

Creceer decreciendo. recorrido histórico del concepto de vejez (ii)



José Arregi

Artículos, Feadulta

Agosto 11, 2026

🔊 Escucha

Reproducir audio

* Ponencia en los Cursos de verano de la EHU (Universidad del País Vasco), 2026 (continuación)

3. Tradiciones de la India: hinduismo y budismo

a) Hinduismo:

En la gran tradición mística-sapiencial del hinduismo, cuyos textos más antiguos remontan hacia el 1500 a.C., tomó forma y se difundió la enseñanza de las 4 *asramas* o etapas en que se divide la vida del ser humano:

1) Desde el nacimiento hasta los 25 años, el niño o el joven es *brahmachariya*: estudia, aprende las habilidades de la vida y del autocontrol.

2) Desde los 25 a los 50 años, el adulto es *grihastha*: se casa y trabaja para la familia y la sociedad.

3) De los 50 a los 75 años, se va liberando (jubilando, diríamos) de los deberes familiares y laborales para dedicarse al *vanaprastha* (retiro), es decir, a la búsqueda espiritual y a la meditación; el Código de Manu, uno de los textos más influyentes del hinduismo (hacia el s. II a.C.), enseña: “Cuando el cabeza de familia vea arrugas en su piel, cabellos blancos y a los hijos de sus hijos, entonces debe [o puede] retirarse al bosque” (6.2).

4) De los 75 años en adelante (una edad que muy pocos alcanzaban en aquella época), el anciano, jubilado del todo, se convierte en *sannyasa* (renunciante), renunciando enteramente al mundo material, para dedicarse de lleno a la contemplación, la devoción y la búsqueda de la plena liberación profunda, espiritual.

El anciano no es mirado como una persona improductiva y, por lo tanto, inútil, sino bien al contrario, como una persona dedicada a lo esencial, a la realización o culminación de la vida, de la sabiduría fundamental, de la liberación de todas las ataduras. No renuncia a la vida auténtica, sino a lo que la impide: la ambición, el deseo de poseer, el apego al ego.

Así, el anciano se prepara para vivir la muerte como un paso (la pascua, diríamos en lenguaje cristiano): no solo el paso a un nuevo cuerpo, sino un paso hacia la plenitud inmortal. Como se expresa en una de las oraciones más conocidas del hinduismo, en la Brihadaranyaka Upanishad (hacia el s. VII-VI a.C: “Llévame de lo no verdadero a lo verdadero, de la oscuridad a la luz, de la muerte a la inmortalidad” (1,3,28).

b) Buda (Sidharta Gautama Buda) (s. VI-V a.C.)

Se cuenta que Sidharta Gautama era un príncipe despreocupado a quien no faltaba nada en el palacio de su padre, y que su radical cambio de vida se dio a raíz de cuatro salidas del palacio que le permitieron descubrir y mirar de frente la realidad de la vida con su carga de sufrimiento. En la primera de sus salidas en una carroza, vio a un anciano encorvado que caminaba penosamente, y volvió al palacio pensativo. En las otras tres salidas vio sucesivamente a un enfermo, un séquito fúnebre y un asceta.

Y descubrió que la vida conlleva sufrimiento, como se dice en la recitación de las “Cinco rememoraciones” que se halla en uno de los textos más conocidos del budismo, *Anguttara Nikāya*:

“Estoy sujeto a envejecer; no estoy libre de la vejez.

Estoy sujeto a enfermar; no estoy libre de la enfermedad.

Estoy sujeto a morir; no estoy libre de la muerte” (5, 57).

Observando con plena atención, descubrió que la causa fundamental del sufrimiento es el deseo, el apego en todas sus formas. Y enseñó un “Noble Óctuple Camino” para liberarse del sufrimiento radical; el camino consiste en liberarse radicalmente del apego en todas sus formas a través de la práctica de la atención. Este es, pues, el núcleo toda la enseñanza de Buda, el núcleo del budismo: la verdad del sufrimiento, su origen, la posibilidad de la liberación del sufrimiento y el camino para superarlo.

