



ALMA TRIPARTITA

Tal vez tenían razón Platón y Aristóteles cuando decían que el alma humana era tripartita, una parte sensible como las plantas, otra animada como en los animales, y una tercera inteligente propia de lo humano, o más cercana a lo divino. División sencilla que nos acercaba a una idea unitaria donde el alma humana debía englobar todos los estratos de la vida y erigirse en cúspide de la creación. Puede que fuera una manera de expresar que el hombre es una síntesis del universo y también que la división trinitaria de las cosas y los seres es el mínimo común denominador de la vida.

Es esta energía de vida que de una semilla y un trozo de tierra hace nacer una planta, o de macho y hembra engendrar un hijo. Así, el corazón del tres remite a este primer ciclo natural donde la tensión de los opuestos se resuelve en un tercero que los engloba y supera, tal como la síntesis sobrevuela entre la tesis y la antítesis.

Probablemente la primera mirada del ser humano se establece entre el cielo y la tierra, entre un arriba inmenso y un abajo más cercano, donde él se vive como puente, canal o mediador entre estos dos límites. Pero también, fuera de sí mismo, distingue tres mundos posibles, arriba el Cielo de los dioses y los ángeles, a ras de suelo el Mundo de los hombres y sus trifulcas, y bien abajo, el Infierno, un submundo tenebroso de diablos y monstruos de

pesadilla. Al final, nos dijeron, la muerte todopoderosa sabrá llevar a unos a un mundo eterno de luz y a otros al también eterno mundo de sombras. Imágenes que en nuestra cultura occidental judeocristiana tanto han calado.

LA FECUNDIDAD DEL TRES

Sea en el espacio, arriba, aquí y abajo; sea en el tiempo, presente, pasado y futuro; o en la dinámica vital, nacimiento, vida y muerte, en la misma naturaleza de los cuerpos, sólido, líquido y gaseoso, éste esquema trinitario se vuelve muy poderoso. El número tres aporta una mayor armonía pues reproduce en su interior la dinámica de la unidad.

Creemos que esta dinámica ya la tenía en cuenta San Agustín, padre y pilar de la Iglesia Católica en la Edad Media, que aunque maniqueo en sus orígenes pues dividía el mundo entre bueno y malo, oscuro y luminoso, donde el ser humano debía batallar con su parte pecadora en pos de la divina, supo reconocer tres facetas en el camino del religioso cuando decía que teníamos que ir de fuera hacia dentro, y de dentro hacia arriba. Algo así como ir del Mundo hacia el Alma, y de ésta hacia Dios. Trascender el mundo donde reina el caos y el pecado y llegar a Dios, aunque él lo representaba a través de la iglesia para ir de la civitas terrena a la civitas Dei.

También encontramos un reflejo en la mitología pues la constelación de Sagitario representada por un centauro arquero nos sugiere la imagen del hombre completo, la triple naturaleza, una parte como animal, otra como humana y una última como anhelo divino representada por la tensión del arco

y la flecha que apunta al mismo centro del universo, tal vez en busca de sentido y unidad. Ciertamente es que, en general, los centauros son reflejo de la naturaleza inferior, de la escisión del individuo entre lo instintivo y la razón, pero también nos recuerdan la posibilidad de sublimación, el tránsito imaginable de lo inconsciente a lo consciente.

Como decíamos, el ser humano refleja en su seno esta imagen tripartita donde el Mundo es a su cuerpo, su Alma se aviene a su mente y Dios es su misma espiritualidad. Cuerpo, mente y espíritu como las tres aristas que tiene nuestro ser. Concepciones del ser que habitualmente aceptamos.

