



Anselm Grün  
Wunibald Müller

# ¿Qué es el alma?

Mi misterio, mi fortaleza

verbo divino



¿Qué es el alma?



Anselm Grün  
Wunibald Müller

¿Qué es el alma?  
Mi misterio, mi fortaleza

*evd*

Editorial Verbo Divino  
Avenida de Pamplona, 41  
31200 Estella (Navarra), España  
Tfno: 948 55 65 11  
Fax: 948 55 45 06  
[www.verbodivino.es](http://www.verbodivino.es)  
[evd@verbodivino.es](mailto:evd@verbodivino.es)

Título original: *Was ist die seele?*

*Mein Geheimnis, meine Stärke.*

Traducción: *José Pedro Tosaus*

Diseño de cubierta: *Francesc Sala*

© 2008, Kösel-Verlag, Múnich.

© Editorial Verbo Divino, 2009

© De la presente edición: Verbo Divino, 2013

ISBN pdf: 978-84-9945-899-1

ISBN (versión impresa): 978-84-8169-999-9

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

A Hildegard Veira  
(1948-2008)

*El alma, unificadora de mi sustancia,  
dura perla en la concavidad de una concha,  
se entregará perfecta un día.*

Thomas Merton



# 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.....	230

## 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



# PARTE I



## 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