

Contenido

Prólogo	11
PARTE I	
Aproximaciones: ¿qué significa «alma»?	19
El alma, acicate para la vida	29
Alma y conciencia	39
El ser humano animado	49
El alma como universo dentro de nosotros	57
Caminos que llevan hasta el alma	69
PARTE II	
De la inmortalidad del alma	83
La cuestión de la vida eterna	91
El alma y el contacto con los muertos	103
PARTE III	
El alma nos vincula con Dios	113
Dios se revela en el alma	121
El alma como hogar de la oración	127
Entrar en contacto con el alma en el silencio	133
PARTE IV	
Sólo tenemos una vida	143
El alma realiza nuestro destino	149
El alma como principio originario vinculante	155

PARTE V

Encontrarse con el alma en la vida cotidiana.....	163
Encontrarse con el alma en la música y el arte.....	173
Cuerpo y alma.....	181

PARTE VI

La cura de almas y la psicoterapia como cuidado del alma	189
El alma y su interés por lo misterioso	203

PARTE VII

El alma, entre el yo y el tú.....	213
Crear el alma mediante la compasión	219
El alma como fuente del amor.....	223
Índice de fuentes.....	227
Bibliografía utilizada y de profundización.....	231

Prólogo

En el año 1668, Ángelo Silesio escribió los siguientes versos: «Quien su alma encontrar pretende / sin mí la perderá. / A quien por mí perderla parece, / ella a casa lo conducirá». En 1975, los editores del Cantoral Litúrgico católico pensaron que debían disculparse por la palabra «alma». Significaba «vida», dijeron. En la espiritualidad de los años setenta, la palabra «alma» ya no encajaba. Con la evitación de esta antiquísima palabra, sin embargo, se olvidaron las muchas sabidurías que el lenguaje ha vinculado desde hace siglos con el alma.

Hoy advertimos que el olvido del alma no nos hace ningún bien. Cuando actualmente hablamos del alma, ya no nos referimos únicamente a la noción que tenían de ella el filósofo griego Platón o la filosofía tomista. Tenemos en mente todo cuanto vinculan con esta palabra la filosofía, la literatura, la teología, la psicología profunda, la espiritualidad y la mística. El alma nos remite a la interioridad del ser humano, al ámbito interior en el cual el ser humano entra en contacto con su verdadero yo y vislumbra algo del resplandor originario de su

condición humana. Hablar del alma nos da alas. Nos aligera algo.

La teología de los años setenta era escéptica respecto al alma, porque la veía excesivamente contrapuesta al cuerpo. Tenía miedo de perder de vista la totalidad del ser humano. Y temía una orientación excesivamente ultramundana del ser humano, con la cual éste tal vez sólo se aplicara a salvar su alma para la eternidad. El alma desborda por completo este mundo y este tiempo. Pero precisamente esto nos capacita para estar aquí con los dos pies en el suelo, para trabajar en la configuración de este mundo y para, al mismo tiempo, elevarnos sobre lo inmediatamente presente con las alas del alma y así mirar de otra manera la realidad de nuestra vida.

En este diálogo queremos investigar el misterio del alma, cómo nos la encontramos en la Biblia, en la tradición espiritual, en la poesía, en la psicología profunda, en el trabajo psicoterapéutico y en las experiencias concretas de nuestra vida. Al mismo tiempo nos ocuparemos constantemente del dinamismo y la fuerza propios del alma.

El lenguaje ha sabido siempre que no puede prescindir de la palabra «alma». El lenguaje está lleno de sabiduría. Paul Celan dijo en una ocasión que no había lenguaje sin fe ni fe sin

lenguaje. No podemos modificar arbitrariamente el lenguaje ni crearlo de nuevo desde la mesa de un despacho. El lenguaje está lleno de sabiduría y fe. Por eso nos proponemos asistir a la escuela del lenguaje para aprender lo que éste nos dice sobre el alma, lo que nos enseña sobre el misterio de nuestra propia vida.

Fue fascinante para los dos, para el terapeuta Wunibald Müller y para el monje Anselm Grün, entablar conversación sobre el alma y enriquecernos mutuamente en ese intercambio al tiempo que íbamos haciendo referencia continuamente a nuevos aspectos del alma. Con ello pudimos vivir la experiencia de que, en dicho intercambio sobre el alma, la nuestra se ponía a vibrar entre nosotros, de que el alma no sólo vive en nosotros, sino también entre las personas que entran en un intercambio vivo. Hasta el punto de que los sensores del alma del uno pueden tocar el alma del otro.

