreta bajo su propio esquema de pensamiento. Esto quiere decir que Teresa inaugura una forma de vida oracional ascética propia, pues ella no sigue de manera rígida un manual o doctrina de cómo ser ascético. En otras palabras, su experiencia la llevará a una reflexión y a una búsqueda singular de cómo vivir ascéticamente a la luz de la categoría del amor.

Sin embargo, se sabe que Teresa de Ávila es hija de una ascética de su tiempo (Álvarez, 2002, p. 63). Cuando se dieron múltiples esfuerzos voluntarios con el objetivo de cooperar y avanzar hacia una experiencia unitiva se trataba de modificar el carácter del sujeto en una lucha constante consigo mismo (Huxley, 1945, p. 19). Teresa aduce y sabe por experiencia que el que ingresa en la ascética amorosa debe adquirir la *determinada determinación*, esto es la radical decisión del orante, quien está entonces ligado a la potencia de la voluntad. El individuo se determina y está aprendiendo a amar y sin esa radical decisión no es posible avanzar; para Teresa no es posible vivir al mismo tiempo en el mundo de las banalidades y el de la oración, por lo tanto, el sujeto debe decidir el camino que debe tomar. (Vida cap. IV y VII).

Esta *determinación* radical supone la vida oracional ascético-mística, y nos recuerda a la transformación de la vida del filósofo. Porque para Teresa si no hay una verdadera *determinación*, una ruptura radical con el mundo, no es posible una vida oracional coherente. Recordemos lo que decía Hadot frente a la vida del filósofo: solo por medio de la ruptura más radical es que el filósofo es filósofo (Hadot, 2006, p 172). De esta manera quien ha decidido ir por el camino de la oración se ha concienciado de ir por el camino virtuoso y a su turno el camino virtuoso también implica una serie de exigencias.

“Conócete a ti mismo” consigna de la oración ascética y mística

Dentro de la práctica de la oración Teresa recurre a una metáfora para explicar que la oración es un camino interior. Teresa de Ávila se vale del símbolo de un castillo para decir que ese castillo somos nosotros mismos. A la luz de esta metáfora podremos comprender mejor lo que Teresa entiende por Alma. Se puede imaginar un castillo medieval, con sus cercas, puertas y muchas habitaciones en el interior del castillo, incluso dentro de este castillo hay gente, que significa para Teresa, las potencias del alma que son tres Voluntad,

Memoria y Entendimiento y el sentido inferior denominado como Imaginación. Teresa escribió:

Hay muchas moradas, unas en lo alto, otras en lo bajo, otras en los lados; y en el centro de este castillo y mitad de todas estas tiene la más principal a donde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma (M, I, 3).

Es precisamente este centro a donde el alma ha de llegar, pero antes de llegar a ese centro donde emana la luz y el sustento del castillo el principiante tendrá que pasar por siete puertas, es decir siete moradas. Las primeras tres puertas tratan del periodo ascético, la cuarta puerta es la transición de la oración ascética a la mística denominada como *oración de quietud*, la quinta puerta como oración de unión simple, la sexta morada corresponde a la oración de unión plena y por último, la séptima habitación donde reside el Rey la oración de unión transformante⁶. El castillo se irá transformando según el avance del orante, hasta convertirse en castillo de cristal.

Frente a lo anterior, la autora expresa: “no habéis de entender estas moradas una en pos de otra, como cosa en hilada, sino poned los ojos en el centro” (M,I 2, 8). Las moradas no se asimilan como niveles superados en lo que no se tenga que regresar a la primera puerta. La práctica de la oración en Teresa es dinámica, la persona está en constante oscilación de unas moradas a otras; en un momento puede encontrarse en un alto grado místico pero puede haber momentos en lo que deba regresar a la primera puerta.

Tras esta aclaración, las primeras moradas corresponden a un castillo sucio, de piedra y no brilla. Incluso, Teresa sugiere que tiene mal olor (M, I 2,2). El iniciado que no se ha dado cuenta de su estado, de la sequedad de la que hace parte, vive entre el desorden y las falsas ilusiones –*culebras y víboras que están fuera del castillo*-, estas distracciones, son las que hacen que el iniciado se aparte de sí mismo, de su castillo y no se atreva a preguntarse sobre su vida y a cuestionarse quién es él. Para darse cuenta de lo que posee y acercarse a la puerta del castillo Teresa dedica la primera morada centrada en la práctica del autoconocimiento, esta práctica no corresponde al primer grado de oración sino como

⁶ Como se expuso en la introducción algunos apartados del *Libro de la Vida* serán tomados. Las tres primeras moradas coinciden con la primera agua del libro de la vida. La segunda agua del *Libro de la Vida* está en paralelo con la transición de la oración ascética a la mística, es decir: cuarta morada. La tercera agua corresponde a la quinta morada: oración de unión simple y oración de embriaguez espiritual. Finalmente la cuarta agua: oración de unión plena vida corresponde a las sextas moradas.

actitud filosófica que ha de acompañar la vida del orante desde el principio hasta el fin. Actitud filosófica que permea todo el proceso oracional dentro de las moradas. Ella escribe:

Déjala andar -al alma - por estas moradas, arriba, abajo y a los lados ¡Oh que si es en el propio conocimiento! Que con cuán necesario es esto (miren que me entiendan) aún a las que tiene el Señor en la misma morada que Él está, que jamás se ha de dejar, que sin esto todo va perdido (M, I, 2, 8).

Así, para que el sujeto empiece acercarse a la puerta del castillo necesita obligarse a sí mismo a preguntarse ¿Quién es? Teresa aduce: “¿No es pequeña lastima y confusión que, por nuestra culpa, no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos?” (M,I, 1,2). No se trata de un simple cuestionamiento, el sujeto ha de hacer una profunda introspección, cuestionando cada potencia del alma y su sentido. Este examen de conciencia se caracteriza por ser minucioso, la persona se cuestiona a sí misma con el propósito de saber qué parte del alma le está gobernando y finalmente pueda deducir en qué está fallando.

Para Teresa el sujeto que no se obliga a cuestionarse a sí mismo, está sumergido en una vida falsa, tanto el alma y el cuerpo están presos en el desorden y el ruido exterior. “Que aquí, como aún se están embebidas en el mundo y engolfadas en sus contentos y desvanecidas en sus honras y pretensiones, no tienen la fuerza los vasallos del alma (Que son los sentidos y potencias)” (M, I, 1, 5). Hasta aquí, el alma se encuentra en desorden y gobernando los sentidos exteriores donde el alma tiene un falso creer sobre sí misma, aún sumergida en los hábitos del mundo no le es posible establecer una construcción armónica consigo misma y con su entorno.

Por otro lado, aparte de que el autoconocimiento permite un minucioso examen de saber quién es él mismo y para dónde va el alma, no basta con cuestionarse. También hay que cuestionar lo que se ha creído creer y lo que los otros han dicho que esa persona es, incluso, no es suficiente creer sin cuestionar lo que la fe le dice, los argumentos de autoridad deben ser reflexionados por la persona que quiera ingresar al castillo; así, todo lo que se considere como “verdad” ha de pasar por el ejercicio reflexivo y comprobarlo por sí misma. Frente a esto Teresa expresa:

Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos y así a bulto, porque lo hemos oído y porque no lo dice la fe, sabemos que tenemos almas (M, I 1,2).

Esto quiere decir que hay que descubrir ese saber por uno mismo, el principiante tendrá que comprobar por sí mismo que posee un alma y un cuerpo a través de ese cuestionamiento propio. El análisis reflexivo sobre él mismo le hará profundizar en lo que dicen los otros y finalmente tendrá el criterio de deducir quién es. Una vez el principiante se apropia de este ejercicio, reflexionará sobre él mismo y lo que se le ha dicho.

Pero el autoconocimiento no prevalece en estas dos características, es necesaria una tercera. El alma debe darse cuenta de lo equivocada que estaba de su “bajeza”.⁷ Es decir, de la persona centrada en sí misma, de su egoísmo. Para dar inicio al cambio de perspectiva, el místico debe alcanzar un auto-desprecio que se obtiene con el autoconocimiento, el cual se da para que haya un descentramiento de sí mismo. En otras palabras, que la persona no piense solo en ella como centro del universo sino que sea consciente que hay algo más que la trasciende y de la que es partícipe, pero solo puede ser partícipe cuando deje su egoísmo de lado (Underhill, 1995, p.233). Frente a este auto desprecio el filósofo Rudolff Otto nos dice:

La desvalorización de sí mismo se transforma en una exigencia que demanda ser realizada en la práctica ya que se tiene una falsa ilusión de sí mismo y de su entorno. Por tanto, se exige un aniquilamiento de sí para que se pueda valorar eso trascendente, en la que el sujeto finalmente percibe que no es nada (Otto, 1980, p. 33).

Lo primero que ve el sujeto cuando vuelve la mirada dentro de sí, es un ser finito que aspira a la participación de la Divinidad. En el cambio de actitud, el iniciado permite darse cuenta que existen potencialidades ignoradas y que dentro de él yace una llama Divina que lo atrae a su centro. Por lo tanto, cuando el orante consigue entregarse y salir del egoísmo de que se encuentra anclado, se introduce dentro del Misterio que lo habita y de la inmensidad en la que participa. (Velasco, 1999, p. 25). Con esta asimilación quienes han entrado en la morada del autoconocimiento “entran en las primeras piezas de las más bajas; mas entran con ellos tantas sabandijas, que ni les dejan ver la hermosura del castillo, ni sosegar; harto hacen en haber entrado” (M,I 1, 8). Las primeras piezas corresponden al principiante quien se encuentra frente a las puertas del castillo.

⁷ Esta concepción sobre *la bajeza* nos recuerda a lo que el filósofo Michel Foucault en *la hermenéutica del sujeto* reivindica con el *conócete a ti mismo* ya que esta máxima implicaba la bajeza del hombre antes los dioses (1982, p 28).

La oración ascética como forma de vida filosófica

La práctica de la oración es la llave para entrar al castillo. No se entra al castillo sino a través de la oración que corresponde a la segunda y tercera moradas, o primera agua del *Libro de la Vida*. El esquema argumentativo sobre la oración está precisado a través de un camino ascético entendido como continuo movimiento del alma que se da a través de diferentes estados interiores. Por lo cual, no se trata simplemente de nombrar los grados de la oración, sino de mostrar su trasfondo práctico filosófico y cómo a través de la oración se van purificando alma y cuerpo. Dentro de este contexto, la oración no es una práctica más dentro del proceso ascético; tampoco es una práctica para la vida en ascesis, es la práctica que mueve todo el proceso místico-ascético que finalmente se convierte en forma de vida.

La oración no es repetición, tampoco un momento determinado dentro de la vida conventual. Teresa advierte que la persona que inicia este camino no la tomará por momentos, sino que será el eje que va transformando la vida del orante porque la vida para Teresa en sí misma es oración. Para entender que la oración es una forma de vida y no una repetición, el orante ha de convertir toda su existencia en este modo de actuar, para este fin, la oración purificará el sujeto a tal punto de cambiar su existencia otorgándole virtudes y temple al ser humano.