PECHO, VIENTRE Y CABEZA

Cabría profundizar aún más en este esquema pues si arriba es como abajo en la tradición esotérica, y el microcosmos es un reflejo del macrocosmos, tenemos que inferir que la misma energía que se mueve en un plano afecta también a los planos sucesivos. Veamos por ejemplo nuestro cuerpo, tal como lo solíamos dividir en la escuela en cabeza, tronco y extremidades. Si continuamos con una extremidad cualquiera como el brazo, también lo dividíamos al mismo tiempo en tres: brazo, antebrazo y mano. La mano en carpo, metacarpo y dedos, y éstos en tres falanges. Es como si el cuerpo secretamente se estructurara arquetípicamente a través del tres, como también se divide en el dos, en el cinco, en el siete: dos ojos, dos orejas, cinco dedos, cinco vértebras lumbares, siete, chackras, siete vértebras cervicales, nueve orificios, doce

costillas, etc.

Si profundizamos en el tres, tenemos sólo tres áreas en el cuerpo, tres cavidades herméticas. El cráneo que envuelve el cerebro; espacio superprotegido y compacto. El pecho que rodea pulmones y corazón a través de las costillas semiflexibles; y por último el vientre, gran espacio que contiene las vísceras recogidas por músculos y fascias, con el soporte de la pelvis.

Tres espacios bien diferenciados pero que van más allá de sus órganos correspondientes. En nuestra cultura señalamos la cabeza cuando nos referimos a la mente, mente pensante. Nos golpeamos el pecho cuando decimos yo, orgullosos o ufanos, nos llevamos las manos al vientre cuando estamos satisfechos. Y en cierta manera, el vientre transforma alimentos gratificantes, lo mismo que el pecho elabora sentimientos, y la cabeza opera con los pensamientos, con lo más abstracto.

Nos volvemos a encontrar con el alma tripartita en sus tres vertientes, por un lado el vientre-cuerpo-mundo, en medio el pecho-mente- alma, y arriba, cabeza-espíritu-Dios. Si, por último, pudiéramos añadir las expresiones de cada área, creemos que la fuerza y el coraje son las expresiones del vientre, el amor la vocación del pecho y la sabiduría la orientación de la cabeza.

SOMOS UN TODO CONTINUUM

Ahora bien, si insistimos, sin más, en esta partición entraríamos en una paradoja

insalvable pues hace mucho que estamos hablando de una globalidad, de un ser en perpétua interrelación con todo lo que existe.

Hace mucho que queremos salir de la fragmentación a la que nos somete la cultura cuando reprime al cuerpo por seguir sus instintos, o cuando se censura al individuo por seguir sus ideas.

Nos lo muestra el yoga milenario que habla profundamente de unión, de tomar conciencia del cuerpo, de conectar con el alma de las cosas, de sentir el dios que habita dormido en cada uno de nosotros. Nos lo recuerdan las religiones en su origen que hablan de la necesidad que tiene el ser humano de religarse con todo lo que existe, como el canto que hace San Francisco de Asís a todas las criaturas en alabanza a Dios, al hermano sol y la hermana luna, al viento, al agua y al fuego, a la madre tierra y a la hermana muerte de la cual ningún ser viviente puede escapar.

Y es el mismo objetivo de unión que se proponen en las terapias alternativas para hacer salir al individuo del pozo oscuro del alma que es la neurosis. Desconexión donde el cuerpo se niega o se pervierte, el alma se excede o se culpabiliza, y el espíritu insensible se fanatiza.

CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

Es curioso este maleable juego de opuestos. Tal vez sea así el juego eterno entre la luz y la sombra que se persiguen sin descanso. El mundo, con su misma naturaleza temporal, nos lleva a la fragmentación, a

la multiplicidad, a los límites y a las fronteras mientras lo espiritual nos recoge en lo esencial, nos recuerda la unidad de la vida y nos redime de nuestras faltas. Uno grávido sumido en los cambios, en la caducidad; el otro, inefable, fiel a sí mismo.

También cuerpo y mente juegan al mismo juego pues uno es realidad tangible, de carne y hueso, con su límite de piel claro y doloroso que crece o envejece día a día, mientras que la mente se sueña ilimitada, con ideas tan poderosas que cambian la faz de la tierra. Y nos preguntamos a menudo si no serán ambos polos de un mismo proceso, cara y cruz de la misma moneda.

