

La gimnasia como ejercicio espiritual en Platón

Gymnastics as a spiritual exercise in Plato

Jonathan Andrés Rúa Penagos

Docente de la Fundación Universitaria Luis Amigó. Magister en Teología (Universidad Pontificia Bolivariana). Teólogo, estudiante de Filosofía estudiante de Licenciatura en Educación Física de la Universidad de Antioquia y gimnasta activo vinculado a la Liga Antioqueña de Gimnasia.

Web: www.jonathanrua.com Correo: jonarua@hotmail.com



Este artículo es una adaptación de la ponencia del mismo título pronunciada el 30 de octubre de 2012 en el evento *Expomotricidad Interna 2012-2*, organizado por el Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia.

Resumen

Este artículo de reflexión pretende evidenciar que la gimnasia hace parte de los ejercicios espirituales promovidos por Platón, en la medida en que es una práctica física orientada a la transformación del individuo y que se desarrolla en un contexto comunitario. La construcción de este texto se hizo teniendo en cuenta las características propias de un ejercicio investigativo cualitativo, de carácter hermenéutico o de análisis documental.

Palabras clave: gimnasia, Platón, ejercicios espirituales, filosofía, comunidad, vida.

Summary

This article aims to show that gymnastics is a part of the spiritual exercises promoted by Plato, to the extent that it is a physical practice oriented to individual transformation and taking place in a community setting. The construction of this text was made taking into account the characteristics of qualitative research exercise, the hermeneutic character or documentary analysis.

Key words: gymnastics, Plato, spiritual exercises, philosophy, community, life

Introducción

La gimnasia, tal como la conocemos hoy, es una práctica llamativa. La espectacularidad de los saltos, la elegancia, la dificultad de los ejercicios y la dedicación de quienes la practican, hacen de este hermoso deporte un deleite para los ojos.

La historia de la gimnasia se remonta a la antigua Grecia. Allí era común esta destreza. Ella incluía elementos de la gimnasia moderna, el atletismo, la lucha y la danza. Los lugares que frecuentaban los gimnastas eran básicamente tres: el gimnasio, la palestra y la efebía. En el gimnasio se practicaban las actividades mencionadas anteriormente, la palestra era más pequeña que el gimnasio y estaba destinada para la lucha. La efebía, por su parte, era el sitio para el entrenamiento militar.

Aunque este bello deporte tenía un interés bélico, higiénico y competitivo, hay otro elemento de él que no ha sido muy explorado: las implicaciones de su práctica en la vida comunitaria y en la transformación del individuo. En este sentido, este texto tiene como pregunta orientadora:

¿Qué significado tenía la gimnasia, los ejercicios físicos, en el contexto de los ejercicios espirituales practicados y promovidos por Platón?

Nos proponemos evidenciar que la gimnasia hace parte de los ejercicios espirituales promovidos por Platón, en la medida en que es una práctica física orientada a la transformación del individuo y que se desarrolla en un contexto comunitario.

Para evidenciarlo daremos cuenta de 1) la teoría de las ideas de Platón, 2) la antropología platónica, 3) los ejercicios espirituales antiguos, 4) los ejercicios espirituales practicados y promovidos por Platón, y 5) ubicaremos la gimnasia en el contexto de los ejercicios espirituales platónicos.

1. La teoría de las ideas de Platón

Aristocles, más conocido como Platón, vivió en Atenas entre los años 428/427 a.c. y 374 a.c. Para comprender la postura filosófica de Platón es necesario reconocer el valor que le asigna a las realidades suprasensibles, a aquellas que van más allá de los sentidos. El eje central de la teoría platónica es lo inteligible, aquello que se da en el plano del razonamiento. Estas cosas no pueden ser percibidas por los sentidos. De todo esto se desprende que para Platón hay dos planos de la realidad: la realidad sensible y la realidad inteligible. (Reale y Antiseri, 2007).

Las causas de las realidades inteligibles fueron denominadas por Platón ideas o formas. Estas no son simples representaciones mentales o conceptos, sino entidades, substancias que constituyen el verdadero ser; son modelos permanentes de las cosas mismas, la esencia de las cosas. La idea o forma que está en la cúspide de la jerarquía de lo inteligible, la idea suprema, es el bien. El bien se manifiesta a través de lo bello, produce el ser, y por eso está por encima de las todas las cosas.