Antes de continuar, estamos ya en condiciones de definir qué significa para Teresa la práctica de la oración; para ella el ser humano es un sujeto que ama, por ello le resulta menos dificultoso aludir que todos son capaces de amar, a diferencia de discurrir con el entendimiento porque a algunos se les dificulta ir por el camino de la razón. Ella expresa que la oración:

No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama y si vos aun no le amáis porque para ser verdadero el amor y que dure la amistad hanse de encontrar (V, V, III, 5).⁸

Para Teresa, la manera adecuada de entender su amistad con la Divinidad se entiende por medio del símbolo del Huerto, que es el mismo castillo. Se aclara, no es que exista dentro

⁸ En el libro de las *Moradas* Teresa define la oración de manera más sutil: “Mas quien tuviese de costumbre hablar con la Majestad de Dios como hablaría con su esclavo, no la tengo por oración” (M, 1,7).

del castillo un Huerto, sino que castillo y Huerto son lo mismo; recordemos que Teresa se vale de muchas metáforas para explicar su experiencia; en este sentido, el huerto releva el símbolo del castillo, es decir, el alma misma. El Huerto para Teresa le facilita explicar la idea de la amistad con la Divinidad porque en el Huerto trabajan dos personas, los dos lo riegan y cuidan las flores; pero como bien se anunció anteriormente es primero trabajo del orante trabajar en su propio Huerto, cuidándolo y organizarlo por medio del esfuerzo para que este no se seque, pues en algún momento llegará la Divinidad al Huerto a ayudar y enseñar otros modos de oración. El Huerto se puede regar de diferentes formas, dice Teresa:

Pareseme a mí que se puede regar de cuatro maneras, u con sacar agua de un pozo, que es a nuestro gran trabajo; u con noria u arcaduces que se saca con un torno; u de un río u arroyo; u con llover mucho, que lo riega el Señor sin trabajo nuestro” (V, XI, 7).

Ha de hacer cuenta el que comienza a hacer un huerto en tierra muy infructuosa que lleva muy malas yerbas, para que se deleite el Señor. Su Majestad arranca las malas yerbas y ha de plantar las buenas [...] Hemos de procurar, como buenos hortolanos, que crezcan estas plantas y tener cuidado de regarlas para que no se pierdan, sino que vengan a echar flores que den de sí gran olor (V, 11, 6)⁹

En este fragmento reside el núcleo de la oración teresiana. Así como se habla de un castillo de piedra y en mal estado, el huerto también es infructuoso, seco y árido. Hay que empezar a regarlo con agua; el agua, dentro del léxico teresiano, es la práctica de la oración. En principio oración meditativa, que es sacar agua del pozo. Teresa es consciente que regar el huerto es infructuoso, recordemos el desorden del alma donde la gente del castillo anda *derramada hacia el exterior*, el principiante prefiere estar en otros hábitos que empezar a regar el Huerto, porque e iniciarse dentro de este modo de vida resulta infructuoso. Hay que *acostumbrarse a sacar agua del pozo*:

De los que comienzan a tener oración, podemos decir son los que sacan el agua del pozo, que es muy a su trabajo como tengo dicho; que han de cansarse en recoger los sentidos que, como están acostumbrados a andar derramados, es harto trabajo. Han de menester irse acostumbrando a no les dé nada de ver ni oír, y aun ponerlo por obra las horas de la oración, sino estar en soledad y apartados en su vida pasada. (V, 11, 9).

⁹ Lo símbolos son los siguientes. El agua es la oración, el huerto es el alma, el hortolano es la persona, las flores las virtudes u obras.

El inicio de la oración mental ascética entendida como amistad busca un continuo ejercitamiento de purificación y búsqueda del Amado. Esta es la razón por la cual quien entra al castillo, busca la armonización del alma porque están *derramados* dice Teresa, es decir las potencias del alma están volcadas hacia las cosas exteriores siguiendo los sentidos exteriores. Así, se trata de que la voluntad tome el lugar que le corresponde lo mismo sucede con el *entendimiento* que sigue la voluntad, sus racionamientos se ven sujetos a lo que demandan los vicios y hábitos incorrectamente dirigidos (Crisógono, 1982, p. 85). La potencia de la *memoria* desempeña el papel de memoria imaginativa donde conserva las imágenes sensibles que son utilizadas por el entendimiento, ella también está sumergida en el *bullicio* como lo aduce Teresa.

En este estado del alma, no es posible entablar una amistad, sino que hay que cultivarla, porque para depurar el alma, primero hay que empezar consigo mismo. Al ingresar al castillo el alma se encuentra en desorden, por lo cual la oración y los ejercicios que la complementan servirán para purificar y sacar el alma de tal estado y hacer que la *Voluntad* tome el lugar que le corresponde que es dirigir al alma y es la responsable de amar.

A su vez, *entendimiento*, *memoria* e *imaginación* deben ser aquietados, es decir, entre menos esfuerzo hay entre estas dos potencias, mayor será la fuerza de la Voluntad. Podrá parecer contradictorio que, dentro del desarrollo de la oración cuando se ocupan el *entendimiento*, *memoria* e *imaginación* se disminuye su actividad, precisamente para ello es la oración ascética, para apaciguar el alma y darle a la *Voluntad* su lugar, todo encausado por el amor. Teresa expresa que se trata *de engordar la Voluntad* (V, XI). Una vez se va fortaleciendo la Voluntad lentamente se va construyendo la amistad como relación amorosa y dinámica, no como una relación entre amo y esclavo, tampoco como relación con un Absoluto abstraído puesto que la experiencia mística parte de un Dios personal.¹⁰

Para aquietar el alma, que en otras palabras es regar el huerto, el apartamiento del que habla Teresa no implica renunciar a la vida, sino una búsqueda mediante la cual se realiza esa experiencia íntima, es decir, el encuentro a través del silencio como acceso al Otro. Es un

¹⁰ Recordemos que los místicos son ese tipo de contemplativos que no se contentan con el Dios descrito a través de una dogmática o el Dios de oídas, sino que ellos mismos tienen que comprobar que Dios también existe dentro de sí mismo; de allí que su experiencia es íntimamente personal y siempre hablan de un *Dios mío* (Velasco, 1999, p 58).

recogerse, recoger los sentidos, no mirar hacia el exterior sino entrar en la meditación con el fin de despertar el amor.

Desarrollo de la oración ascética

Se ha dicho que orar es sacar agua del pozo -oración meditativa- y que al sacar agua del pozo principalmente se busca la armonización entre la potencia de la *Voluntad* y el *Entendimiento*. Pero no se ha dicho cómo se llega a la armonización ni cómo se irá despertando la Potencia de la *Voluntad* para que esta tome el lugar que le corresponde.

Esta nueva forma de vida que aparentemente parece simple, realmente demanda muchos años, e incluso toda la vida. Teresa de Ávila advierte: “No deje jamás la oración y así se determine, aunque por toda la vida le dure esta sequedad” (V, XI, 10). El asceta debe permanecer ejercitando cuerpo y alma, abrirse a ese total desasimiento de sí. Entonces, ¿Cómo se saca agua del pozo? Para entender cómo se practica la oración Teresa sugiere:

Ponémonos a pensar un paso de la pasión digamos el de cuando estaba el señor a la columna, anda el entendimiento buscando las causas que allí dan a entender los dolores grandes y pueda que su Majestad tenía en aquella soledad y otras muchas cosas que si el entendimiento es obrador podrá sacar de aquel [...] Es bueno discurrir un rato y pensar las penas que allí tuvo y porqué las tuvo y quién es el que las tuvo y el amor con que las pasó; más no se canse siempre en andar a buscar esto, sino que se esté allí con Él acallado el entendimiento (V, XIII, 12, 24).

Con ello se evidencia la actividad del alma, mediante la cual *las gentes del castillo* y las potencias se ponen a trabajar a ejercitarse en la purificación y en el aprendizaje del amor. ¿Cómo? Se lee el fragmento a meditar, es decir, el texto bíblico de la pasión de Cristo y dice Teresa “*ponémonos a pensar*”, con esto introduce entonces la imaginación¹¹; en otras palabras, quien empieza a meditar sobre ese fragmento escrito, inicia imaginando *al Cristo en la Columna*, a imaginar pictóricamente ese momento; y a la misma vez que lo imagina, la potencia del *entendimiento* va “*buscando las causas*”, buscando “*entender los dolores grandes*”. Con este pequeño ejercitamiento la potencia del *Entendimiento* se va aquietando, discurriendo pero, dice Teresa, no se trata de discurrir para sacar intelectualmente razones del fragmento escrito, no se trata de entender intelectualmente los *dolores*. Sino

¹¹ La aclaración de que pensar es imaginar la autora mística lo viene a hacer en las moradas IV pues ella misma confundida por sus términos llamaba a la imaginación (sentido inferior) entendimiento. Ella misma lo aclara diciendo: “De cuatro años que vine a entender por experiencia que el pensamiento o imaginación, no es el entendimiento y pregúntelo a un letrado. (Morada I - V 1,8).

conmoverse para que la Potencia de la *voluntad* vaya tomando fuerza en el amor. No es extraño que Teresa insista en que el camino de la oración preferiblemente sean los pasos de la pasión de Cristo. Recordemos que, dentro de la mística teresiana, la pasión se alude para hacer desbordar el amor.

El trabajo al que están siendo sometidas las potencias conlleva a una conversión del sujeto con el fin de mover la *voluntad* y generar el amor¹². Frente a esto último, quiero aclarar que el amor debe ser despertado por la meditación sobre el texto evangélico, es decir, el acto no acaba con despertar un sentimiento. Este sentimiento tiene que cambiar la propia vida del orante, pasando de una mera emoción a una decisión que transformará la vida y la mantendrá viva dicha moción (Álvarez, 2014, p. 59). En este accionar que hace el orante al empezar a sacar agua del pozo, pone en actividad a las potencias y al sentido inferior - imaginación- con el propósito de despertar el amor anclado siempre en la lectura y familiaridad del texto evangélico.

La práctica de orar meditativamente es “hacer que aquel que medita se sumerja en el objeto de la meditación, y sea absorbido por el hecho de mirar y olvidarse de sí mismo, mientras que el objeto de la meditación se sumerge a la vez en él” (Velasco, 1999, p. 167). Ese sumergimiento, que también es llamado ensimismamiento, sugiere que el objeto de la meditación siempre ha sido una parte íntima de la vida de Cristo en la que se busca el ensimismamiento de la persona en el objeto que se medita, de ahí que siempre ha sido algún aspecto de la vida íntima de Dios (Underhill, 1995, p.373).

La apropiación del relato evangélico no es tarea fácil. En principio el alma se cansa de sacar agua del pozo, por eso dice Teresa: *más no se canse siempre en andar a buscar esto*, porque sus ruidos interiores lo atormentan: “aún hay mucho ruido en el castillo” (M, II 3). Otra de las dificultades al iniciar esta práctica es que la potencia del entendimiento empieza a racionalizar el fragmento a meditar. Ella expresa:

Miren también a los que discurren mucho por el entendimiento; sacando muchas cosas de una cosa y muchos concetos; que de los que no pueden obrar con él como yo hacía [...] no se

¹²En palabras del escritor Trueman tanto Teresa como San Juan de la Cruz conceden que, si el amor se despierta antes de completar el proceso intelectual ese es el mejor resultado y se ha logrado el fin de la oración meditativa. Véase: (1986, p. 158).

les vaya el tiempo en esto, represéntese delante de Cristo y sin cansancio del entendimiento se estén sin cansarse en componer razones (V,XII, 11).

