

# La ascesis y la resiliencia: reflexiones desde el pensamiento de Romano Guardini

RAFAEL FAYOS FEBRER<sup>1</sup>

## 1. Introducción

### 1.1. Ascesis y resiliencia

La ascesis en el ámbito de la educación es un elemento del que ya poco o nada se habla. Despreciada y arrinconada por las nuevas teorías pedagógicas, juega, no obstante, a juicio de algunos pedagogos como Romano Guardini, un papel central en el crecimiento y la educación de la persona. Pero ¿qué relación guarda con la resiliencia?, ¿existen puntos de conexión? Por un lado, la Real Academia Española (RAE) define primeramente la *resiliencia* como: «Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos» (RAE, 2020). En el ámbito de la educación, sin embargo, se acude a ella en la segunda acepción que nos ofrece el diccionario de la RAE: «Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido» (RAE, 2020). Esta es la que asumimos en este trabajo. El término *ascesis*, por su parte, procede del

1. Rafael Fayos Febrer, doctor y licenciado en Filosofía. Desde hace veinte años trabaja en la Universidad CEU Cardenal Herrera, donde es profesor titular de Antropología Filosófica en diversas titulaciones. Ha publicado numerosos trabajos científicos, fundamentalmente sobre la antropología de Romano Guardini. Es vicepresidente de la Asociación Española de Personalismo y secretario de *Quién. Revista de filosofía personalista* (2443-972X). Correo electrónico: rfayos@uchceu.es

griego y significa literalmente 'entrenamiento'. Por ello, y volviendo a la RAE, se define como: «Reglas y prácticas encaminadas a la liberación del espíritu y el logro de la virtud» (RAE, 2020). Habitualmente se utiliza en contextos éticos o morales. Así, Wojtyła alude a la idea al comentar que:

El hombre siente de una manera más intensa y directa lo que es material, lo que cae bajo los sentidos y los satisface [...]. Los valores espirituales no tienen esa fuerza, no conquistan al hombre con tanta facilidad y no lo atraen con tanta potencia. (Wojtyła, 2005, p. 82)

La ascesis supondría el esfuerzo que todo hombre debe hacer por ordenar jerárquicamente los valores; es decir, en palabras del filósofo polaco:

Para colocar todos los valores vividos por el hombre en su puesto más apropiado, es necesario un esfuerzo particular: este esfuerzo se llama precisamente *ascesis*. (Wojtyła, 2005, p. 83)

En Romano Guardini, la cuestión de los valores incondicionales frente a los útiles o circunstanciales reviste una importancia clave. La realización misma del hombre está en juego. La verdad, el amor, la justicia no son accidentales en la vida. Si se renuncia a ellos, enferma el alma humana (Guardini, 2000b, pp. 106-108). Modelo de hombre en la vivencia ascética de estos valores hasta la muerte es Sócrates, al que Guardini dedicará una de sus obras (Guardini, 2016).

En esta tarea de elegir lo mejor sobre lo aparentemente bueno, de optar por lo latente y fundamental, sobre lo más patente y atractivo, podríamos establecer el nexo entre la resiliencia y la ascesis. Esta última presupone la adquisición de un hábito, previo entrenamiento, de superación de sí mismo, de privarse de lo fácil y placentero para ascender hacia lo valioso y consistente. De algún modo, la ascesis prepara y contribuye a que el hombre sea resiliente. No es causa de la resiliencia, pero sí que podría llegar a considerarse condición de posibilidad de esta. La ascesis, en el fondo, hace al hombre fuerte, lo entrena para la adversidad, lo acostumbra a no abandonarse a lo más fácil y agradable habituándolo a aspirar a lo más noble y valioso. No puede negarse que todo lo anterior contribuye notablemente a la configuración de un hombre resiliente.