2. La antropología platónica

Al leer el Fedón vemos que para Platón el ser humano es un compuesto de alma y cuerpo. Es el alma la que anima el cuerpo, ella hace que esté vivo. El alma existe antes de animar cualquier cuerpo, existe como esencia misma, es inmaterial, inmortal e imperecible, no muere. Las almas ya poseen el conocimiento, lo que hacen no es más que recordar por medio de los sentidos lo que ya sabían (reminiscencia). El alma se fija en las cosas eternas y encuentra la verdad por la razón. Por la razón se conoce la salud, la fuerza y la esencia de todas las cosas. Este conocimiento se dará plenamente después de la vida. El alma debe guiar y amaestrar las pasiones como el placer (amor, comer, beber), la tristeza y los temores del cuerpo.

El cuerpo es material, su función es “atender a los objetos mediante los sentidos”, es corrupto, se descompone, es material, merece ser “despreciado”. Mientras se tenga, no será posible encontrar la verdad ya que los sentidos son un obstáculo para conocer. Este hecho se sintetiza en la ya conocida afirmación platónica: “El cuerpo es la cárcel del alma”.

El ser humano, al ser un compuesto, al final de su vida se disuelve en los elementos que se compone. Por eso la muerte es una separación del alma y el cuerpo, una purificación para conocer la verdad. Todo lo mortal muere y lo que hay de inmortal se retira. Hay algo reservado para los hombres después de esta vida. Luego de la muerte, el hombre justo espera reunirse con los dioses, con los hombres buenos y volver a ver a quien ama. Los buenos serán mejor tratados que los malos. La tarea del filósofo es morir con esperanza, pues lo que ha hecho es ocuparse del alma y por ello gozará de bienes infinitos.

Luego de la muerte, algunas almas manchadas, que temen al mundo invisible y a su castigo, andan por los cementerios como fantasmas o espectros que no han abandonado del todo su cuerpo y esa es la razón por la cual aún tienen algo de visibles. Al momento de separarse del cuerpo, las almas con sus hábitos y costumbres son llevadas al Hades y son juzgadas allí, según su comportamiento. Es un “daimón/genio”, el mismo que las ha acompañado siempre, el que las guía hacia el lugar del juicio, y luego de recibir lo que se merecen y permanecer allí el tiempo designado, otro conductor los vuelve a la vida presente después de muchos siglos. Este volver a la vida es llamado transmigración o metempsicosis; el alma vuelve a animar un cuerpo animal o humano.

Luego del juicio en el Hades las almas son enviadas a unos lugares o lagos. Si las almas no son absolutamente criminales o absolutamente inocentes se les envía al Aqueronte, y desde allí son enviadas a la laguna Aquerusia donde habitan sufriendo castigos y recompensas por sus acciones. A esa laguna son remitidas, además, aquellas personas piadosas que han llevado una vida moderada. Por otro lado, las que se consideran culpables, a causa de lo grande de sus causas, son enviadas al Tártaro, de donde no saldrán jamás. Las que sólo han cometido faltas que pueden expiarse también son enviadas al Tártaro, pero, a diferencia de las anteriores, luego de un año, a las homicidas las envían al Cocito y a las parricidas al Pyriflegeton. Una vez expiadas sus culpas se les arrastra a la laguna Aquerusia; allí darán grandes gritos y se llamará a las personas que fueron

asesinadas o víctimas de su violencia. Si las víctimas se compadecen de ellas, pasan y se libran de todos los males, y si no, son enviadas al Tártaro que los devuelve a los otros ríos hasta que hayan conseguido el perdón de los ofendidos. Por último, las que han pasado su vida en santidad son recibidas en lo alto.

En este contexto, la tradición platónica confiesa que lo mejor para el hombre es vivir una vida virtuosa, practicar la justicia con sabiduría y no dejarse llevar por las pasiones del cuerpo. De ese modo alcanzará su recompensa después de la muerte. La tarea del hombre es entonces, desde esta perspectiva, el cuidado del alma y su purificación. El conocimiento facilita esto porque a través de él el ser humano se transporta desde las cosas sensibles hasta las inteligibles y así al verdadero mundo, a la esencia de las cosas. La conversión es vista aquí como un ejercicio intelectual.