En un texto muy citado del *Dhammapada*, Buda enseña: “Como un pastor conduce con su vara al ganado, así la vejez y la muerte conducen la vida de los seres” (10, 135). Nada de lo que acontece ni nadie es calificado por él como bueno o como malo, ni se detiene a escrutar el origen y el fin metafísico de lo que es. Tampoco la vejez, la enfermedad y la muerte tampoco son algo bueno o malo, sino manifestaciones de la existencia humana y de la realidad en su impermanencia constitutiva, y una oportunidad para ahondar la mirada, la conciencia, la sabiduría última del desapego que nos abre a la plenitud eterna.

4. La sabiduría griega de la Antigüedad

a) Platón (hacia 427 a.C.-347 a.C.).

Fue discípulo de Sócrates y maestro de Aristóteles. En 387 a. C. fundó la famosa Academia de Atenas. Sus enseñanzas fundamentales sobre la vejez se encuentran en *La República*, magnífica síntesis del pensamiento del Platón maduro. El texto más citado y comentado de Platón sobre la vejez aparece al inicio del Libro I, donde Sócrates conversa con Céfalo, un anciano rico y respetado.

– *La vejez como liberación de los deseos pasionales*. Céfalo dice: “Cuando los deseos dejan de atormentarnos y pierden intensidad, sucede exactamente lo que decía Sófocles. Me siento liberado de muchos amos furiosos”. Frente a los impulsos de la juventud, la vejez trae calma y libertad interior. En eso insiste en sus diálogos *El Banquete* y *Fedón*. En este último es donde describe la muerte de Sócrates en plena serenidad, bebiendo la cicuta. Pero ahora, en *La República*, dice Céfalo a Sócrates: “La causa no es la vejez, Sócrates, sino el carácter. Los hombres moderados y equilibrados soportan bien la edad” (329c–330a). Es una observación decisiva de Platón. La vejez no es, pues, ni buena ni mala, sino que depende de cómo se viva. En *Las Leyes* Platón tiende a asociar la *sofrosyné* (sensatez, moderación, modestia) con la vejez más que con la juventud (Libro II, 653 a-c), pero advirtiendo siempre que es preciso trabajarlo desde la juventud. Uno de los grandes principios del Platón es el aforismo griego inscrito en el frontispicio del templo de Apolo en Delfos, junto con el célebre “Conócete a ti mismo”: “Nada en exceso” (recogido en su diálogo *Protágoras* y en *Hiparco* 228b).

– *La serenidad del anciano justo*. Céfalo explica: “Cuando un hombre cree próximo el fin, siente temor y preocupación por cosas que antes no le inquietaban”. Y añade: “Quien sabe que no ha cometido injusticias vive con dulce esperanza” (330d–331a). La vejez no es necesariamente una edad en la que desaparecen las inquietudes. Pueden acrecentarse. Depende de cómo mire su pasado y cómo afronte el futuro, y de cómo considere el más allá de la muerte. En cuanto al pasado, ¿hay que haber sido justo para vivir la vejez en paz? Por supuesto que no, aunque no nos lo diga Platón.

- *Los ancianos como dirigentes de la polis*. En *Las Leyes* Platón da por supuesto que los ancianos han de guiar la ciudad (gerontocracia), pero en la *República* afirma que son los filósofos quienes deben guiarla, tras haber tenido durante muchos años una experiencia de gobierno y haber superado las pruebas y haber llegado a la contemplación del Bien, lo que no puede darse antes de los 50 años; por lo tanto, solo los mejores de entre los filósofos deben guiar la ciudad (aristocracia) (Libro VII, 539e-540a y especialmente 540a-c.).

b) Aristóteles (384 a.C.- 322 a. C.)

Filósofo y científico, sabio multidisciplinar, fundador del Liceo de Atenas, y considerado, junto a Platón, el padre de la filosofía occidental. En lo que a la vejez se refiere, es mucho más empírico y realista que Platón. No la idealiza tanto como Platón: lo observa y presenta con sus oportunidades tanto como con sus limitaciones de físicas y psíquicas.