Lo cual quiere decir que meditar se centra más en sentir y no en racionalizar el fragmento del texto. Trueman Dicken (1986) estudioso de la mística teresiana, explica que la misma autora es consciente de que su camino místico, desde el principio, es altamente exigente en el sentido afectivo; y esta es otra de las razones por las que el Huerto constantemente permanece seco. Así, al orante no le es posible llegar a estar “*allí con Él acallado el entendimiento*”. Es lo que se llama desde el lenguaje técnico de la mística el *coloquio*, que significa “sinceridad en el distanciamiento de sí mismo; verdadera conversación que no es forzada, un coloquio en el que el sujeto simplemente siente que está allí con Él sin tener que desarrollar el fragmento a meditar formalmente (Dicken, 1989, p.128). De esta manera, en el ejercitamiento de la oración se logra el coloquio, diálogo o conversación con Él. Esta conversación solo se consigue cuando el sujeto se descentra de sí mismo gracias a la apropiación plena del texto. El coloquio se consigue tras un largo camino ascético en la oración. El estar con Él como amigo, acompañándolo sin que Él haya llegado a ayudar a regar el Huerto. En otras palabras, cuando se logra apaciguar el alma, purificarla por medio de la oración meditativa se hace posible llegar a *estar con Él al coloquio*.

Los ejercicios espirituales en la práctica de la oración

Alcanzar el coloquio tras un largo camino ascético resulta dificultoso, pues iniciar una vida mística no significa solo meditar. La vida en oración también instaure ejercicios y actos que la hacen posible, fortaleciendo la Voluntad (Dicken, 1989, p. 127). Precisamente, para Teresa los ejercicios espirituales son utilizados para potenciar la vida ascética y mística; dentro de estas prácticas se encuentra el diálogo con el director espiritual y con otros que estén en una jerarquía mayor, o puedan servir como interlocutores de lectura, escritura, trabajo manual e incluso dar paseos entre la naturaleza con el fin de cuestionarse a sí mismo. Al mismo tiempo, “también se puede imitar a los santos en procurar soledad y silencio y otras muchas virtudes” (V, XIII, 7).

En esta etapa de la oración meditativa el orante no puede concentrarse o termina racionalizando su meditación, o bien no despierta el amor requerido dentro de la oración; otro de los problemas es no poder representarse pictóricamente la imagen de Cristo. Estas

indisposiciones llevan a Teresa a cuestionar: “¿Qué hará el hortelano el que ve muchos días no hay sino sequedad desgusto y tan mala gana para venir a sacar agua?” (V, XI, 10).

Como respuesta, Teresa recomienda al orante que haga uso de los ejercicios espirituales, cuando el sujeto se sienta abrumado frente a la aridez que se encuentra en el Huerto. “Tome algunos pasatiempos santos antes de conversaciones, u irse al campo, como aconsejare al confesor, u ratos de lición o sirva el cuerpo a Dios u otras veces el alma” (V, XI, 16). Estos ejercicios espirituales dentro de la práctica de la oración están dirigidos a que la *voluntad* se vuelva más fuerte.

Los ejercicios espirituales se conciben como prácticas constructivas dentro de la oración, para el auto-convencimiento de la grandeza del alma y para que el sujeto logre mantenerse en su formación ascética. Otro de sus ejercicios espirituales prescribe lo siguiente: “Aprovechábame a mi ver campos, agua, flores, en estas cosas hallaba yo memoria del Criador, digo me despertaban y recogía y me servían de libro” (V, XI, 5). Lo que quiere decir que los ejercicios espirituales no solo se sirven del fragmento textual de la pasión de Cristo, sino que la naturaleza también es modelo para despertar el amor en la oración, de la misma manera que la contemplación de la naturaleza (*physis*) servía a los filósofos antiguos para revelar los secretos del cosmos y fortalecer el entendimiento.

Dentro de los principales ejercicios espirituales cuya función es el cuidado del alma, existen algunos dedicados a la acción propiamente corporal. Según el teresianista Tomás Álvarez, la autora lleva a cabo una verdadera apropiación del cuerpo, fundamentada en la educación ascética y la disciplina corporal; dentro de sus ejercicios corporales no solo se encuentra la mortificación, también están las privaciones, gestos corporales, posturas de oración, etc. Algunas de sus prácticas corporales esta encaminadas a la reeducación de los sentidos, a saber, el ayuno, la abstinencia, la enfermedad y la permanencia de rodillas por períodos prolongados. Así mismo, por medio de la oración ascética que busca sensibilizar al orante; se reeduca la manera de sentir frente a la práctica de la oración (Álvarez, 2005, p. 195).

Teresa dio lugar a una manera de redefinirse a sí misma por medio de sus ejercicios corporales acompañados de oración, sus prácticas la llevaron a reencontrarse y apropiarse de su corporalidad. El mismo escritor Tomas Álvarez sostiene que su proyecto dentro de su

disposición corporal no solo comporta reconducir el cuerpo con técnicas de relajación, concentración y recogimiento mental, o con terapias habituales, pues su originalidad reside en la redención de su cuerpo como ofrenda a Dios; en la entrega del cuerpo a la Divinidad “se es libre de espíritu” (Álvarez, 2005, p. 126).

El filósofo Michel de Certeau, frente a esta entrega del cuerpo afirma: “lo que se fórmula como rechazo del cuerpo o del mundo, lucha ascética no es sino la elucidación necesaria y preliminar a partir del cual comienza la tarea de ofrecer un cuerpo al espíritu” (De Certeau, 2004, p. 98). Así, se ofrece el cuerpo para que dé lugar a un nacimiento de un cuerpo de amor. Ya no es el cuerpo del santo, es el cuerpo de Cristo que se ha instaurado bajo “la manera de sentir que acaricia, hiere, [...] va trazando en mensajes ilegibles sobre un cuerpo transformado en emblema o en memorial grabado por los dolores del amor” (De Certeau, 1982, p. 15). La justificación del ejercicio de concebir el cuerpo como espacio de hábito reside en que el cuerpo es un medio de perfección y sacrificio. Esto se debe a que el sacrificio coincide con la noción de amor que se entreteje en la vida del místico, en el que el ferviente deseo de unión se hacen por medio del dolor en la mortificación y el amor que se práctica en la oración.

No obstante, la apropiación de ese cuerpo se da especialmente en el ejercicio de la mortificación. La importancia yace en el momento de retiro en el que el orante que desea la santidad se mortifica antes de entrar en solitario a regar el Huerto. Para Teresa la *mortificación* corporal no se entiende solo como auto-violencia, por cuanto se considera como un ejercicio de hábito positivo que hace parte del proceso de esa construcción de un sujeto que ama. El orante no inicia su oración si previamente no ha purificado su cuerpo. Teresa de Jesús no expone explícitamente cómo se ha de mortificar el cuerpo del orante, ya que ella no es una escritora de manuales. Pero sí se evidencia en sus expresiones el uso de dicha práctica.

Ahora bien, ¿Cuál es el sentido filosófico práctico de estos hábitos? Además de servir a la purificación del alma incentivan la purificación corporal. Así, aduce Underhill, el místico en este proceso busca la redención del alma; las prácticas de mortificación son necesarias porque la parte corporal ha usurpado el lugar que le corresponde a la parte racional del alma por ello hay que derribar los sentidos quienes han tomado el lugar de la Voluntad. Los

ejercicios dentro de la oración, comprenden una dimensión y se instalan bajo la mirada de la purificación en búsqueda con la naturaleza que ayudan al orante a que pueda sumirse en la vida contemplativa. Estas prácticas tanto intelectuales y corporales no se entienden como simples prácticas, su función está en la transformación y armonización del alma y cuerpo. Pero, también para que el orante se de cuenta que la oración no está simplemente en un texto evangélico sino, también en estas prácticas. Así, se entienden estas prácticas desde su sentido filosófico como una profunda metamorfosis, en el que el orante como lo hacia el filosofo se obligaba así mismo a pertenecer en esa manera singular de vida, pero también a contemplar el mundo desde la perspectiva divina.

El gesto corporal de la oración

El propósito filosófico que pone de relieve la mortificación corporal es la transformación corporal que inaugura un nuevo ser frente a sí mismo, gracias a llevar un cuerpo mortificado que remite a las marcas del crucificado. En este sentido, el enfoque de mortificar el cuerpo cuenta con una conciencia reflexionada del por qué hacerlo y para qué, de lo cual se deriva el tejido de otra visión del mundo corporal (Gélis, 2005, p.27). Por esta razón, no se entiende que la mortificación remita a una simple imitación del cuerpo de Cristo. El historiador francés Alain Corbin sugiere que no se trata de un simple mimetismo; el apropiarse del cuerpo mortificado, al igual que el alma, lo hace en la meditación; “es fruto de una larga educación del imaginario, en la cual la meditación cotidiana de la Pasión la adoración del Cristo de dolores, ocupan un lugar preponderante” (2005, p.64).

Para Corbin, el modelo del puro amor es el teresiano. Es un “martirio del amor”, porque la mortificación tiende precisamente a despertar el amor y que ese amor se note en la corporalidad. Teresa, a propósito de este ejercicio, nos dice en repetidas ocasiones, “crucificarse cada día”, ofrecer “a Dios mil muertes”, “Sabrosa muerte”. Así, en Teresa la enfermedad es un tipo de oración. Ella expresa: “En la misma enfermedad y ocasiones es la verdadera oración, cuando es el alma que ama, en ofrecer aquello y acordarse por quien lo pasa, y conformarse con ello, aquí se ejercita el amor” (V, VII, 12).

Es en la enfermedad donde también se purifica en cuerpo y alma, estos son vistos como verdaderos regalos. Aquí se puede ver que tanto mortificación y oración no están desvinculadas, de hecho, el ejercicio de hábito es considerado como oración. Sin embargo,

los ejercicios de hábito no cobran sentido si no son reflexionados por el sujeto que los emplea, de otro modo quedarían reducidos a una práctica trivial. Alain Corbin, a propósito del pensamiento de la Santa de Ávila, ve un acceder “al martirio de manera estoicamente soportado” (Corbin, 2005, p. 63). Por otro lado, recordemos que el ejercicio de la mortificación no se contempla solo desde el plano individual, este también se adquiere por admiración de la vida de otros santos:

Veolos sujetos a los trabajos que son grandes, con penitencias y mal comer, sujetos a la obediencia [...] cierto con esto, mal dormir, todo trabajo, todo cruz paréceme seria gran mal que tanto bien, ninguno por su culpa lo pierda (V, XIII, 20).

En la exaltación de los sentidos no solo se encuentra un dolor que el místico considera como un gozo, se encuentran también las marcas de estas prácticas inscritas en el cuerpo y el amor correlacionado con cada huella de su camino místico. Teresa de Ávila dice: “las penitencias que hacen estas almas son tan concertadas como su vida; quiérenla mucho para servir no háyais miedo que se maten, porque su razón está muy en sí; no está aún el amor para sacar la razón” (M, III, 7). Si la justificación del ejercicio de hábito reside en que es un método de perfeccionamiento y sacrificio es porque este coincide con la noción de amor que se entreteje en la vida del místico. Esta es la razón por la que estos ejercicios no se encaminan hacia una destrucción de cuerpo, sino a hacerlo más consiente. Incluso, estas prácticas no tienen una connotación individual, no era solo el cuerpo del santo que se purificaba sino todo el cuerpo social (De Certeau, 2006, p.111). Es decir, la comunidad también se purificaba mediante la acción de la mortificación. En este caso, Santa Teresa contribuía en la purificación del cuerpo social.