3. Los ejercicios espirituales antiguos

Es en el ámbito de los dos planos de la realidad y de la antropología descrita anteriormente que los ejercicios espirituales tienen sentido. Y esto no sólo en Platón, sino en el conjunto de toda la filosofía. Según Hadot (2006) la filosofía en la antigüedad constituía una forma de vida. Ella estaba encaminada a alcanzar la sabiduría, lo que implicaba conocimiento pero también transformación de la vida, serenidad del espíritu y libertad interior. El filósofo hacía una opción fundamental que se daba en el contexto de un discurso específico y un modo de vida que se evidenciaba en ejercicios espirituales vividos en comunidad. Los ejercicios espirituales para este filósofo francés son:

Las prácticas, que podrían ser de orden físico, como el régimen alimentario; o discursivo, como el diálogo y la meditación; o intuitivo, como la contemplación, pero que estaban todas ellas destinadas a operar una modificación y una transformación en el sujeto que las practicaba. (Hadot, 2006:15).

Entre estos ejercicios se encontraban la meditación o centrar la atención en uno mismo; el examen de conciencia, la ejercitación para la muerte; la conciencia cósmica, es decir, sentirse parte de un todo; la relación con uno mismo, con el cosmos y con los demás; y el compromiso con la comunidad.

Esa transformación del sujeto, en Platón, tenía una clara intención escatológica y política. Aristocles promovía una vida buena para ser recibido luego de la muerte como se merece el filósofo. También quien pueda gobernarse a sí mismo, a través de los ejercicios espirituales, podrá gobernar justamente la polis.

4. Los ejercicios espirituales en Platón

Un sujeto se hacía filósofo fundamentalmente por una elección de vida, una opción existencial, de la cual se desprendía una vida comunitaria, una doctrina y visión del mundo (Hadot, 1998). Esto fue lo que llevó a Platón a que en el año 387 a.c. fundara la academia en un gimnasio dedicado al héroe Academos.

El amor al bien era una motivación para permanecer en la escuela. Durante la estadía en ella se debía aprehender geometría y otras ciencias matemáticas para la purificación de la mente y la adquisición de hábitos éticos. Además, se enseñaba dialéctica como técnica de discusión, no para mostrar quién tenía la razón, sino para la transformación del individuo, el dominio de la palabra y el razonamiento.

Entre los ejercicios espirituales que practicaban Platón y sus discípulos se encuentra la preparación para el sueño en donde, a través de la meditación, se entrenaba la persona para no tener sueños violentos y calmar el deseo y la cólera. Se recomendaba también dormir poco. Otros ejercicios tenían que ver con conservar la tranquilidad en la desgracia utilizando máximas; el ejercicio de la muerte, para liberar al alma del temor a morir; la ética del diálogo y la sublimación del amor, cuyo fin era recordar que el amor hacia la forma de la belleza es rastro que sigue el alma hacia las formas trascendentes.

5. Los ejercicios físicos como ejercicios espirituales en Platón

Los ejercicios espirituales estaban circunscritos a un contexto educativo. La educación en Atenas estaba inicialmente orientada a la adquisición de fuerza física, valentía, sentido del deber y del honor propio de los guerreros. A partir del siglo V, con el auge de la democracia, las ciudades tendrían el mismo interés de formar ciudadanos por medio de ejercicios del cuerpo, gimnasia y música, y del espíritu. Hadot (1998:23-24) lo expresa de esta manera:

Desde los tiempos remotos de la Grecia homérica, la educación de los jóvenes es la gran preocupación de la clase noble, de los que poseen la *aretê*, es decir, la excelencia requerida por la nobleza de sangre, que más tarde se volverá, para los filósofos, la virtud, es decir, la nobleza del alma.

La gimnasia es una manera de honrar a los muertos (Menexeno, 249b). Pero, sobre todo, está directamente relacionada con el dominio de las pasiones del cuerpo (Fedón, 94d). Al igual que la medicina, esta práctica física y espiritual es para el cuidado del cuerpo (Gorgias, 464b). Y si bien ha estado orientada fundamentalmente para la guerra (Laques), incita al aprendizaje de la estrategia militar y a la formación del carácter.