En su *Retórica* (Libro II, cap. 13-14, 1389b14-18) nos ofrece su retrato más famoso de la vejez en contraste con la juventud. Lo hace con su habitual agudeza de observación, y a decir verdad no nos deja en muy buen lugar. “Los ancianos viven más de la memoria que de la esperanza, porque lo que les queda de vida es poco y lo pasado es mucho”, dice (Libro II, 1389b). “Han vivido muchos años, han sido engañados más veces por otros y han cometido ellos mismos más errores; y como la mayoría de las cosas humanas salen mal, no afirman nada con seguridad...Han sido engañados muchas veces y han cometido muchos errores.” Y más adelante afirma que los viejos “son siempre suspicaces, porque desconfían; y desconfían a causa de su experiencia”. La vejez los libera de los impulsos más pasionales (“no desean intensamente”, dice), pero ello no nos garantiza altura espiritual. Bien lo sabemos. El pasaje más duro es donde señala que los viejos “son amantes del dinero (*philochrématōi*), porque la carencia les resulta familiar.” Y que también que “son pequeños de ánimo (*mikropsychoi*)” (Libro II, 1389b21-23).

En *Ética a Nicómaco*, posterior, sin embargo, presenta una cara mucho más positiva: el anciano se caracteriza por la virtud de la *phrónesis* (prudencia, sensatez, temple de ánimo), que requiere una larga experiencia: “Los jóvenes pueden ser matemáticos, pero no prudentes.” (Libro VI, 1142a). Por esta razón, Aristóteles invita a escuchar a los viejos: “Debe prestarse atención a las afirmaciones de los experimentados y ancianos.” (Libro VI 1143b), porque, gracias a la experiencia, son capaces de “ver correctamente” (Libro VI 1143b). ¡Ojalá fueran verdad ambas cosas, a saber, que sepamos ver correctamente y que seamos escuchados!

En su *Política*, por fin, el filósofo estagirita observa que la naturaleza ha dado a los jóvenes fuerza, impulso, y a los mayores prudencia, sensatez, sabiduría, “haciendo a unos aptos para ser gobernados y a otros para gobernar” (Libro VII, 14, 1332b34-1333a16).

5. La sabiduría de la Roma Antigua

a) Cicerón (106 a.C. – 43 a.C s. I a.C.):

Marco Tulio Cicerón, además de filósofo, político y gran orador, fue uno de los mejores escritores de la República de Roma, y escribió la única obra latina exclusivamente consagrada a los ancianos: *De senectute* (“sobre la vejez”), una extraordinaria afirmación de las oportunidades que la vejez nos ofrece para vivir con calidad. Cicerón es un pensador ecléctico; se inspira tanto de Platón y Aristóteles como del estoicismo, pero la impronta estoica se hace especialmente evidente en su reflexión sobre la vejez. Así, afirma desde el comienzo que la filosofía ayuda a “afrontar todas las molestias de la vida sin ningún tipo de adversidad” (n. 2), y que “somos sabios por tener a la naturaleza como la mejor guía y por obedecerla como a un dios” (n. 5).

El libro está estructurado en forma de refutación ordenada de los cuatro motivos por los que la vejez es mirada por muchos como “misericordia”, como una edad de desgracias, a saber: 1) que nos aparta de casi todas las actividades (*res gerendae*, dice, a saber: “gestiones”); 2) que el cuerpo se debilita; 3) que nos priva de casi todos los placeres; y 4) que la muerte ya no está lejos.

Contra el primer argumento (que la vejez nos aparte de las actividades), sostiene que eso sucede solamente en relación a aquellas actividades “que se realizaron con el vigor y las fuerzas de la juventud” (n. 15). Y afirma: “Muchas actividades no se realizan con las fuerzas, la rapidez o la agilidad del cuerpo, sino mediante el consejo (*consilium*: reflexión etc.), la autoridad y la opinión (*sententia*), cosas todas de las que la vejez, lejos de estar huérfana, prodiga en abundancia” (n. 17). E insiste en que “la vejez no sólo no es debilitada y vulnerable, sino que, por el contrario, la vejez es laboriosa y lleva siempre algo entre manos con igual inquietud que en las etapas anteriores de su vida” (n. 26).

Contra el segundo argumento (que el cuerpo se debilita), observa: “Éste es otro de los tópicos de los achaques de la vejez”, pero añadiendo que lo sabio es “actuar según las fuerzas del momento y servirse de ellas, hagas lo que hagas” (n. 27). “¿Acaso no se conserva en la vejez la capacidad suficiente para enseñar, formar y preparar a los jóvenes para desempeñar todo tipo de cargos?” (n. 29). “Uno debe servirse de este bien [la fuerza] mientras lo tenga, pero cuando falte, no lo busques. La adolescencia no debe buscar la infancia ni la edad media, la juventud. El curso de la edad está determinado y el camino de la naturaleza es único y sencillo. A cada período de la vida se le ha dado su propia oportunidad (*tempestivitas*)” (n. 32). “Se ha de cuidar la salud, se debe hacer ejercicio moderadamente, se debe tomar alimentos y beber cuanto se necesite para tomar fuerzas, pero no tanto como para quedar fatigados (...). Pues una cosa y otra han de ser remedio para el cuerpo, pero mucho más para la mente y el espíritu. (...). Los cuerpos pierden agilidad con