Dentro de la práctica de la oración para Teresa de Ávila se aprecia que docilitar el cuerpo equivale a reeducarlo en el gesto corporal, donde se adoptan maneras de comportarse dentro de la oración. En este sentido, la disposición a la cual el cuerpo ha de ser sometido se refleja en la manera de permanecer en una misma posición al orar, concebida como una reverencia, testimonio de entrega al proceso ascético. Tras esto, existen varias maneras de educar el cuerpo, comenzando por estar de rodillas por periodos prolongados. Santa Teresa no especifica cómo se procede en esta maniobra, no obstante, lo encontramos en algunos libros de su época, por ejemplo, permanecer de rodillas convoca a la soledad interior y esto es sinónimo de humildad y entrega (De la Puente, 1926, p. 472).

Del mismo modo, se aprecia el estar de pie como eje de purificación. Complementario a mantener una misma postura entran en juego otros elementos que purifican la parte exterior, ayudando a la parte interior: la posición de las manos ha de ser fundamental. El pensador Luis De la Fuente señala que las manos deben estar quietas y juntas, levantadas a lo alto o en forma de cruz, siendo esta la que más exige un esfuerzo corporal que evoca el esfuerzo y sacrificio de la persona ascética (1926, p. 471). Igualmente, la persona orante tendrá cubierto su rostro como muestra de entrada a la verdadera interioridad sin que nada exterior le perturbe.¹³ Este aprendizaje se expone con el fin de exhibir que la práctica oracional no está desligada de la vida misma, sino que constituye una forma de vida que incita a una armonización de sí mismo y al autoconocimiento que da paso al descubrimiento y búsqueda de Dios.

En síntesis, la ascética teresiana como primera fase de la vida mística es una forma de vida. Al respecto, hay varios aspectos que pueden ser sopesados desde la perspectiva de la filosofía práctica. Conviene destacar el autoconocimiento para abrirse a un sujeto trascendente, no como una negación o escape de la vida, sino como una afirmación de esta mediante su ascendente erótico. Hay un despertar del alma unitiva, de un alma enamorada en búsqueda del amado. Por ello, ha resultado pertinente todo el análisis ontológico que no se desvincula de la vida del orante; debemos ir a esa justificación ontológica que hace el místico y que, por supuesto, afecta su entorno exterior.

Cada ejercicio espiritual tiene como fin la constante exploración de sí mismo, pero también en miras de fortalecer cada elemento que contiene el alma. Un aspecto que no puede dejarse atrás, quizá sea el núcleo y el fruto que deja la oración ascética meditativa, es la conversión del sujeto, pues sin esta, no se está siquiera se está cerca de las puertas del castillo. Sin esta conversión no se puede emprender el camino místico, ya que todo el proceso no ha sido sino para que emerja ese nuevo yo, desasido pero a su vez entregado a la vida oracional.

¹³ En el libro de las constituciones se encuentra que Teresa escribe a sus monjas los elementos exteriores que han de ser utilizados.

LA VÍA MÍSTICA

La oración mística como forma de vida

Tras un largo camino ascético de aprendizaje, el orante emprende una nueva vida. La vida mística o contemplativa no significa el fin del periodo ascético. El presente trabajo no trata de hacer una exposición como lo hizo la teología quien dividió la experiencia mística en tres edades, tres caminos en los cuales se consumaba uno para el inicio de los otros sino como forma de vida como experiencia dinámica; se trata de momentos ascéticos y contemplativos permanentes en toda la experiencia mística (Cardenal, 2005, p. 173). Donde algunas veces es necesario volver a sacar agua del pozo y otras estar en solo contemplación.

Por lo cual se entiende que mientras el orante esté en oración ascética o contemplativa, no cesa el acto de la meditación o del uso de los ejercicios espirituales. Tampoco es el fin de la meditación teresiana. Tanto vida ascética y vida en contemplación no están desligadas. (Cardenal, 2005, p. 174). Frente a este tipo de vida se encuentra otro de los aspectos filosóficos de la práctica de la oración: la contemplación. Hablar de la práctica contemplativa dentro de la oración no debe sorprender al lector, esta idea hacia la vida unitiva, hacia la contemplación perfecta, ya se encontraba en los filósofos antiguos, quienes buscaban la contemplación la apertura del yo hacia la trascendencia por medio de los ejercicios espirituales. Así, quienes aspiraban a una vida en paz llegaban a contemplar la naturaleza, llegaban a ser ciudadanos del mundo, a la libertad de espíritu.

Tras este orden de ideas, la vida contemplativa o mística no tuvo su origen en el cristianismo, sus raíces son propiamente griegas, concretamente, de Platón y Plotino quienes influenciaron fuertemente la mística cristiana (Velasco, 1999, p. 358). Por eso, cuando se remiten los estudiosos al inicio de la vida mística no deja de sorprender que sus cimientos sean propiamente filosóficos.¹⁴ La búsqueda por la armonización con el todo

¹⁴ Aunque en principio la palabra contemplación no tenía una connotación religiosa posteriormente la adquirió con Pseudo-Plutarco quien relacionó, la primera parte *Theoria* con *Theos*, y sigüientemente los latinos atribuyeron a *contemplare*, que consiste en un lugar abierto por el que puede extenderse la mirada, de ahí se pasa a explicar la palabra al conocimiento de Dios. (Velasco, 1999, p.361)

recuerda a la filosofía antigua. En Teresa sucede algo similar, la práctica de la oración mística converge en unión amorosa, conexión con Dios y la naturaleza. Aquel que inicia la forma de vida hacia la contemplación o vida mística, exige como ejercicio filosófico una lenta transformación del orante quien debe iniciarse en el aprendizaje lento de las potencias del alma. En este sentido, lo estrictamente filosófico dentro de esta forma de vida oracional se sitúa en la práctica contemplativa, traducida como inicio de una vida mística.

La autora Underhill explica que en este periodo de vida mística se logra establecer la unión temporal con la Divinidad: los grados de la meditación han apaciguado al orante, el recogimiento lo ha entrenado en la atención espiritual y al mismo tiempo el recogimiento lo ha elevado a un nivel de percepción amorosa. Este nuevo estado del místico es el inicio del ejercitamiento en el arte de la contemplación que no se alcanza instantáneamente la escritora nos dice:

La contemplación se desarrolla paso a paso con su visión y amor. Exige al yo que se inicia en él el mismo duro y tedioso trabajo, un lento entrenamiento de la voluntad que existe detrás de todo supremo logro, y que es el precio de toda libertad (1995, p. 340).

Cabe situarnos propiamente en lo que Teresa de Ávila entiende por contemplación. Tomás Álvarez aduce que la autora mística entiende por contemplación “una forma de oración superior a la meditación. La contemplación afecta directamente a la voluntad y envuelve a toda la vida del orante, en un sencillo flujo de actividad y pasividad” (Álvarez, 2005, p. 172). Teresa distinguirá los actos o momentos pasajeros de lo que es la contemplación y el estado propiamente contemplativo. La contemplación para el místico siempre tiene como característica aquello obtenido, no por esfuerzo propio, sino donado. La expresión característica es:

Parecerá que para llegar a estas moradas se ha de haber vivido en las otras mucho tiempo [...] Como ya habréis oído muchas veces; porque da el señor cuando quiere y como quiere y a quien quiere, como bienes suyos, que no hace agravio a nadie (MIV, 1,2).

Es la actividad de la Divinidad que se presenta al alma para iluminarla y llenarla de sabiduría y al mismo tiempo infunde la noticia amorosa de Dios; este deviene como acto único, simple, del espíritu en el que coinciden la noticia y el amor, infundido por el “objeto” mismo de la contemplación por Dios en el alma (Velasco, 1999, p.364). En otras

palabras, no se trata de un conocimiento racional, no es acto de la razón sino de toda el alma que funciona bajo el estímulo del amor místico.

Frente a esta actividad de la Divinidad, el alma comporta una actitud de pasividad. La pasividad es entendida como el silenciamiento del alma en el que el orante siente una fuerza Divina se le presenta al alma. “el místico siente como su propia voluntad es sometida y a menudo, como un poder superior lo arrastrase y dominase” (Velasco, 1999, p. 360). Se entiende como pasividad porque el orante a diferencia de la meditación donde dependía de sus propios medios ejercitar las potencias del alma. En la contemplación la Divinidad es quien lo ilumina de amor místico. Ya se ha abandonado así mismo inició un camino ascético y se ha dejado encontrar.

La contemplación no comporta un solo estado en Teresa; esta actividad se muestra de muchas maneras y adopta diversos nombres. El itinerario contemplativo en Teresa corresponde a la oración de quietud como la transición de la vida ascética a una mística, la unión simple del orante que ya sabe que está frente a un hecho extraordinario. Luego vendrá *la unión plena considerada como oración del desposorio* místico. La contemplación ya no es silenciosa; el orante ha sido llevado a la embriaguez espiritual por eso el alma se siente loca de amor, y finalmente la oración transformante u oración de matrimonio espiritual, donde el alma ha alcanzado la unión definitiva y las puertas del castillo se han cerrado. El orante mantiene su paz y es libre de espíritu.

La primera noche mística: Transición de la oración mística ascética a la oración mística

La primera noche mística es un periodo en el que el orante se ve sumergido en la vida contemplativa. El orante debe aprender a ejercitarse no con la meditación sino en la contemplación, debido a que esta conecta a la vida mística y corresponde a la segunda agua es decir, segundo grado de oración, agua sacada con una noria. Constantemente habrá agua para regar el Huerto de tal modo empiezan a crecer las florecitas, aún débiles pero el agua ya no se seca.

La oración de quietud tiene la característica de oscilar entre periodos de lucidez y oscuridad. El orante mantiene la oscilación cuestionándose a sí mismo si es autoengaño, construcción de sí mismo frente al nuevo modo de oración denominada como oración de

quietud. A este acontecimiento denomina Teresa comienzo de la vida mística (MIV 2,6). El silencio en este nivel no significa ausencia, sino al contrario, es la presencia Divina quien viene a ayudar en el Huerto. El alma solo puede aprender por medio del silencio, en el que “Dios obra y habla en este acto de redención, es esta deliberada negación del pensamiento, como esencial preliminar estado contemplativo” (Underhill, 1995, p.352). Tras una larga lucha dentro del castillo por tratar de permanecer dentro, la divinidad se le presenta a ayudar a regar el huerto y le dona quietud. Lo característico de esta oración es la cautividad de la voluntad, no hay unión en este comienzo de vida mística: “aquí no están las potencias unidas, a mi parecer, sino embebidas y mirando como espantadas qué es aquello” (MIV 2,6).

En este nuevo sentir que adquiere el orante, la contemplación se manifiesta por medio del silencio. Teresa expresa:

Esto es un recogerse las potencias dentro de sí para gozar de aquel contento con más gusto, mas no se pierden ni se duermen; sola la voluntad se ocupa, que, sin saber cómo, se cativa [...] Las otras dos potencias ayudan a la voluntad para que vaya haciéndose hábil para gozar de tanto bien” (V, XIV 2).

La voluntad siendo la potencia cautiva empieza a desarrollar una atención general y confusa frente a la presencia Divina. Por su parte las potencias del entendimiento y la memoria permanecen en silencio, pero aun no cautivas como la voluntad (Cilveti, 1974, p. 212). Como no están cautivas dentro de la oración, muchas veces quedan libres y turban la quietud de la voluntad que está cautiva. Sin embargo, como aduce Teresa, vuelven a la quietud porque la voluntad suele recoger estas dos potencias. “Ven que no están enteros en lo que hacen, sino que les falta lo mejor, que es la voluntad que está cativa” (V, XIV, 6).