Ojalá nuestra conversación introduzca a la lectora y al lector en un diálogo interior con nosotros y les abra los ojos al misterio de su alma y de su vida, y al misterio de Dios, que –como dicen los místicos– habita en el fondo de nuestra alma y allí hace brillar el resplandor originario de nuestro verdadero yo. Ojalá les anime a confiar en su alma, a dejar de su cuen-

ta la tarea de guiarles, para que la fuerza que de ella brota resulte fecunda para su vida.

Nuestro agradecimiento al señor Jochen Barth por sus valiosas indicaciones. Pero, ante todo, gracias al señor Winfried Nonhoff, de la editorial Kösel, que propuso esta conversación y lo hizo de manera tan animada que nuestra alma se entusiasmó y nos embarcamos en esta empresa.

Anselm Grün
Wunibald Müller

Canto de los espíritus sobre las aguas

*El alma del hombre
es como el agua:
venida del cielo,
al cielo sube,
y debe de nuevo
descender a la tierra,
cambiando eternamente.*

*Desde las alturas brota,
cae por la abrupta roca
la límpida cascada,
que se pulveriza
en vaporosas gotitas
sobre la superficie pétreo,*

*la toca apenas
y ondeante como un velo
cae de nuevo con un rumor
hacia lo hondo del abismo.*

*Si puntiagudos salientes
obstaculizan su caída,
espumea, contrariada,
y continúa, escalonadamente,
su caída hasta lo hondo.*

*En liso lecho
se desliza por los prados del valle,
y los astros todos
reflejan sus rostros
en la superficie del lago.*

*El viento es para la ola
un tierno amante;
el viento levanta y revuelve
las espumosas olas.*

*¡Alma humana,
cuánto te pareces al agua!
¡Destino humano,
cuánto te pareces al viento!*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Aproximaciones: ¿qué significa «alma»?

WUNIBALD MÜLLER: Sigmund Freud comparó en una ocasión el alma con el «Wunderblock», la pizarra mágica tan estimada entre los niños, en la que se puede borrar de inmediato lo escrito, pero en la cual queda algo casi invisible. También en nuestra alma, decía Freud, se conservan algunas impresiones recibidas en otro tiempo, que quedaron borradas a causa de nuestra falta de memoria y de las cuales ya no tenemos conciencia.

Según esto, el alma no sería nada más que un punto de encuentro de experiencias e impresiones vividas que en parte nos resultan difícilmente accesibles.

A mí me parece que ésta es una noción muy reduccionista del alma. Para el psicólogo profundo C. G. Jung, el alma es una instancia sanadora que actúa de manera enigmática en nosotros. Asume la dirección de nuestra vida allí donde nuestro yo consciente falla. Establece una relación con nuestro mundo religioso.

ANSELM GRÜN: C. G. Jung les reprocha a algunas escuelas de psicología que son una «psico-

logía sin alma». Dice él del alma: «El alma, en cuanto reflejo del mundo y del ser humano, es de tal variedad que se puede considerar y juzgar desde infinitos puntos de vista».

Jung hace esto mismo al considerar los nombres que las distintas lenguas han dado al fenómeno del alma. Según él, el término alemán *Seele* («alma») viene del gótico *saiwala* y significa «móvil, multicolor, irisado». El alma es «fuerza que mueve, una fuerza vital». La palabra griega utilizada para denotar alma, *psyche*, puede significar «mariposa». Pero también guarda relación con *psycho*, que denota «exhalar, respirar». El término latino que denota alma, *anima*, viene del griego *anemos*, «viento». El alma, por tanto, se ve siempre en estrecha relación con la respiración. Para algunos pueblos es un cuerpo sutil invisible.

WUNIBALD MÜLLER: Con «alma» conecto también «profundidad». En cada uno de nosotros hay una profundidad infinita, comparable a un mar, cuyas dimensiones somos incapaces de medir. La palabra alemana *Seele* también alude a esto. Está etimológicamente emparentada con *See* («mar»), y tiene el significado básico de «la perteneciente al mar».

ANSELM GRÜN: Eso puede ser una referencia a que, al parecer, antes del nacimiento del ser

humano, el alma se encontraba en el mar, y allí regresa tras su muerte.

WUNIBALD MÜLLER: Y este mar lo comparto con el resto de la humanidad. En él, a lo largo de los miles, quizá millones de años, en que han existido los seres humanos, se ha ido reuniendo un fondo que nos pertenece y que nos une con nuestro pasado y nuestros predecesores. «Somos parte de una memoria colectiva a la que todos recurrimos. Inconscientemente, estamos unidos a todos los demás», se dice en *Die Seele ist ein Feld* [«El alma es un campo»], de Rupert Sheldrake y Matthew Fox.