la fatiga del ejercicio, en cambio el espíritu se hace más sutil con el adiestramiento mental” (n. 36). “La ancianidad es llevadera si se defiende a sí misma, si conserva su derecho, si no está sometida a nadie, si hasta su último momento el anciano es respetado entre los suyos” (n. 37).

Contra el tercer argumento (que la vejez nos priva de casi todos los placeres, *voluptates*), insiste (desde su fondo estoico y platónico) en que muchos placeres (excesos, ebriedad, orgías...) son perjudiciales para la salud. Advierte: “El placer corporal (*voluptas*), cuando es demasiado grande y prolongado, extingue la lucidez mental” (n. 41). Pero elogia muchos placeres de los que un anciano puede y debe disfrutar, como la conversación y la comensalía (*convivium, simposium*). Y escribe: “¡Qué gran cosa es que el espíritu (*animus*) se desprenda de la ambición, de las querellas contra las enemistades, de toda concupiscencia y que, como se dice, viva en paz consigo mismo, como en la vida militar! Pero para la ancianidad nada hay más placentero que la vida intelectual, si se siente una chispa de aliciente por el estudio y las normas” (n. 49). Y, citando la afirmación de Solón (“se envejece aprendiendo cada día muchas cosas”), Cicerón declara: “Pienso que no puede existir un placer mayor para el alma (*animus*)” (n. 50). Se recrea describiendo el placer de contemplar los fenómenos de la agricultura, de la naturaleza en general... “Las labores rústicas son placenteras por las mieses de la tierra, por los prados, por las viñas y arbustos, y también por los huertos, los árboles frutales, por los pastos para los animales, por la vigilancia y cuidado de las colmenas, por la variedad de todas clases de flores. Igualmente, uno disfruta con las siembras y con la labor de injertar, gracias a los cuales el cultivo del campo se hace mucho más agradable” (n. 54). “¿Pues qué más diré del verdor de los prados o los órdenes de árboles, las especies de viñas y los olivos? Para acabar en breve, nada puede haber ni más abundante para gozarlo, ni más hermoso para la vista que un campo bien cultivado” (n. 57). “Sin aquellos placeres también la vejez puede ser feliz” (n. 58).

Por fin, contra el cuarto argumento (la proximidad de la muerte), Cicerón observa: es indudable que vamos a morir, pero no sabemos nada del más allá. El se inclina a la convicción platónica según la cual la muerte es liberación, pero en cualquier caso debemos despreocuparnos de la muerte, y vivir dignamente el presente, agradecidos del tiempo vivido. “La vejez se puede vivir adecuadamente, siempre que se sea capaz de cumplir una responsabilidad e, incluso, despreciar la propia muerte” (n. 72). “Pasan ciertamente las horas, los días, los meses, los años, el tiempo pasado nunca se recupera, y lo que vaya a suceder no puede saberse. Por lo tanto, el tiempo que se da a cada uno es para vivirlo; por esto mismo se debe estar contento” (n. 69). “Me aparto de la vida como de una hospedería, y no como de mi propia casa” (n. 84). Si no hay nada después de la muerte, nada debemos temer. Si la muerte es la puerta para la vida eterna, debiéramos desearla.

Es admirable la altura y a la vez el realismo de Cicerón, la calidad de su sabiduría y la belleza con la que la expresa.

b) Lucio Anneo Séneca (4 a. C. – Roma, 65 d. C.)

Es uno de los mejores exponentes de la filosofía estoica, que queda bien reflejada en su conocida obra *De brevitate vitae* (Sobre la brevedad de la vida) y en sus famosas 13 *Cartas a Lucilio*. La carta duodécima trata justamente sobre la vejez (sobre las ventajas de la vejez y sobre la disponibilidad para la muerte). No tiene la brillantez de estilo y contenido de Cicerón, pero merece la pena mencionar un par de párrafos de clara impronta estoica.