De lo anterior se infiere que la oración de quietud no es un estado fijo, si unas veces las tres potencias están en silencio, otras veces será solo la voluntad: “Muchas veces se verá esta unión de la voluntad y el entendimiento muy disbaratado” (V, XIV, 6). En esta oscilación, expone Cilveti, cuando el entendimiento está en silencio desarrolla una atención general y confusa a Dios, y él y la memoria no osan bullirse, sin embargo, hay tiempos en los que quedan libres y la voluntad queda solo gozando del silencio (1974, p.213). En cuanto a la imaginación, dentro de la práctica contemplativa se aduce no prestar atención a este sentido corporal ya que viene a traer ruido en la oración mística. Por eso, Teresa no desarrolla

mucho este aspecto; a la imaginación se dirige como las “*lagartijillas*” que rondan el castillo que muchas veces vienen a importunar¹⁵.

El mismo autor aduce que este tipo de oración se puede denominar forma de vida activa y contemplativa, porque a veces está en contemplación la voluntad, mientras que memoria y entendimiento están en actividad. Vemos aquí por lo tanto que la oración de silencio se funde entre calma y gozo pero también en desconocimiento frente a este estado. La quietud aduce se revela como estado transitorio que introduce al alma en una nueva esfera de actividad.

La oración en las obras: unión de la Voluntad

Quien ha logrado mantenerse en la contemplación del silencio introduce su alma en un nuevo estado. Como la contemplación en Teresa es una forma de vida lenta, no se alcanza mecánicamente porque depende de la Divinidad para que la conduzca a su centro; al orante le compete continuar ejercitándose cuando la Divinidad no se haga presente. Para Teresa son pocos los que llegan a esta morada, porque son pocos los que adquieren el discernimiento frente a la Presencia de la Divinidad. En esta morada el orante es plenamente consciente que se encuentra frente a la presencia Divina.

En este grado místico debe darse una metamorfosis en la que el orante reconoce la ruptura “de su viejo universo y el acto mediante el cual se vuelve hacia la gran Obra como acto de amoroso de deseo y como acto de voluntad” (Underhill, 1995, p. 232). La quietud deja una metamorfosis, un nuevo sujeto que está dentro de la morada de su *amado*. Teresa nombra esta pequeña transición cuando el alma sabe que ha sido iluminada, como oración de *unión simple*. Se caracteriza por la unión de la voluntad: “no diría yo que es unión de toda el alma con Dios, sino de alguna potencia” (M, V, 1,11).

Llevome el rey a la bodega del vino y dice también que andaba buscando a su Amado por una parte y otra esta. Es la bodega donde entiendo yo Él nos quiere meter; mas por diligencias que nosotros hagamos, no podemos entrar (M, V, 1,9).

Este estado no es posible aprehenderlo intelectualmente, solo es posible sentirlo y desde allí interiorizarlo. Frente a esto Teresa es categórica en no poder verbalizar racionalmente ese sentir: “hemos de dejar en todas estas cosas de buscar razones para ver cómo fue; pues no

¹⁵ Véase: Moradas V, 1,5.

llega nuestro entendimiento a entenderlo” (M, V, 1,11). Pues ese sentimiento que en principio quería despertarse ya está desbordando la vida del místico, ha crecido de manera exacerbada porque la *voluntad* ya no está solo cautiva como en la oración de quietud: la *voluntad* ya está unida y las otras dos potencias ayudan a la *voluntad*.

Para Teresa el estado contemplativo resulta singular porque se da en las obras. Se puede afirmar que lo adquirido en esta puerta del castillo es el obrar, la unión de la voluntad está en las obras, por tanto, la oración aquí ya no se da en el silencio. La oración son las obras en las que el orante ha conseguido la virtud de la caridad, “¿No habéis oído que la metió Dios a la bodega del vino y ordenó en ella la caridad?” (M, V, 2, 12). Es decir, si el orante considera que la unión de la voluntad está en sentir algo extraordinario Teresa expone que realmente no ha llegado a la unión simple. En este estado contemplativo, el acto de orar se encuentra en las obras y en la obtención del amor regalado por la sabiduría de la Divinidad. La coherencia interior de la oración debe ser expresada en la vida práctica. Expresa Teresa frente a este tipo de contemplación:

Cuando yo veo almas muy diligentes a entender la oración que tienen y muy encapottadas cuando están en ella, que parece no osan bullir ni menear el pensamiento porque no se les vaya un poquito de gusto y devoción, házeme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión. ¡Qué no, hermanas, no! Obras quiere el Señor (M, V, 3,11).

Es precisamente en el accionar de la vida oracional que tiene lugar el amor místico, perfumado de esa sabiduría infundida por la Divinidad no para quedarse abstraído en oración contemplativa sino para llevar ese conocimiento amoroso a la realidad, al otro. Dentro del estudio místico se establece una relación afectiva denominada como la virtud de la caridad; frente a esta contemplación Teresa expresa “si ves a una enferma a quien puedes dar algún alivio, no se te dé nada; y si tiene algún dolor te duela a ti. Esta es la verdadera unión con su Voluntad” (M, V, 3,11).

El escritor Riego expresa que la obtención de esta virtud “no solo es estima, veneración o gratitud sino afección propiamente dicha es el amor gratuito, desinteresado. Esta forma de amor connota directamente más el respeto y estima que la amistad ordinaria” (2007, p. 38). dentro este accionar se puede evidenciar el verdadero desprendimiento de sí mismo,

humildad obtenida por parte del orante. La caridad entendida no como una emoción sino sujeta a esa verdadera humildad es donde se va entretejiendo el amor y conocimiento afectivo de Dios, de allí que esta unión de la voluntad en Dios inicia como acto, en donde ya no es el mismo el que importa sino es el otro, puesto que allí se está amado al prójimo y al amado y así mismo se ha de ir alcanzando el estado de perfecta contemplación.

La oración en la embriaguez espiritual

En la vida mística a medida que avanza el proceso espiritual el orante avanza en el camino contemplativo. El camino del amor cada vez se hace más fuerte y la oración llega a una embriaguez mística del alma. Este estado de oración denominado por Teresa *sueño de las potencias* se da porque el accionar de las obras es tan fuerte que embriaga la voluntad. Esta corresponde a la tercera agua y coincide con la quinta puerta del castillo. Cada vez el alma está más en el centro de la habitación principal.

Si recordamos lo expuesto anteriormente en la analogía del Castillo, el Rey *ha llevado la voluntad a la bodega del vino*, allí la voluntad es la que se embriaga, pero en esta oración dicha embriaguez no queda solo en la *voluntad*. La fuerza y la cantidad del agua impregna a las otras dos potencias: *memoria* y *entendimiento* y en consecuencia el *entendimiento* se une a la divinidad. La práctica de la oración transformada en embriaguez espiritual afecta directamente a la potencia del *entendimiento* porque es la que se une a la Divinidad, la *memoria* aunque embriagada, aún tiene algo de autonomía, no se une, a veces se embriaga y otras veces queda libre.

Teresa no expresa específicamente cómo se da la unión, solo es posible darse cuenta que está unido el *entendimiento* porque ya no discurre, es decir, el *entendimiento* ya no obra en otras cosas sino queda absorto frente a la grandeza de Dios.

Coge Dios la voluntad y el entendimiento, a mi parecer, porque no discurre, sino está ocupado gozando de Dios, como quien está mirando y ve tanto que no sabe hacia dónde mirar; La memoria queda libre y junto con la imaginación debe ser; y ella, como se ve sola, es para alabar a Dios la guerra que da y cómo procura desasosegarlos todo. A mi cansada me tiene y aborrecida la tengo [...] ¿Cuándo, mi Dios ha de estar ya toda junta mi alma en vuestra alabanza y no hecha a pedazos, sin poder valerse así? (V, XVI 5).

Este estado de embriaguez espiritual no se comprende como estado absolutamente feliz. Si nos damos cuenta el místico en esta oración está entre el dolor y el placer que le otorga la

embriaguez. Una de las razones es porque el místico en esta etapa de oración contemplativa no puede alcanzar por sí mismo la unión definitiva. Pero, por otro lado, vivencia la locura amorosa porque ya se encuentra más cerca del Rey. De allí su constante expresión: “*glorioso desatino*”, “*gozo doloroso*”, “*muerte sabrosa*”, por la cual el alma se mantiene entre el gozo de la embriaguez y el dolor de no verse totalmente unida a Dios, una tensión espiritual entre pena y dolor:

Una muerte sabrosa, un arrancamiento del alma de todas las operaciones que puede tener estando en el cuerpo; deleitosa porque de verdad parece se aparta el alma de él para mejor estar en Dios de manera que no le queda vida para resolgar. (M, V, 1,4).

El místico frente a esta muerte no teme perder la vida, al contrario, desea que todos puedan participar de esa vivencia. En ese sentido, la muerte se convierte en un deleite, una maravilla en la que el alma y el cuerpo gozan, se dejan *arrastrar*¹⁶ por el ímpetu místico de la oración, con intensa vitalidad y con un grado de percepción más agudo y sentidos más vivos (Underhill, 1995, p. 270). También en su sentir Teresa expresa que quiere compartir esta fuerte sensación con los otros para mostrar que no es una invención de su imaginación, sino que el otro también es llamado a esa experiencia mística, de tal modo es consciente de que esta oración no puede quedarse en ella misma, sino que tiene que desbordarse en los otros:

No hay razón que baste a no sacar de ella, cuando se saca el Señor de mi [...] Parece que sueño lo que veo y no querría ver sino enfermos de este al que estoy yo ahora. Suplico a vuesa merced seamos todos locos por amor de quien por nosotros se lo llamaron (V, XVI 6).

La consecuencia de esta oración es una vida absolutamente nueva, vinculada a la armonización con el amor del Misterio Divino, locura celestial en el que cuerpo y alma se encuentran amando y son amados por la Divinidad, esta embriaguez se refleja en la sensibilidad con la trascendencia que le ha sido revelada a Teresa. El amor loco no es el resultado de una posesión egocéntrica, es la intensidad del amor que funde la embriaguez en lo profundo del alma. Así, dice Teresa, algunas veces la oración deja gozo en el alma pero otras veces se embriaga. Pues se trata de una oración de elevación mística en la que el

¹⁶ La palabra más adecuada es la de arrastrar porque el poderío de la oración es muy intensa para el alma siendo esta la que arrastra al cuerpo. Véase: (Álvarez, 2012, p. 209).

orante está al borde la muerte, es decir, el orante oscila entre la suavidad y el deleite doloroso. En otras palabras, la embriaguez está tan compenetrada que no le es posible retener la oración.

Oración de unión plena y éxtasis

La oración de unión corresponde a la sexta habitación donde se encuentra el Rey, lo que concuerda con la cuarta agua del libro de la vida “el agua viene del cielo para henchir y hartar todo este huerto de agua [...] y a no haber invierno, sino siempre tiempo templado, nunca faltarán flores y frutas” (V, XVIII, 8). Se trata del encuentro del alma y del que será el futuro esposo. Este tipo de oración considerado por Teresa como una unión de toda el alma en Dios y a su vez enamorada le otorga al alma una contemplación más elevada, en la que existe un continuo padecimiento.