Los ejercicios físicos siempre han tenido en Grecia un papel preponderante. Esto por su potencial bélico y cívico. Cuando Platón describe su Estado ideal da cuenta de la importancia de la educación de los ciudadanos, cada uno educado de acuerdo a las funciones que tendría en ese Estado: si es artesano será educado en su arte, si es guardián será formado a través de la música y la gimnasia con el fin de proteger y vigilar la Polis, si es gobernante será educado para gobernar a través de la música, la gimnasia y la filosofía (matemáticas, astronomía, armonía musical y dialéctica) (República, 473e).

Platón comprende la educación de los guardianes en dos momentos, como dijimos, en la enseñanza de la música y la práctica de la gimnasia. La gimnasia es para el cuidado del hombre e implica una dieta y unas conductas propias (República, 410ss).

Este tipo de educación ya era común en Atenas (República, 376). Por eso Platón recomienda que desde niños los seres humanos deberán ser educados, porque podrán ser moldeados más fácilmente y se puede imprimir en ellos enseñanzas sin inconvenientes (República, 377a). El objetivo con todo esto es la transformación del individuo, y por esto la gimnasia es un ejercicio espiritual cuyo objetivo es ejercitarse en la fogosidad, la velocidad, la fuerza y la formación del carácter.

Cuando el ritmo y la armonía ayudan al ser humano y se constituyen en una muestra de amor para la belleza (República, 401b, 403c), el alma alimenta el cuerpo de estos beneficios. Y al mismo tiempo la fogosidad, bien educada a través de la gimnasia, se convierte en valentía y el alma será sobria y valerosa. Por esto no se puede prescindir de la música o la gimnasia; la educación debe ser armónica (República, 412a).

La gimnasia debe practicarse de manera flexible y equilibrada (República, 403b) pues tiene fines higiénicos. Los guardianes, y entre ellos los gobernantes, no deben educarse como los atletas, pues en los atletas se produce somnolencia y salud precaria debido a su excesivo cuidado del cuerpo (República, 410b). Se sugiere no excluir de estas prácticas a las mujeres y niños de los guardianes, porque ellos deberán ser educados de la misma manera que su marido y progenitor (República, 452).

Lo que hemos dicho hasta ahora es que la gimnasia tiene una función específica en el contexto de la educación en Atenas, una función política, bélica y ética. Todo esto, en última instancia, está enmarcado en el interés de Platón por lograr que la persona se gobierne a sí misma y luego pueda proteger y gobernar a la comunidad. Si bien Platón le da una mayor importancia a la práctica de la gimnasia por parte de los guardianes y los gobernantes, no podemos perder de vista el sentido que tiene ésta en su visión del mundo y de la persona.

Conclusión

Para Platón los ejercicios físicos son ejercicios espirituales porque están orientados a la transformación del individuo y la polis. Pero no es una práctica aislada, ella es una entre otras que harán que el individuo luche contra las pasiones del cuerpo y poco a poco se vaya elevando hacia el mundo de las formas como anticipo de lo que “vivirá” luego de su muerte. El objetivo en la vida filosófica es vivir conforme a la virtud. La gimnasia ayudará a la formación del carácter del guardián, del gobernante y en general del ciudadano que desee, porque al igual que el filósofo, motivará a llevar una vida buena en donde los ojos tengan como referente la belleza, signo de la verdad.

Referencias

- Hadot, Pierre (1998). *¿Qué es la filosofía?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, Pierre (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Siruela
- Platón. Fedón. En: *Diálogos, volumen III*. Madrid: Gredos.
- Platón. Gorgias. En: *Diálogos, volumen II*. Madrid: Gredos.
- Platón. La República. En: *Diálogos, volumen IV*. Madrid: Gredos, 1986.
- Platón. Laques. En: *Diálogos, volumen I*. Madrid: Gredos.
- Platón. Menéxeno. En: *Diálogos, volumen II*. Madrid: Gredos.
- Reale, Giovanni; Antiseri, Darío (2007). *Historia de la filosofía, volumen I*. Bogotá: San Pablo.