## 1.2. Ascesis y Romano Guardini

De la ascesis, tal como la hemos definido líneas arriba, y del horizonte de nexos y vínculos que hemos establecido con la resiliencia, va a tratar este breve trabajo. Y lo haremos de la mano de Romano Guardini, autor sobre el cual vengo trabajando en los últimos años y núcleo fundamental de mi línea de investigación. Fundamentalmente, la ascesis en la obra de Guardini se encuentra desarrollada en dos obras: *Ética. Lecciones en la Universidad de Múnich* y *Una ética para nuestro tiempo*. En la primera, más sistemática y científica, podremos hallar un desarrollo profundo y original del tema. En la segunda el acercamiento es más divulgativo, aunque, en todo caso, sigue siendo serio y, sobre todo, singular. La mirada de Guardini siempre arroja una luz nueva sobre determinadas realidades que solemos considerar con rutina. En mi exposición realizaré, en primer lugar, unas reflexiones sobre la ascesis y su incompreensión por parte de la Edad Moderna. Posteriormente, hablaré de ella como elemento indispensable para alcanzar un orden armónico y adecuado en el ámbito de las tendencias humanas, para concluir con dos puntos: uno referido a nuestra relación con Dios y otro que pone en conexión la ascesis con el uso y dominio de la tecnología.

## 2. Ascesis y modernidad: la superación

Guardini habla de ascetismo a partir de la experiencia que todo individuo tiene en relación con la educación y formación de sí mismo. La primera acepción que otorga al término *ascesis* es la que la identifica con 'superación'. El hombre no realiza el bien de manera natural o espontánea. Puede ser que perciba y entienda aquello que moralmente debe ser realizado. Pero la realización misma de lo bueno es otra cosa. De ello también habla Wojtyła, como hemos señalado anteriormente (Wojtyła, 2005, pp. 82-84). Así pues, la ascesis se halla situada en el marco de la realización moral y en el ámbito del crecimiento y educación personal que habitualmente tiene que afrontar una serie de dificultades externas, pero que, sobre todo, tiene que luchar contra ciertas reticencias internas. Nuestro autor lo explica así:

La realización del bien no se encuentra solo con dificultades externas a la hora de ser llevada a cabo, como le sucede a toda tarea en cuestiones materiales y de circunstancias, sino también con reticencias internas. La naturaleza del hombre es de índole que no solo no siempre se presta de buen grado a la realización ética, sino que también se resiste; aun cuando sabe que solo lográndola se cumple el sentido existencial. Entonces el ejercicio se intensifica para convertirse en superación. (Guardini, 2000a, p. 304)

Ahora bien, esta idea de luchar contra uno mismo es algo que la cultura occidental ha rechazado desde la modernidad. El hombre moderno cree ser fruto de la evolución natural, incluso en su dimensión espiritual, y que la naturaleza está en orden y lo que procede de ella también. Por ello, la autorrealización personal se entiende como una lucha contra las adversidades externas, pero no como una conquista del propio ser personal. Para el hombre moderno:

[...] su ser no va a oponerle resistencia alguna. Si estas se dan, vienen de fuera, de circunstancias adversas propias de la situación histórica o individual, de instituciones sociales o económicas erróneas, de una educación fallida, etc. (Guardini, 2000, p. 305)

A este punto llega el optimismo radical que caracteriza a ciertos autores de la Edad Moderna. Al hombre, en el cual no hay maldad:

[...] solo hace falta iluminarlo debidamente, guiarlo, influirlo con ejemplos y buenas instituciones. Entonces, todo marcha bien. (Guardini, 2000a, p. 305)

También reconoce nuestro autor que en la Edad Moderna surge, como contrapeso a la corriente anterior, una visión pesimista del hombre que se encarna en el escepticismo de los siglos XVII y XVIII y que niega un orden o sentido al mundo natural y a la existencia humana dentro de él. Este modo de pensar derivará más tarde, en los siglos XIX y XX, en filosofías como la de Schopenhauer o Nietzsche y en el existencialismo francés. Pero tanto el ingenuo optimismo como el trágico pesimismo que caracterizan la modernidad son la cara de una misma moneda: la reducción

del mundo a una fórmula, a un aspecto, o es bueno o es malo, con la consiguiente incapacidad para distinguir entre ambos.