Pero, para la autora, el padecimiento es mística gozosa en la que le parece que toda su alma es absorbida por Dios. Para esto dice Teresa “El esposo manda a cerrar las puertas del castillo” (M, VI, 4,13). Lo que quiere decir, el alma ya está a punto de unirse con Dios, el alma está determinada, no hay miedos, hay silenciamiento y armonización de estar cerca de la habitación central.

Es necesario aclarar que los diferentes grados místicos de la oración no están desvinculados; todos los tipos de oración hacen una manera singular de vivir, ya sea expresada en embriaguez espiritual, meditación, en obras, en la enfermedad, en el dolor e, incluso, en el momento en el que el místico se siente abandonado por su Dios.

La singularidad de la oración de *unión plena* es que finalmente Teresa puede ver su alma unida en Dios, aunque no de manera estable, cuando participa de la Unidad puede apreciar solemnemente la presencia del Todo. El orante se prepara para llevar una vida oracional desde la unidad. Frente a lo anterior Underhill aduce que en los altos grados de contemplación lo que prima es la inefabilidad de expresar objetivamente el estado de oración, en él toda la personalidad del místico está dirigida por el amor y la potencia de la voluntad. (Underhill, 2006, p. 260). Dentro de este estadio el místico siente un desfallecer,

se le escapa de las manos poder expresar el proceso tal como lo ha vivenciado. Según Teresa, en su oración de unión plena:

Toda una manera de desmayo que le va faltando el huelgo y todas las fuerzas corporales, los ojos se le cierran sin quererlos cerrar, ni, si lee, acierta a decir letra, como el entendimiento no ayuda, no la sabe leer. (V, XVIII 9).

En esta oración el sujeto es consciente que su forma de vida no se lleva cabo por sus propios medios, de hecho el orante ya no es capaz de escribir o leer en medio de la experiencia. Lo que sí puede hacer es discernir que está frente a un hecho extraordinario y sabe que esa experiencia le está transformando. Teresa es consciente de ello y expresa “que se vive sin entender, se goza sin entender lo que se goza, la oración deviene como un bien adonde juntos se encierran todos los bienes, pero aún no se comprende ese bien” (V, XVIII). Esta maneja de vivir la oración significa estar viviendo de manera mística casi perfecta, desde la contemplación, porque está tratando de explicar algo inefable desde su oración.

Quien lo hubiere probado entenderá algo desto porque no se puede decir más claro, por ser tan oscuro lo que allí pasa, aquí faltan todas las potencias y se suspenden de manera que en ninguna manera se entiende como obran, si estaba pensando en un paso¹⁷, así se pierde de la memoria, así a esta mariposilla importuna de la memoria aquí se le queman las alas [...] La voluntad debe estar bien ocupada en amar, el entendimiento si entiende no se entiende como entiende (V, XVIII 14)¹⁸.

En la oración contemplativa al tratar de expresar lo que se vive se emplea la metáfora de la oscuridad. Siguiendo a Underhill, este símil pone de manifiesto que no se puede conocer objetivamente la Divinidad. Esa unión es incognoscible para el intelecto humano que, generalmente, está adaptado de manera distinta a la intuición divina, por lo tanto, cuando el místico entra en esta realidad se sumerge en un plano en el que no es competente ninguna de las categorías que usualmente se usan en el intelecto (1995, p. 375).

De lo único que puede dar cuenta el místico es del conocimiento afectivo, de la amistad amorosa de la contemplación en la que la unión es fuerte. Cuando Teresa expresa que la potencia del entendimiento en contemplación unitiva no opera, no alude a una falta de

¹⁷ Con ello se refiere a la meditación como un paso de la pasión de Cristo.

¹⁸ En el libro de las *Moradas* se expresa que el alma está ya toda ejercitada en amor y no puede tener meditación

autoconocimiento por parte del místico, tampoco ignorancia; lo que significa es la imposibilidad de expresar con lenguaje humano lo experimentado. El entendimiento opera, pero de manera mística, desde la Divinidad; ya no le es posible al orante comprender las cosas como cotidianamente lo ha hecho. A tal punto que no puede volver a meditar, Teresa expresa sobre esta idea:

Quien ha llegado a llevarla Dios a cosas sobrenaturales y a perfecta contemplación porque como he dicho no sé la causa, mas lo más ordinario no podrá [...] porque entiende el alma estos misterios por manera más perfecta; que ocupa la memoria y el entendimiento (MVI 7,11).

En este punto de contemplación mística las tres potencias se emplean en algo ya perfecto, han trascendido la esfera del entendimiento cotidiano y han pasado a entenderlo desde lo místico, desde la Divinidad. Podemos comparar en este punto la embriaguez mística con la embriaguez filosófica. Esta oración, que para Teresa es el desposorio, se diferencia de la unión transformante o matrimonio espiritual en que a veces las potencias tratan de importunar el alma, pero se mantienen en unión:

La voluntad es la que mantiene la tela, más las otras dos potencias presto tornan a importunar. Como la voluntad está queda, tórnalas a suspender. En esto se pueden pasar algunas horas de oración y se pasan, porque, comenzadas las dos potencias a emborrachar y gustar de aquel vino divino, con facilidad se tornan a perder y acompañan a la voluntad y se gozan todas tres (V, XVIII 12).

En esta oscilación entre ir y venir dentro de la oración de unión, la contemplación se da por instantes que no son prolongados. Sin embargo, en la unión el alma queda perfumada de esa fragancia que prevalece para toda su vida y queda con la profundidad de haber participado de la vida absoluta (Underhill, 2006, p. 374). Sin embargo, esta práctica de la oración está acompañada de las gracias místicas que hacen el estado contemplativo más tensionante desde lo espiritual.

Éxtasis Teresiano

El éxtasis es considerado para Teresa un regalo de Dios por agradecimiento de lo que ella ha hecho en la oración. Teresa vive el éxtasis en vivo y desde la propia experiencia y así mismo lo narra (Álvarez, 2012, 291). Como gracia otorgada por la Divinidad, el éxtasis va

más allá de la teatralidad corporal en el que muchas veces se acentúan los estudios sobre el tema.¹⁹

El éxtasis citado en este apartado es el que acompaña la oración de unión plena. Se sabe que Teresa expone siete tipos de éxtasis²⁰, por lo cual, aquí solo se hará mención del que ella misma expone cuando está en la oración mística de unión plena. Para Teresa el “Arrobamiento, arrebatamiento u levantamiento del espíritu que todo es uno. Digo que estos diferentes nombres todo es una cosa y también se llama éxtasi” (V, XX 1). Se trata de una experiencia en la que tanto el alma y el cuerpo quedan conmocionados y oscilan a través del paroxismo y el dolor (Corbin, 2005, p. 69). Es como si se tratase de una fuerza, en la que no se puede resistir. Dice que siente como su alma es robada y a su vez el cuerpo participa del arrobamiento.

Aquí no hay remedio de resistir que como en la unión estamos en nuestra tierra, remedio hay; aunque con pena y fuerza, resistir se puede siempre. Acá, las más veces ningún remedio hay, sino que muchas sin prevenir el pensamiento ni ayuda alguna, viene un ímpetu tan acelerado y fuerte que veis y sentís levantarse esta nube o esta águila caudalosa y cogeros con sus alas (V, XX, 3).

La acción de la Divinidad se impone sobre la fuerza de sus facultades sometidas a una extrema tensión: todo el ser queda absorto. Así, lo esencial del éxtasis consiste no solo en que el cuerpo queda extático, sino en la fuerza, la iluminación del amor místico que se infunde en el entendimiento y la voluntad, liberando dinamismo que brota en el alma bañando la parte sensorial (Velasco, 1999, p.402). A su vez, Michel de Certeau aduce que el éxtasis trata de deletrear lo indecible, no habla en su totalidad el lenguaje sino también el cuerpo, el éxtasis es un desfase de los sentidos (De Certeau, 2007, p. 352). En el que las emociones van más allá de lo que ha sido considerado estable.

¹⁹ El pensador Tomás Álvarez converge en esta idea en el que varias veces se desdibuja el carácter del éxtasis ignorando la riqueza interior y exterior que proporciona en la vida del místico y su transformación y progreso de toda la vida mística. En el que se reduce a un mero sentimiento exacerbado incluso tildándolo de sexual en el que su experiencia queda reducida a un carácter de represión como bien lo tildaron algunos psiquiatras (Álvarez, 2014, p. 293).

²⁰ Para ampliar sobre los siete tipos de éxtasis en los que se incluye la transverberación véase los capítulos III del libro estudios teresianos del escritor Tomás Álvarez: (Álvarez, 2012, pp. 228-290).

Por otro lado, dentro de la oración teresiana, el orante se encuentra en oración de unión plena, pero, está desemboca en éxtasis. Por lo cual, Podemos afirmar que tanto este tipo de éxtasis y la oración de unión plena no se desvinculan. Teresa exponiendo el éxtasis aduce:

Diráme vuesa merced cómo dura tantas horas el arrobamiento y muchas veces. Lo que pasa por mí es que -como dije en la oración pasada- gózase con intervalos: muchas veces se engolfa el alma, u la engolfa el Señor en sí, por mijor decir, y tiniéndola así un poco, quédase con la sola la voluntad. Paréceme es este bullicio de estotras dos potencias como el que tiene una lengüecilla de estos relojes de sol (V, XX 19).

El éxtasis experimentado en la oración de unión según Teresa no suspende la facultad de oír y de entender. Sin embargo, para la autora se entiende y se oye *“como cosa de lejos”*. Con esto se afirma que el orante en dicha experiencia no está del todo lucido, pero participa de la realidad en la que se ve inmerso. También expresa Teresa que en este éxtasis el cuerpo es el más afectado, aunque el cuerpo queda extático en esta experiencia; incluso llega a sanarse: *“muchas veces queda sano que estaba bien enfermo y lleno de grandes dolores (V, XX 19)*. Así, como bien lo aduce el escritor Alain Corbin, el cuerpo goza entre paroxismo y el dolor. A veces el cuerpo queda con pena y desasimiento, pero otras veces queda sano y conmocionado (2005, p. 67).

Pero lo más importante no es exclusivamente la experiencia de lo extático sino lo que le deja el éxtasis, los efectos que se producen en la transformación de una vida oracional porque cuando el alma es raptada y vuelve a vivir dice Teresa *“acaeece un día o dos y aun tres tan absortas las potencias, u como embobecidas, aquí es la pena de tornar a vivir” (V, XX, 22)*. Porque ha cerrado los ojos al mundo y el alma se ha fortalecido y se deslumbra ante las verdades que le muestra la Divinidad, otorgando al alma gran poderío.

La oración de unión transformante: vida unitiva

La vida unitiva u oración transformante es la morada que se sitúa en el centro del castillo, donde el alma estuvo dirigida en su camino místico. En este último grado, el castillo ha llegado a la transformación *“es un castillo todo un diamante o muy claro cristal” (M, I, 1, 1)*. La unión transformante es el culmen de la oración teresiana, ya que el alma queda abrazada en amor místico. Este amor no es posible entenderlo desde el punto de vista

humano (Underhill, 2006, p. 465). Incluso, para el místico, describir esta oración le resulta dificultoso porque, siguiendo a Teresa dicha contemplación unitiva solo puede entenderse en el afecto, sintiendo se aprehende en el silencio en el que la Divinidad y alma se unen.