La idea de que en mí hay un mar infinitamente profundo, mediante el cual estoy unido al resto de la humanidad de manera honda y enigmática, me deja atónito. Cuando cierro los ojos y me dejo llevar por esta idea, noto cómo me «ensancho»; al ser consciente de esta dimensión, mi fundamento se hace más vasto, se dilata hasta lo inconmensurable. Es verdad que mi cuerpo me impone límites claros; pero, al mismo tiempo, estoy en contacto con algo que supera aquello que puedo ver, abarcar y sentir. Estoy en contacto con mi alma como profundidad presente en mí. Entonces siento mi alma.

En su manera de entender el alma, Jung recurre continuamente a nociones mitológicas

y religiosas del alma. Así lo hace, por ejemplo, en su obra *Einleitung in die religionspsychologische Problematik der Alchemie* [«Introducción a la problemática psicológico-religiosa de la alquimia»]. Dice en ella:

Lo mismo que el ojo con el sol, así el alma guarda correspondencia con Dios. Nuestra conciencia no abarca al alma, y por eso resulta ridículo que hablemos en tono displicente o reduccionista sobre las cosas del alma. Ni siquiera el cristiano creyente conoce los caminos ocultos de Dios y debe dejar a su criterio si quiere actuar en el ser humano desde fuera o desde dentro a través del alma.

ANSELM GRÜN: Si examinamos la historia de las religiones, observaremos que la noción de alma se funda a la vez en el anhelo de éxtasis, de superarse a sí mismo, en el anhelo de inmortalidad y en la experiencia de que existen otros tipos de conocimiento y visión distintos de los vinculados al entendimiento y la razón.

En la mitología, el alma se representa a menudo como una mujer. No en vano en latín alma se dice *anima*, en contraste con *animus*, que significa «ánimo, fuerza». Evidentemente, el alma se consideraba algo delicado y valioso, y por eso se debe proteger igual que a la mujer, que en los mitos está expuesta a numerosos peligros y se ve amenazada por bandidos y tiranos. La mujer ayuda al hombre —que con bas-

tante frecuencia vaga en el exterior y se lanza a luchas exteriores— a entrar de nuevo en contacto con su alma.

En conexión con la imagen de la mujer, el alma denota el pensamiento fino y delicado, el pensamiento del corazón, y no sólo la argumentación racional pero fría. Alma significa fantasía, creatividad, apertura a lo divino, impulsos suaves, espontaneidad, intuición.

WUNIBALD MÜLLER: El alma ocupa bastante espacio en el Primer Testamento y en el Segundo; es decir, en el Antiguo y el Nuevo Testamento. Una de las razones por las que el Antiguo Testamento me gusta tanto es que en él no sólo se llega a tratar con mucha frecuencia del alma y el corazón, sino que además en los textos, al leer los salmos u orar con ellos, percibo el alma, ésta siente que se le dirige la palabra. Me viene a la cabeza, por ejemplo, el comienzo del Salmo 63:

Oh Dios, tú eres mi Dios, a ti te busco,
mi alma tiene sed de ti,
mi ser entero tiende a ti.

O también aquel pasaje en el que la Amada del Cantar de los cantares dice: «Mi amigo metió la mano por la hendidura de la puerta; al oírle se estremecieron mis entrañas». Allí se remueve lo más íntimo de mí, mi alma. Allí se le dirige la

palabra a mi anhelo de Dios o del ser humano al que amo por encima de todas las cosas.

ANSELM GRÜN: Para el Antiguo Testamento, el alma es el aliento de vida, la fuerza vital. Ella es la que hace al ser humano completamente humano. La palabra hebrea que los griegos traducen luego *psyche* es *nefesh*. En su origen significa: «gaznate, faringe, garganta». Por eso el Antiguo Testamento conecta esta palabra con el deseo, el ansia y el ánimo, como sede de estas emociones, o bien con respiración, vida, fuerza vital. En el Antiguo Testamento, el alma designa, además, la apertura del ser humano a Dios. El ser humano es «alma viviente», se dice en Génesis 2,7. Por su propia esencia tiene relación con Dios. Dicha relación con Dios puede incluso sobrevivir a la muerte.

En el Nuevo Testamento, el alma (*psyche*) equivale a menudo al yo del ser humano. Hoy en día, los exegetas traducen con frecuencia el término griego *psyche* con la palabra «vida». Esto tiene una justificación clara. Pero, para designar la vida, la Biblia dispone de otras expresiones: *zoe*, *bios*. De ahí que traducir de nuevo la palabra *psyche* por «alma» sea perfectamente adecuado.