Lo que acontece en el hombre es una lucha interior, porque, si bien «en él existe, además del cuerpo, el espíritu; y el espíritu, como persona está llamado por Dios», también es cierto que está enfrentado a la divinidad:

[...] que una vez eligió el mal decididamente, y lo sigue eligiendo constantemente. Por eso ha llegado a un grado –o profundiza cada vez más en él– que no acepta sin más la exigencia del bien conocido, sino que también se comporta ante él con pasividad, e incluso le opone resistencia. (Guardini, 2000a, p. 306)

Esta verdad, que el hombre está llamado desde la trascendencia al bien, pero que se opuso y se opone sin cesar a él, no puede ser obviada en el ámbito de una tarea ética. Es la raíz y explicación de por qué hay una distancia entre el conocimiento del bien y la realización efectiva:

Si no quiere moverse en el vacío, la ética tiene que contar con estos hechos. La realización que el bien exige, el paso del conocimiento a la acción, a la actitud, al ser, ha de imponerse no solo contra la pasividad de una materia, sino frente a la resistencia de una falta de voluntad o incluso de una voluntad en contrario. Aquí interviene lo que nosotros llamamos *ascesis*. (Guardini, 2000, p. 306)

### 3. La ordenación de la persona y la ascesis

#### 3.1. Los niveles de la persona y la ascesis

Siguiendo en la línea de la educación y crecimiento personal, nuestro autor aborda el tema de la ascesis también como ordenación de nuestras tendencias. Y lo hace desde diversas perspectivas. La primera parte de la distinción de diversos niveles en la persona. Vamos a intentar explicarla brevemente. Escribe nuestro autor:

La forma más simple de la ascesis es la renuncia. (Guardini, 2000a, p. 307)

¿Qué significa esto? Los apetitos, es decir, las tendencias a la realización de algo pueden tener diversa naturaleza. Pueden estar ligadas plenamente al ámbito sensible, pero pueden tener su raíz en otra clase de pasiones: así, nos puede apetecer apropiarnos de lo ajeno o desear un mal al prójimo. También en estas situaciones la voluntad humana puede rechazar y renunciar a satisfacer aquello a lo que en un primer lugar se tiende. Todo lo anterior es de todos conocido y, en este sentido, el pensamiento de Guardini no aporta ninguna novedad. Donde quizás sí que nos sorprenda es en el siguiente elemento, del que quizás tenemos noticia, pero sobre el cual rara vez se piensa. Guardini afirma que la energía vital en el hombre se da en tres niveles: *biológico* (instintos), *psicológico* (pasiones) y *espiritual* (ansia de conocer, crear, amar, etc.). Nuestro autor subraya que la energía empleada en un nivel va en menoscabo de los otros. Así, quien viva volcado en los instintos o pasiones no tendrá fuerza para dar respuesta a las tendencias espirituales, y viceversa, entregarse enérgicamente al mundo del espíritu supone dejar de alimentar la esfera biológica o psíquica tal como la hemos descrito antes. En palabras de Guardini:

La persona que quiere crecer, alcanzar rendimientos superiores y una forma de existencia más noble, renuncia a la satisfacción inmediata con el fin de ahorrar energías en lo inferior y poder orientarlas hacia lo más elevado. [...] Es un fenómeno conocido por la sabiduría de todos los tiempos: no puedes tenerlo todo; tienes que elegir; puedes alcanzar lo más elevado si renuncias –en una medida que la experiencia y la prudencia enseñan– a lo de más abajo. La vida del hombre que vive dignamente está plagada de estos fenómenos de transposición a niveles más altos. (Guardini, 2000a, p. 315)

Ahora bien, esta renuncia de lo más bajo en favor de los más alto debe llevarse con cierta prudencia y sentido común:

Lógicamente, en este aspecto pueden darse también casos enfermizos; podemos encontrarnos con conciencias para las cuales la vida no consista más que en deberes, rendimientos y espíritu. Se necesita, por tanto, medida, prudencia. En esto consiste, precisamente, buena parte de lo que llamamos *sabiduría*. (Guardini, 2000a, p. 315)

### 3.2. ¿Qué es el ascetismo? El orden en el mundo sensible

Pasamos ahora a enfocar la ascesis como herramienta indispensable para ordenar nuestra existencia. Pero antes quisiera abordar una tarea que tenemos pendiente. Se trata de comentar la mala fama que arrastra el término desde hace siglos. *Ascetismo* parece evocar una perspectiva vital oscurantista, enemiga de la vida y del mundo. Dice Guardini:

Hubo un tiempo en que se hablaba no solo con aversión, sino con irritación, sobre todo lo que se llama *ascetismo*, como si se tratara no solo de algo torcido, sino innatural y perjudicial. (Guardini, 2002, p. 213)

Pero este modo de concebirla procedía de una visión vitalista, en el sentido más nietzscheano del término, y, con ello, de «un falso concepto de la vida; dicho con más exactitud, del modo como crece y se hace fecunda» (Guardini, 2002, p. 213). En efecto, no solo desde un punto de vista popular, sino también como contenido de la filosofía de algunos de los autores más relevantes de los siglos XIX y XX, el desarrollo de la vida humana debería asemejarse al modo como alcanzan su plenitud vital los animales. ¿Cuál es dicho modo? El animal sigue y da cumplimiento a sus tendencias. La vida humana alcanzaría su punto álgido en la medida en que quedarán satisfechas, como en el mundo animal, sus tendencias sensibles, muchas de ellas de carácter instintivo. Sin embargo, en el hombre este tipo de tendencias tienen otro dinamismo y juegan un papel parecido, pero distinto. La presencia del espíritu las transforma, no en el sentido de que las elimina, todo lo contrario: al caer los instintos bajo el dominio del espíritu, pueden quedar potenciados perdiendo el orden, sentido y medida que encontramos en el mundo animal. De este modo:

Ningún animal sigue la tendencia a la alimentación de la misma manera que el hombre, que convierte el placer en objetivo por sí mismo y se daña a sí propio. En ningún animal alcanza la tendencia sexual una desmesura y arbitrariedad como en el hombre, que se deja arrastrar por ella a la destrucción de la vida y el honor. Ningún animal tiene tal gusto por matar como el hombre, cuyo belicismo

no tiene ninguna auténtica correspondencia en el reino animal. (Guardini, 2002, p. 215)

Las tendencias sensibles en el hombre quedan potenciadas, pero al mismo tiempo pierden el orden que les impone la naturaleza de la propia vida animal donde están arraigadas. Precisamente porque quedan desprotegidas, el hombre ha de ordenarlas bajo el imperio político del espíritu. Estas tendencias no están llamadas a sofocar la vida del hombre, sino a conducirlo a su plenitud vital como hombre, como vida humana y personal, y no meramente animal. Quedan perfeccionadas por el espíritu que las eleva y conduce a cotas que jamás alcanzarían por sí solas en la naturaleza meramente salvaje de las que proceden. Así, el instinto sexual se transforma en amor sponsal, la alimentación en un modo de compartir los propios bienes y en un encuentro personal, etc. Desde esta perspectiva es desde donde debemos indagar el significado y el sentido del ascetismo. Guardini dice:

Ascetismo, en cambio, significa que el hombre se decida a existir como hombre. De ahí surge para él una necesidad que no existe en el mundo animal, a saber: mantener sus tendencias en ordenación libremente querida y superar la propensión a la desmesura o a la mala realización. (Guardini, 2002, p. 217)

Ahora podemos entender también lo siguiente:

La motivación del auténtico ascetismo no reside en tal combate contra la vida de las tendencias, sino en la necesidad de ponerlas en el orden adecuado. Este está determinado por los más diversos puntos de vista: las exigencias de la salud, la atención a los demás hombres, las obligaciones respecto a la profesión y al trabajo. Cada día se presentan nuevas exigencias de mantenerse en orden a sí mismo, y eso es ascetismo. Esa palabra –del griego *askesis*– significa ejercicio, entrenamiento, ejercicio en la correcta orientación de la vida. (Guardini, 2002, p. 218)

### 3.3. El ascetismo en el mundo del espíritu

En todo caso, el ascetismo no debe ordenar únicamente las tendencias sensibles. En el hombre no solo hay un desorden de ca-

rácter sensible: hay, sobre todo, una desorientación de índole espiritual y que, por consiguiente, uno también debería ordenar. Así pues, dice Guardini que el ascetismo juega un papel relevante en el orden que debe reinar en las tendencias espirituales, ya que estas son decisivas en la construcción de la propia personalidad.

Así, existe el impulso de adquirir influencia, prestigio y poder en todas sus formas. Hay tendencia a la sociedad y la comunidad, a la libertad y la educación. Hay tendencia al saber y a la actividad artística, y así sucesivamente. Como se ha dicho, todas las tendencias tienen su importancia como impulsos que sustentan la afirmación propia del hombre y su despliegue propio; pero también tienen la tendencia a la desmesura, a poner la vida propia fuera de relación con la de los demás hombres, actuando, así, de modo intranquilizador o destructivo. Así, se hace también necesaria una constante autodisciplina, cuyos puntos de vista están determinados por la doctrina moral y la sabiduría vital, y esa disciplina se llama *ascetismo*. (Guardini, 2002, p. 219)

También las relaciones humanas necesitan de algún modo someterse a un orden. Sobre todo, porque algunas de ellas implican una responsabilidad grave con el otro. Ya no solo hablamos de la misma paternidad o maternidad, donde uno renuncia constantemente en favor del otro u otros, alcanzando, de este mismo modo, su propia plenitud personal. El propio matrimonio, que trae Guardini a modo de ejemplo, también es manifestación de ello. Guardini lo explica así:

En realidad, el auténtico matrimonio es estar unidos en la existencia; es ayuda y fidelidad. Matrimonio significa que uno lleva las cargas del otro, como dice San Pablo (Gál 6,2). Así que sobre él debe velar la responsabilidad nacida del espíritu. Una vez y otra debe uno aceptar al otro como el que es; debe renunciar a lo que no puede ser. Debe prescindir de las embusteras imágenes de cine que destruyen la realidad del matrimonio y saber que tras el encuentro mutuo del primer amor empieza la tarea de veras. Que el auténtico matrimonio, pues, solo puede existir por autodisciplina y superación. Entonces se hace auténtico, capaz de producir vida y entregar vida al mundo. (Guardini, 2002, p. 221)

## 4. La ascesis y Dios

Existe un ámbito del cual todavía no hemos hablado y que está íntimamente relacionado con la ascética. Me refiero a la cuestión religiosa. Una primera aplicación de la ascética a lo religioso nos podría hacer pensar que la cercanía o lejanía de Dios con relación al hombre depende de las fuerzas o del empeño que este ponga. En este sentido, el ejercicio ascético sería un cierto voluntarismo que llevaría al hombre con sus propias fuerzas hasta el umbral de Dios.

Pero esta no es la interpretación adecuada que debemos hacer del papel de la ascética en el ámbito de Dios. Más bien, la ascética ayuda a acercarse a Dios en la medida en que ordena al hombre y lo predispone a la acción divina. En la medida en que quita obstáculos, disipa brumas, y abre el corazón y la inteligencia a la fuerza de la gracia y a la luz de la fe. Es Dios quien actúa si le dejamos. En este «si le dejamos» reside el papel de la ascética cristiana.