Hay quien dice que el cuerpo es el lugar del inconsciente que absorbe como esponja las tensiones más sutiles del alma. Durante años, en las lecturas corporales, hemos visto claramente que la historia precisa de cada individuo, su relación con el padre y con la madre, sus inseguridades y sus complejos están esculpidos a fuego en el cuerpo. Y hemos visto que el cuerpo es un símbolo viviente que asume todas las categorías que también alimentan nuestra mente. El desequilibrio entre derecha e izquierda pudiéramos tener que ver con la desigualdad entre fuerza y sensibilidad, entre masculino y femenino, padre y madre. El desplazamiento del cuerpo hacia delante o hacia atrás podríamos relacionarlo con la orientación y la avidez en el futuro o el acatamiento del pasado, es decir, el desajuste entre acción y pasividad. Cuando encontramos desigualdad entre arriba y abajo en el cuerpo, pensamos que puede haber desequilibrio entre instinto y razón, entre lo social y lo íntimo. O cuando la

respiración no es armónica podemos buscar en el tomar y el dar, así como en la inspiración-vida, o el abandono-muerte. O puede que no sea así pues el cuerpo-mente-espíritu tiene tantas posibilidades que sólo acertamos a leer algunos renglones.

Es impresionante descubrir cómo una parte del cuerpo expresa una edad diferente a otra, como cambia el color de la piel en un lado o en otro, las diferencias en el tono, la fuerza y la sensibilidad. Pero más curioso todavía es sentir al cuerpo como una memoria de pliegues, como una cristalización de actitudes. Datos suficientes para acogernos al Tantra y sentir la necesidad de volver sagrado el cuerpo pues en él reside la máxima potencialidad de cambio y de transformación.

Al otro lado, es cierto que la mente nos resulta laberíntica, pero podemos señalar también una parte consciente, que está en vigilia y que se da cuenta de las cosas, de otra parte subconsciente o inconsciente, que a veces forma parte de los sueños y que es, en relación a la primera, la parte enorme sumergida del iceberg de nuestra conciencia. Los sabios nos hablarán de una tercera mente, la mente plenamente consciente, o supraconsciente, diríamos meditativa, o en boca del chamán Don Juan Matus, es la mente que se encuentra en un estado acrecentado de consciencia, donde se perciben los hilos invisibles, aprovechando una imagen más poética, que tejen la interrelación del mundo.

Por último, el espíritu, por principio, es lo indivisible, así que hablar de la división de éste, de alguna manera, es un sacrilegio. No obstante, tendríamos que

pedir ayuda a los iluminados y a los santos, y contrastar con ellos si hay de verdad estratificación como en las potestades de ángeles, si la iluminación pasa por diferentes mundos espirituales, si hay más de un cielo.

PURA ENERGÍA

Con todo, nos tendremos que acoger a la misma tradición cristiana cuando sentencia que Dios es uno y trino. También nosotros somos tres y simultáneamente somos uno, y esto es algo que la razón no entiende pero que el corazón bien sabe pues está acostumbrado a la complementariedad, a la síntesis de los opuestos, a ser dejando de ser cuando se ama mucho.

Sentimos que cuerpo, mente y espíritu son la misma cosa en diferente octava, son diferentes sedimentaciones de un mismo barro, forman parte de un mismo paisaje como cuando embelesados contemplamos la nube, el mar y la montaña nevada que en lo más recóndito son la misma cosa, agua pura. ¿Tendríamos que decir que también nosotros somos pura energía?.

Julián Peragón

Antropólogo,
Formador de profesores de Yoga,
Director de la revista Conciencia sin
Fronteras,
Creador del proyecto Síntesis, cuerpo
mente y espíritu.

[Web del autor](#) · [Facebook](#) · [E-mail](#)