“Lo más voluptuoso que haya en todo placer se guarda para el final. La vida es más agradable cuando ya comienza a decaer, pero aún no ha parado en decrepitud, y también cuando está a punto de perecer creo que tiene sus placeres, o, cuando menos, en esta sazón, en lugar de tales placeres nos gozamos de no precisar de ninguno de ellos. ¡Cuán dulce es haber fatigado y abandonado los deseos!” (n. 5). Lo difícil es llegar a gustar de esa dulzura.

“Si Dios nos otorga un día más, aceptémoslo con alegría. Goza venturosamente, con seguridad, de la posesión de sí mismo aquel que cada día se dice: ‘He vivido’; cada día se levantará para nuevas ganancias” (n. 9). “He vivido” reproduce la famosa expresión *Bebíotai*, que se utilizaba en griego antiguo para decir que alguien “ha muerto”. Decir “he vivido” es una manera muy sabia y sana de agradecer la vida cada noche y de prepararse para estrenarla cada mañana.

6. Sabiduría islámica sufí: Yalal al-Din Rumi (1207-1273)

Yalal al-Din Rumi es un gran poeta y pensador persa, una de las máximas figuras de la mística islámica sufí, fundador y maestro de la escuela derviche. En su habitual estilo provocador lleno de paradojas, el cap. 33 de su libro *Fihí ma Fihí* (“Dentro contiene lo que contiene dentro”), contrapone la alegría de vivir profunda y la alegría superficial ilusoria, asociando metafóricamente la primera al anciano y la segunda al joven. Al final del capítulo leemos:

*“Ellos dicen: ‘¿Debe jugar un hombre después de los ochenta años?’.
Y yo digo: ‘Se debe jugar antes de los ochenta años?’.*

Por medio de su gracia el Altísimo concede a los ancianos un ardor juvenil que los jóvenes no pueden imaginar. Este ardor juvenil aporta al anciano un frescor que le hace saltar y reír, y que le da deseo de jugar, ya que ve el mundo con ojos nuevos sin estar hastiado de él. Cuando un anciano ve el mundo renovado, desea jugar, salta y se rejuvenece.

*Noble es la vejez si, mientras el pelo encanece,
se desboca el cordel de la alegría.*

La majestad de la vejez proviene de la primavera de la majestad divina, y no la suplanta el otoño de la vejez. El otoño abandona su naturaleza otoñal. Nunca hay debilidad en la primavera de la gracia divina”.

Y aquí, de pronto, sin previo aviso, Rumi pasa a describir la experiencia contraria, la de la persona común que pierde el ánimo y se desmorona en cuanto barrunta cualquier síntoma de vejez: “De igual modo –escribe Rumi– cada vez que se cae un diente, se debilita la sonrisa de la primavera divina, cada vez que encanece un cabello, se marchita el frescor de la gracia divina, y cada vez que la lluvia de otoño vierte una lágrima, se ensombrece el jardín de las verdades” (Yalal-al-Din Rumi, *Fihí ma Fihí. El libro del interior*, Paidós, Barcelona, 1996).

Rumi enseña, pues, que para quien vive de las ilusiones del ego (el afán del poder, el éxito y el bienestar perpetuo), la ancianidad es la amenaza de su alegría de vivir. Por el contrario, en quien se halla libre del ego y de sus aspiraciones, las pérdidas que conlleva la vejez no desbaratan la frescura, el juego, la alegría de vivir. Claro que, para ello,³ es indispensable liberarse también del deseo de la plena liberación. La primavera de la vida ³³no es incompatible con debilidades y contradicciones.

Esta enseñanza de Rumi coincide en el fondo con las enseñanzas todas las tradiciones filosóficas y espirituales de la Antigüedad a las que me referido en las páginas precedentes, y con la enseñanza de la tradición bíblica a la que luego me referiré. Pero todas esas enseñanzas de la Antigüedad concuerdan igualmente con lo esencial de las recomendaciones que nos ofrecen los pensadores contemporáneos para vivir una vejez buena, aunque esas recomendaciones vengan ahora expresadas en un nuevo lenguaje.

Damos, pues, un salto de 700 u 800 años y nos trasladamos a los siglos XIX y XX.

José Arregi, Aizarna, 29 de julio de 2026

www.josearregi.com

(continuará)

Una pausa para el alma