Cuanto hemos dicho se podría deducir del siguiente texto de Guardini, que figura al final del capítulo dedicado a este tema del libro *Una ética para nuestro tiempo*:

El hombre no es llevado a Dios con la violencia. Si no se educa a sí mismo para ello; si no se toma tiempo para la oración, por la mañana y por la noche; si no convierte la fiesta del Señor en una ocasión importante; si no tiene a mano ningún libro que le muestre algo de la anchura, la longitud y la altura y la profundidad de las cosas de Dios (Ef 3, 18), entonces la vida se le escapa constantemente a uno fluyendo por encima de las quedas amonestaciones que llegan desde dentro. Quien es así, cuando ha de estar ante Dios, se aburre y todo le parece vacío [...]. Para sentirse en casa ante Dios, de modo que uno trate con él a gusto y con sensación de presencia plena, hace falta también ejercicio –como en todo asunto serio–. Debe hacerse de modo voluntario y con autosuperación, una y otra vez, y entonces, como gracia, se recibe el regalo de la sagrada cercanía. (Guardini, 2002, p. 224)

## 5. La ascesis como dominio y defensa ante la técnica

Uno de los grandes temas de Romano Guardini es la necesidad de una ética del poder. En la Edad Moderna el hombre ha adquirido un poder inmenso sobre sus semejantes y sobre la naturaleza, pero no ha crecido en paralelo una ética que lo guíe y lo haga fecundo y seguro en su uso para el hombre. Hoy sabemos:

[...] que la técnica en su conjunto supone tanta amenaza como seguridad proporciona, que causa tanto perjuicio como provecho; y surge la preocupación de que todo ello pueda provocar una catástrofe para la existencia humana. (Guardini, 2000, p. 309)

En otros libros (*Cartas del lago de Como*, EUNSA, Pamplona, 2013) Guardini hace una reflexión general sobre la oportunidad que la ciencia nos proporciona en la medida en que la humanicemos. Pero nosotros concretaremos aquí el tema y lo haremos aterrizar al ámbito individual y personal, es decir, en:

[...] el peligro de que la actividad tecnológica que nos rodea por doquier nos agreda a nosotros mismos y llegue a destruir lo más importante que tenemos: la libertad, la interioridad y la fuerza de la persona. (Guardini, 2000, p. 309)

Uno de los elementos propios de la tecnología es la inmediatez, que ha hecho que la vida humana se desarrolle a gran velocidad. Realizar multitud de tareas en tiempos extremadamente cortos aumenta nuestra capacidad de trabajo y provoca cierto atractivo y hasta seducción. Sin darnos cuenta, podemos eliminar de nuestra vida espacios de reposo sin el cual la velocidad a la cual viajamos nos puede hacer perder fácilmente el rumbo o sentido. Tenemos delante un «contraste» guardiniano: movimiento y reposo.

Ahora bien, el reposo no es solamente ausencia de movimiento, sino algo en sí mismo, el otro polo del elemento temporal. El conjunto solo está completo con el movimiento y el reposo. Sin reposo no hay nada esencial: ni conocimiento, ni asimilación de la obra de arte, ni relación con otra persona... (Guardini, 2000a, p. 309)

Lograr ese equilibrio entre movimiento y reposo en un mundo donde todos tienen prisa y los eventos se suceden a velocidades vertiginosas es un verdadero ejercicio ascético.

Guardini alude al ruido, sobre el cual no nos vamos a detener, pero también habla de otro elemento propio de la cultura tecnológica contemporánea:

Otro de los grandes peligros de la técnica es la agresión constante de estímulos [...]. Nos llegan nuevas impresiones sin cesar. Estas impresiones vienen preparadas de forma cada vez más hábil, más refinada, más estimulante. (Guardini, 2000, p. 309)

Y podríamos preguntarnos dónde radica el peligro en todo ello. Tal vez no nos demos cuenta, pero la excesiva publicidad y sobreestimulación a la que estamos sometidos ha deteriorado sobremanera nuestra capacidad de contemplación. Urge recuperar la mirada capaz de entender una obra de arte o de extasiarse ante un amanecer, porque nuestros sentidos están perdiendo sensibilidad ante los contenidos de la televisión y la pantalla del móvil.