El alma llega al centro del castillo donde la unión se da “en el centro muy interior del alma”, pues el símbolo de matrimonio místico no obedece a meras y simples satisfacciones corporales ni a un éxtasis; esta práctica oracional lo supera todo (Underhill, 2006, p. 481). Teresa alude que es puramente espiritual lo que se da en este estado: en el no hay memoria del cuerpo, es decir, el orante se encuentra en otro plano, el vínculo que se establece en esta unión no es posible deshacerlo. Teresa expresa que esta contemplación no es momentánea sino duradera, y, así mismo, le exige un compromiso y un esfuerzo nuevo frente a esa nueva vida contemplativa.

Una vez más, la autora mística nos lleva de la mano en el castillo para mostrarnos a través de una nueva metáfora, la unión. En la unión, la vida mística ha sido un largo proceso y de crecimiento en el amor. Teresa expresa su unión como: “acá es como si cayendo agua del cielo en un río o fuente, a donde queda hecho todo agua, que no podrán ya dividir ni apartar cual es el agua del río, o lo que cayó del cielo “(M, VII, 2,7). Se puede apreciar el contraste con todo el proceso oracional práctico ya que aquí todo se funde, se hace uno. Todas las potencias que se suponían mantenían su autonomía ahora pertenecen a la Divinidad, ya que antes de llegar a la unión mística “muchas veces se apartan porque aunque unión es juntarse dos cosas en una, en fin, se pueden apartar y quedar cosa por sí” (M, VII, 1,4). Aquí, se halla sentido con la idea de que el ejercicio de la oración en la antigüedad, era utilizado para armonizar el alma con la divinidad.

El orante queda totalmente impregnado y fundido en la Divinidad, ya no es posible desunirse. Teresa presenta la metáfora que señala tiene como propósito mostrar que esta unión es la definitiva y que se diferencia de las otras en que el alma finalmente es libre. También queda impregnada de paz, serenidad pues “el Señor la junta consigo; más haciéndola ciega y muda, y quitándole el sentir cómo o de qué manera es esa merced que goza. Más cuando la junta consigo ninguna cosa entiende, que las potencias todas se pierden” (M, V, II, 1, 5). La voluntad es elevada, transformada y embebida por el amor abismal, del mismo modo la memoria se siente envuelta en una ausencia de imagen; en la

que la imagen creada en esa unión con la divinidad se une a Dios. Finalmente, el entendimiento se halla por encima de la razón ordinaria donde toda el alma se somete a la transformación de Dios (Underhill, 2006, p. 473).

Sin embargo, la vida contemplativa desde la mística teresiana no está simplemente en la contemplación y la participación interior que se tiene con la Divinidad, sino también se da una participación de la vida personal y de su entorno; de esta manera el matrimonio espiritual significa para el que lo alcanza, una vida colmada de una vitalidad asombrosa. Empezando porque lo que deja la Divinidad en la unión son virtudes y, más allá de ello, Teresa recuerda que la verdadera práctica oracional no está solo en el apartamiento y la contemplación sino que se alcanza la vida virtuosa: “tomo a decir, que para esto es menester no poner vuestro fundamento, porque si no procuráis virtudes y hay ejercicio de ellas siempre os quedareis enanas” (V, II, 4,9).

La mística de la oración como matrimonio espiritual solo tiene sentido en la practicidad y en la coherencia de la oración, así su reacción humana tiene que tener fundamento de la realidad en el autoconocimiento “no hagamos torres sin fundamento, Para esto es la oración, hijas mías, de esto sirve este matrimonio espiritual: de que nazcan obras, obras” (VII, 4,6).

El místico no queda abstraído en el embeleso de la unión, en otras palabras el amor del que participa no es solo para él. Es verdad que su vida cambia y es transformada pues se ve como una vida llena de vitalidad. Pero, lo alcanzado en la unión debe ser llevado a los otros, por medio de las obras. Ella misma expresa:

Aunque el alma esté deseando emplearse toda en amor y querría no entender otra cosa, más no podrá aunque quiera [...] Porque poco me aprovecha estarme muy recogida a solas haciendo actos con nuestro Señor, proponiendo y prometiendo de hacer maravillas por su servicio, si saliendo de allí, que se ofrece la ocasión, lo hago todo al revés (M, VII 4, 7).

En este grado de nueva vida lo que la autora mística pone de manifiesto no es solamente la unión de toda su alma en la Divinidad y de su participación de la vida unitiva contemplativa; sino también que el místico es consciente de su vida personal y el actuar con los otros.

¡Oh! Qué bien está escrito este punto de mi vida que está en la Inquisición

El resultado de la armonización con Dios da los frutos que fueron regados en el Huerto. Uno de ellos es la escritura. Un tipo de escritura singular que obedece al grado máximo de la contemplación en los que encontramos unidad entre vida y discurso escrito.

La producción escrita en Santa Teresa deja ver para el lector una escritura viva donde la autora muestra la historia propia del alma. Al mismo tiempo, su escritura da lugar a considerarse como modelo de imitación y forma de vida en la que no quedó reducida al mundo conventual; sino, como reconocimiento de una experiencia excepcional. De allí, que su literatura amorosa, la poesía, las cartas a su confesor y posteriormente ella escribirá “camino de perfección” donde enseña la oración a sus monjas. Exteriorizan el fruto de una contemplación vital, en la que el “místico recibe de su propio cuerpo y alma la ley, el lugar y el límite de la experiencia” (De Certeau, 2007, p. 358). Y Se manifiesta en el gesto de la plegaria creando un discurso escrito.

Por otro lado, es necesario hacer mención de la consigna del apartado. Dentro del ámbito religioso, la escritura conventual revela para la monja el estado del alma, la escritura confiesa las prácticas que el orante apropio a lo largo de su vida. En el momento en el que será llevado el libro de la Vida a la inquisición Teresa expresa a su confesor “le entrego mi vida”²¹. Dicha expresión no muestra una simple preocupación, lo que hay en juego es la vida del orante escrita. De esta manera se infiere que tanto escritura y vida en oración no se desligan; pues la escritura es el espejo de una serie de prácticas, de una forma de vida de la que el místico puede ser censurado.

Michel de Certeau afirma frente al discurso escrito del místico “en el místico hay un discurso de prácticas” (De Certeau, 2004, p. 156). Prácticas que se ponen en tensión con el discurso eclesial. La escritura conventual reflejaba la forma de vida escrita, así lo que se puso en juego fue un discurso frente a la vida en oración y las prácticas que la acompañaban. Es la razón por la cual en la escritura como discurso práctico no podía ser desligado de la vida del místico. En ese sentido, el *libro de la Vida* no se concibe como una

²¹ Respecto a la expresión de Teresa hecha a su confesor es el teresianista Tomás Álvarez quien en la introducción del *libro de las moradas* citado en este trabajo; cita la carta del padre Gracián.

mera historia o texto autobiográfico de una monja. Tampoco como manual de oración. Este libro narra una introspección de vida, y práctica de la oración que puede resultar peligrosa o hereje para la época. Y a su vez desafiante ante las autoridades eclesiásticas.

En la escritura teresiana se narra el cuerpo herido y transformado por el cuerpo de Cristo. No es extraño para el lector cuando se sumerge en la escritura teresiana notar que la autora mística está orando. Además, de esa oración que está quedando escrita depende la salvación del místico; desde la práctica escrita es que el inquisidor censura la vida de Teresa o le da legitimidad dentro de lo que significa llevar una vida cristiana.

Finalmente, no puede dejarse de lado el *Libro de las Moradas*, el ejercicio escriturístico de este texto, tiene una influencia directa con la filosofía como forma de vida. Además, este libro también es el fruto maduro de toda su experiencia mística. Tras una vida colmada en oración, sacrificio, amor, y enfermedad. Por medio del ejercicio espiritual del diálogo entre Teresa y su confesor, dice el padre Jerónimo Gracián que:

Tratando muchas cosas de su espíritu, ella me decía: ¡Oh! Qué bien escrito está este punto en el libro de mi Vida que está en la Inquisición. Yo le dixé: Pues como no lo podemos haber, haga memoria de lo que acordare y de otras cosas, y escriba otro libro (C, I 2,7).

Se trataba que Teresa escribiera el último estado de la oración mística, la unión transformante²². Sin embargo, Teresa se rehúsa y expresa: “¿Para qué quieren que escriba? Escriban los letrados, que yo soy una tonta y no sabré decir lo que digo. Por amor de Dios que me dejen hilar mi rueca y seguir mi coro” (C, I 2,7). Tras constante diálogo con la Santa su confesor finalmente decide convencerla

Convencila con el ejemplo de que algunas personas suelen sanar enfermedades más fácilmente con las recetas sabidas por experiencia como las del médico Galeno y de otros libros de mucha doctrina. Y que de la misma manera puede acaecer en almas, porque como estas cosas del espíritu sean prácticas y que se ponen por obra, mejor las declara quien tiene experiencia. (C, I 2,7).

²² Para constatar dicho diálogo entre Teresa y su confesor, confróntese con el prólogo escrito por el teresianista Tomás Álvarez quien cita la Carta número 185, numerales 2-7 en el libro de las moradas. Edición citada en este trabajo.

Teresa finalmente inicia la práctica de la escritura aceptándolo como ejercicio en el que se llega a una sanación del cuerpo y alma. Este vínculo filosófico como verdadero diálogo en el que la autora mística se iría redescubriendo a sí misma nos muestra una vez más que la práctica de la oración teresiana nos vuelve a acercar a una vida filosófica como forma de vida.

Conclusiones

A través de este recorrido se ha logrado mostrar que la práctica de la oración teresiana retomó elementos de una filosofía práctica. Esto hizo posible que se entablar un diálogo entre filosofía como forma de vida y práctica de la oración teresiana. Para hablar de esta relación, se observó en el primer capítulo el abordaje conceptual bajo la propuesta del filósofo Pierre Hadot. Donde se hizo una exposición detallada extrayendo ejemplos de formas de vida que resultaron importantes para algunas escuelas filosóficas de la antigüedad. En este sentido, se insistió en la vida del filósofo y discurso filosófico no se desligaron sino componían una unidad. También se habló de una serie de ejercicios espirituales divididos al cuidado del alma y al cuidado del cuerpo. Cada uno de ellos se vinculó y enriqueció la vida del filósofo. Fue desde luego, interesante mirar cómo la vida monástica se apropió de gran parte de los ejercicios espirituales de la filosofía antigua.

Desde la exposición de Hadot fue la que hizo posible iniciar el diálogo con la práctica de la oración teresiana. Aunque no sepamos a ciencia cierta si la autora leyó a los griegos, Teresa dibuja para el lector un escenario de prácticas filosóficas que nos recuerdan la forma de vida antigua. Sin embargo, es pertinente aclarar que no se quiso estudiar a Teresa desde los modelos de la filosofía antigua, o que en las prácticas de la oración teresiana reviven y corresponden idénticamente a esta filosofía. El motivo de haber optado por el estudio de Hadot fue para ilustrar que la filosofía también está compuesta por formas de vida, por prácticas en lo que lo central era la vida. En Santa Teresa se encuentra la misma idea, de hecho, muy cercana, como se quiso mostrar, a la filosofía.