Siempre que se habla del alma persiste cierta falta de nitidez. Es un concepto que no se puede definir claramente. Pero tampoco hay

por qué hacerlo. Precisamente sus irisaciones nos incitan a entrever la riqueza del alma humana. Heráclito, uno de los primeros filósofos griegos, que vivió en torno al año 500 a.C., dice del alma: «No encontrarás los confines del alma ni aun recorriendo todos los caminos».

WUNIBALD MÜLLER: Al examinar los distintos significados que se atribuyen al alma, partimos de que existe un alma de la que, como se dice a propósito de ella en el *Lexicon für Theologie und Kirche* [«Diccionario de Teología e Iglesia»], cabe afirmar que es «el centro personal y existencial, el núcleo interior de procesamiento [...] que, a partir de la vivencia exterior, genera experiencias propias». Como se dice en el mismo lugar más adelante, va creando, con manifestaciones biográficas separadas, la identidad escondida, integradora y única «que el ser humano mismo quiere llegar a ser y que al mismo tiempo experimenta como tarea que Dios le ha asignado para toda la vida».

Ésta es una noción del alma que muchas personas no comparten, entre ellas psicólogos y, sobre todo, científicos o médicos. Así respondía el famoso cirujano Bruno Reichardt, en un entrevista concedida el año 2007 a *Die Zeit*, a la pregunta «¿Dónde está para usted la sede del alma?»: «Para mí en el cerebro, clarísimo. En cualquier caso, no se asienta en el corazón,

pese a las muchas hermosas historias, poesías y canciones que así lo suponen».

Estas reservas respecto al alma no son nuevas. Ya en el siglo XVIII, el filósofo Offroy de La Mettrie se ríe de los esfuerzos que filósofos y teólogos realizan para explicar la esencia del alma. Según él, no había nada en absoluto que se pudiera denominar «alma». Un filósofo de nuestro tiempo, Thomas Metzinger, considera que algunos viejos conceptos, arrastrados durante siglos, como «alma» o el discurso de la «chispa divina», están hoy vacíos de contenido. «Digo más: no sólo no existe el alma; es que tampoco existe ningún elemento sustancial».

Me parece importante tomar en serio el interés de los científicos por el alma y afrontar sus declaraciones, pero, al mismo tiempo, no dejarse impresionar demasiado por ellas. Y esto dejando totalmente a un lado el hecho de que, en ocasiones, dentro del ámbito científico la discusión se plantea en planos completamente diferentes que tampoco son necesariamente susceptibles de armonización mutua.

¿Cómo ves tú esto? ¿Qué pasaría si todos los testimonios de la experiencia de Dios en el alma, que millones de personas han experimentado a lo largo de los milenios como diálogo con lo sagrado, se pudieran reconstruir «químicamente» en el laboratorio? ¿Qué te hace

estar convencido de que el alma existe y de que le corresponde una importancia fundamental en nuestra vida?

ANSELM GRÜN: Para mí, la investigación del cerebro sólo puede describir el funcionamiento del alma, pero nada puede afirmar sobre su esencia o su existencia. Si examinara todas las afirmaciones filosóficas y teológicas sobre el alma, al final seguiría sin saber exactamente qué es el alma. Pero, a mi modo de ver, lo que denominamos «alma» es realidad. La interioridad del ser humano existe. Existe el barrunto interior de que somos más que un cuerpo. Además, para mí existe la riqueza del alma. Cuando san Agustín dice que no desea saber nada más que a Dios y al alma, esta afirmación me conmueve. En ese momento percibo que algo resuena en mi alma. Para mí, hablar del alma es hablar de lo más íntimo, lo más interior, lo más valioso que tengo. Es hablar de mi persona en su relación con Dios. Y esto me impide prestar oído hasta el final a todas las dudas racionales que conozco y tomo en serio.

WUNIBALD MÜLLER: Soy consciente de que todas las afirmaciones y reflexiones sobre el alma son meros intentos de aclarar o describir algo que, en realidad, por más esfuerzos que se le dediquen, es inaprensible, difícil de describir

y, en última instancia, indefinible. No puedo tocar mi alma. No sé dónde se «asienta» dentro de mí. Sólo sé —o estoy persuadido de ello, percibo— que en mí existe un fundamento profundo que vinculo con el alma.

El Maestro Eckhard dice en un sermón sobre el alma: «Un maestro que habló de manera excelente sobre el alma dice que toda la ciencia humana es incapaz de averiguar lo que el alma es en el fondo. Saber lo que es el alma requiere un saber sobrenatural». Con otras palabras, esto significa —según el comentario que Matthew Fox hace de esta afirmación— que el alma es inefable. «Es tan profunda que no se puede sondear, no tiene fondo.»