[...] la capacidad de ver se ha deteriorado. [...] Y la consecuencia es que los sentidos –es decir, los órganos con los que el hombre capta el mundo– se gastan. Con todo este ver, el hombre no acumula más conocimiento del mundo, sino que lo pierde. Se le viene encima un alud de impresiones fragmentarias, y disminuye lo que de verdad importa, la interiorización del mundo con toda su carga de sentidos auténticos, con su grandeza y su fuerza, su profundidad. Todo se difumina. (Guardini, 2000a, p. 312)

Educar de nuevo la mirada y los sentidos en un entorno saturado de impresiones sensibles es un ejercicio de verdadera ascesis. Como lo es también luchar contra la uniformidad en el decir y en el pensar, esto es, luchar contra lo políticamente correcto. La sociedad tecnológica ha generado a través de los medios de comunicación, y sin ella quererlo, un tipo de hombre:

Al final tenemos ante nosotros al hombre de la masa, y, además, en la peor de sus versiones: la de la masa entregada. (Guardini, 2000, p. 313)

¿No es cierto lo que acabamos de leer? Es un hombre entregado al pensamiento único y a la dictadura del relativismo. Contra ello Guardini nos invitaría al ejercicio de la ascesis:

Yo tengo que aprender a hacer, no algo diferente, sino lo que debo hacer; a pensar no algo diferente, sino la verdad. En este caso, por tanto, la ascesis significa ejercitarse en el coraje de ser uno consecuente con uno mismo; de pensar por uno mismo, de formarse uno su propia opinión; de mirar con los propios ojos; de hacerse su propio entorno con el propio esfuerzo. No es nada fácil, ni resulta cómodo. Significa buscar el centro de uno mismo y desde él salir al encuentro del mundo, mantenerse fiel a uno mismo, aguantar las contradicciones. Todo esto cuesta trabajo y exige ánimo. (Guardini, 2000a, p. 313)

Hemos hablado de los peligros que puede entrañar la cultura tecnológica contemporánea, y no de la maldad de la tecnología, porque de suyo no la entraña. Pero un uso inadecuado, como viene confirmando la historia, comporta una serie de peligros que exigen del hombre un ejercicio ascético para dominarse a sí mismo y, desde ahí, a la tecnología. Terminó con Guardini:

Habría aún mucho que decir al respecto, pero pienso que todos estaremos de acuerdo con que se trata de algo importante, tan importante que, si el hombre no aprende a hacerlo, sencillamente estará perdido. (Guardini, 2000a, p. 313)

## 6. Conclusión

Con estos comentarios concluimos nuestras reflexiones sobre Guardini y la ascética. Empezamos criticando la visión equivocada y oscurantista que la modernidad nos presenta del término y de la mano de nuestro autor hemos llegado a una noción de la *ascesis* como elemento indiscutible de una vida que pretenda alcanzar su plenitud:

Así, hemos de aprender a considerar el ascetismo como elemento de toda vida bien vivida. Haremos bien en ejercitarnos en ello, tal como, en obsequio a la medida, se ponen límites a un impulso; tal

como se deja lo menos importante, aunque sea atractivo, para hacer lo más importante; tal como uno se domina a sí mismo para adquirir libertad espiritual... (Guardini, 2002, pp. 224-225)

## 7. Bibliografía

Guardini, R. (2000a). *Ética. Lecciones en la Universidad de Múnich*. BAC.

Guardini, R. (2000b). *Mundo y persona*. Encuentro.

Guardini, R. (2002). *Una ética para nuestro tiempo*. Cristiandad.

Guardini, R. (2016). *La muerte de Sócrates*. Palabra.

RAE (2020). *Diccionario de la lengua española*.

Wojtyła, K. (2005). *Mi visión del hombre*. Palabra.