Por ejemplo en el segundo capítulo, fue posible ver la preocupación por la existencia y la transformación de la persona. Así mismo, el ser humano fue puesto en una actitud de entrega en la que se empieza con la renuncia al mundo ordinario para emprender la búsqueda del Amado y que tuvo como práctica inicial una ascética. La ascética es propiamente filosófica: si algo se logró explicitar con Hadot, fue precisamente ese ejercitamiento para la vivencia de una vida en búsqueda de felicidad o simplemente una vida Buena. Desde la práctica de la oración, Teresa le da el lugar a un periodo ascético oracional. A partir de su esquema antropológico dual, de cuerpo y alma. El alma compuesta

de tres potencias y un sentido inferior denominado imaginación, entraron en juego toda una serie de nociones a propósito de la naturaleza humana.

El peregrinaje inició con la total entrega voluntaria en el que el orante tuvo que aprender a desasirse de lo que pudiese perturbar el inicio ascético de la oración. Esta idea, que hizo posible hablar de una vida filosófica insistiendo en el reconocimiento que hizo Teresa en el inicio de esta nueva forma de vida; se reconoce en la exigencia y entrega necesaria de la *determinación*. Este aspecto filosófico equivale para los griegos al acto de *conversión*. El acto de conversión como actitud radical del filósofo y de Teresa solo se adquiere por medio de la continua práctica; es decir, la conversión no se adquiere solamente en razón de la facultad de la voluntad. Esta decisión es la que hace posible mantenerse en el camino filosófico y dentro del castillo. Además, este acto de conversión dentro de la práctica de la oración y dentro de la filosofía antigua sirvió para contraponer la vida anterior y la nueva forma de vida.

Otra postura filosófica que pudo enmarcarse dentro de la oración teresiana fue la premisa filosófica de *conócete a ti mismo*. No solo reivindicó la actitud socrática sino quizá sea este el aspecto más crucial dentro de la práctica de la oración teresiana, porque sin autoconocimiento no es posible empezar a sacar agua del pozo, sin el autoconocimiento no se llega a ser conscientes de la Divinidad que habita en el interior del ser humano; es decir, la conversión no se adquiere solamente en razón de la facultad de la voluntad.

Esta actitud filosófica dentro de la vida en oración no posibilitó solamente acercarse a la puerta del castillo, sino finalmente darse cuenta de la excepcional experiencia en la que se vio involucrada su vida. Así mismo, esta disposición fue la que permitió tomar una posición crítica y personal sobre las “verdades” instauradas por el cuerpo eclesial.

En suma, una serie de ejercicios corporales e interiores de larga tradición griega vienen a complementar la práctica de la oración y a hacer parte de ella. Prácticas que una vez más nos mostraron el vínculo con la filosofía como forma de vida. Gimnasia espiritual para los antiguos, esfuerzo y despojo implicados en el cambio del sujeto mismo y que son puerta de entrada a la sabiduría o a la Divinidad.

Gracias a los ejercicios espirituales como la escritura, la abstención, las posiciones y gestos corporales, etc., pudimos ver al filósofo y a Teresa de Jesús librarse de sus pasiones y, a su vez, obtener lucidez frente a sí mismos y su entorno. Ejercicios que fortalecen la ascética y también permanecen en la vida de oración contemplativa. Ejercicios espirituales que hicieron parte de la vida de Teresa nos muestran otro de los vínculos con la filosofía, a saber, la lectura, la abstinencia de comidas, el sueño, el silencio y la transformación del cuerpo por medio de la enfermedad, o bien, por medio de una transformación del amor embriagado. Otro punto de apoyo frente a los aspectos filosóficos reivindicados en la oración teresiana.

Tras haber pasado por los primeros cuartos del castillo, en los que la introversión resultó ser difícil y voluntaria, el orante se mantuvo en el entrenamiento del autoconocimiento y de continuos ejercicios espirituales para hacer posible un primer encuentro con el Amado. La Presencia del Amado se dió a través de diferentes estados contemplativos pasando desde la oración de quietud hasta la última morada en donde el alma alcanzó el máximo estado místico, culmen de esta nueva forma de vida. En el tercer capítulo se insistió en los diferentes grados contemplativos de la oración teresiana que iban tejiendo toda una práctica que finalmente convergía en la armonización con el Todo, en el amor inefable en el que cuerpo y alma se vieron transformados. Así, la idea filosófica que permitió hablar de una oración mística y filosofía como forma de vida es el proceso de armonización del alma en Teresa y la armonización que conseguían los antiguos por medio de los ejercicios espirituales, entre los cuales también estaba la oración a los Dioses.

El acto contemplativo propiamente filosófico otorga una participación con el universo, con el Todo. En este aprendizaje se consigue paz y tranquilidad del alma. En Teresa pasa algo similar, es hasta el final de la unión amorosa con Dios que el castillo queda absolutamente tranquilo y sereno, como ella misma lo denominó. Pero también queda el sentimiento de que los otros y el entorno, especialmente la naturaleza, se capta desde una mirada Divina en la que todo hace parte del todo, es decir, no hay separación entre el ser humano, o el orante, y el entorno en el que está inmerso.

Dentro de esta última etapa de transformación se ven los frutos de lo que significó llevar un tipo de vida singular. Por ejemplo, los filósofos originaron escuelas de pensamiento y vida

filosófica. Teresa dejará monasterios fundados a partir de su forma de vida y será modelo de imitación en la mística colonial. También su escritura muestra otro de los rasgos característicos en la práctica de la oración mística teresiana; el carácter de la inefabilidad frente a la experiencia directa con Dios, da resultado de una escritura singular, a una dimensión literaria escrita que no se desvincula de la experiencia vivida. Al respecto, hay que tener en cuenta que en este grado místico de oración, la manera de sentir es expresada por un modo de hablar diferente.

Finalmente pudo aplicarse en el ejercicio de la escritura teresiana la articulación con el quehacer filosófico entre discurso y práctica. Como para Teresa la práctica de la oración también es orar, el *libro de la Vida* se ve como una clarificación de su vida en oración; así, como lo fue en algún momento para el filósofo Plotino al haber escrito las Enéadas un ejercicio de esclarecer su experiencia con el Uno. Teresa muestra a partir de la producción escrita del *Libro de la vida* un cuerpo escriturístico vivo. Llevado a cabo también por un ejercicio de la oración de saber, de poder entenderse a sí misma. De esta manera, encontramos filosóficamente hablando que discurso y forma de vida dentro de la práctica de la oración vuelven a ser unidad. Y el vivir no queda reducido a una mera acción sino a todo un cuidado de si mismo puesto en práctica. Dentro de esta formulación filosófica entre oración y filosofía como forma de vida se mostró un diálogo destinado al estudio de que la experiencia mística merece ser estudiada no como experiencia aislada sino como forma de vida filosófica.

Se sabe que en el presente trabajo hizo falta para afianzar las ideas acerca de las prácticas el devenir filosófico en la Edad Media y el Renacimiento español. Asuntos sobre los cuales no fue posible abordar por la extensión del tema. Lo cual, hace pertinente no solo abordar la mística teresiana para entender el contexto de las prácticas dentro de la oración de la España del siglo XVI pues esto nos llevaría abordar la forma de vida de otros místicos como lo fue San Pedro de Alcántara, San Ignacio de Loyola y otros más. También, el contexto religioso de la época, la tensión entre teólogos y contemplativos, también los llamados alumbrados perseguidos por la Inquisición, donde hubo una tensión entre oración mental y vocal, siendo la mental, una práctica peligrosa para la Inquisición en la que donde

se jugaba la vida por las prácticas ejercidas que muchas veces no correspondían a lo que mandaba el Concilio de Trento.

En síntesis aunque Teresa retoma varios aspectos filosóficos en la práctica de la oración, no estamos en condiciones de afirmar y tampoco negar que es una filósofa, como lo sería en su época Descartes. Pese a ello, insistimos en que se requieren más estudios detallados sobre el tema para adelantar esta discusión. Quisimos sustentar que la noción de filosofía como forma de vida permite tender puentes entre la vida mística de Teresa y la filosofía, campos que para los filósofos suelen estar separados.

Bibliografía

Principal

Ávila, T. (1968). *El libro de la Vida*. Burgos: Ed. Monte Carmelo. 7ª edic.

Ávila, T. (1967). *Las moradas del castillo interior*. Prólogo y nota del P. Tomas Álvarez. Barcelona: Editorial Juventud.

Secundaria

Álvarez, T. (2014). *Estudios Teresianos IV*. Burgos, España: Editorial Monte Carmelo.

Álvarez, T. (2002). *Diccionario de Santa Teresa de Jesús*. España: Ávila Centro de estudios místicos. Editorial: Monte Carmelo.

Baró, M. (2007). *De estética y mística*. Ed. Madrid, España Sígueme, Salamanca.

Baro, M. (2016). *La filosofía como sábado*. México: Fondo de cultura económica.

Cardenal, O. (2015). *Mística y cristianismo*. Madrid: Editorial Trotta.

Cilvetí, A. (1974). *Introducción a la mística española*. Madrid: España. Ed. Edra.

Corbin, A., Gelis, J. (2005). El cuerpo, la iglesia y lo sagrado. En J. Gelis (Ed), *Historia del cuerpo* (pp. 28-106) Madrid, España: Taurus.

Crisógono, J. (1982). *Compendio ascética y mística*. Salamanca: San Esteban.

De Certeau, M. (2004). *La Fábula Mística*. Siglos XVI-XVII. México: Universidad Iberoamericana. Biblioteca Francisco Xavier Clavigero.

De Certeau, M. (2007). *El lugar del otro: historia religiosa y mística*. Buenos Aires: Katz Barpal Editores.

De la puente, L. (1926). *Guía espiritual en la que trata de la oración, meditación y contemplación*. Madrid: Editorial Trotta.

Foucault, M. (1982). *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de cultura económica.

Gelio, A. (1995). *Noches áticas*. España: Universidad Complutense de Madrid. Tomo I edición griega y latina.

- Hadot, P. (1995). *¿Qué es la filosofía antigua?* México: Fondo de cultura económica.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. España: Ediciones Siruela.
- Huxley, A. (1999). *La filosofía Perenne*. México Fondo de cultura económica.
- Montoya, M. (2013) *Oriente vs. Occidente. Un acercamiento al pensamiento filosófico oriental*. México: Universidad de Costa Rica.
- Onfray M. (2007). *Contrahistoria de la filosofía*. España: Editorial Anagrama.
- Otto R. (1980). *La idea de lo racional e irracional en Dios*. España: Editorial Anagrama.
- Porfirio (1992). *De abstinencia libros I y II*. Madrid: Editorial Gredos.
- Rojas Velásquez, G. (2009). Sta. Teresa de Jesús y Francisca Josefa de la Concepción del Castillo. Baró M. Aróstegui L. Velasco J. Sancho F, *Mística y filosofía* (pp. 145- 153). Ávila: Universidad de la Mística. CITEs.
- Trueman, E. W. (1986). *El crisol del amor, la mística de Santa Teresa y San Juan de la Cruz*. Alemania: Herder.
- Underhil, E. (1995). *La mística: estudio de la naturaleza y desarrollo de la conciencia espiritual*. Ávila: Centro internacional de estudios místicos.
- Velasco J. M. (1999). *El fenómeno místico: estudio comparado*. España: Edición Trotta.
- Vernant, J (1965). *Mito y pensamiento en la Grecia antigua*. Barcelona, Ariel.
- Von Der Walde, G. (2001). *Filosofía y silencio: formas de expresión en el Platón de la madurez*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Wasson, R. (1993). *El camino a Eleusis: una solución al enigma de los misterios*. México: Fondo de Cultura Económica.