

Entrevista con Mónica Cavallé: «El compromiso con el autoconocimiento es el fundamento de la vida espiritual»

Una recomendación personal para los que quieren saber más de sí mismas/os: no os perdáis ***El coraje de ser***, de Mónica Cavallé. Nos parece un libro radicalmente inspirador y muy provechoso como clarificador de ideas difusas y conceptos malinterpretados que se manejan en el lenguaje de las tradiciones espirituales orientales. La autora nos revela cuestiones de máximo interés en la entrevista. ***Pepa Castro/ YogaenRed.***

Sigo la obra de **Mónica Cavallé** desde que la entrevisté hace muchos años para otro medio y descubrí a la brillante filósofa que es. Sus palabras revelan **respuestas que nos llegan**, tal vez porque ella ha estudiado, cuestionado y experimentado por sí misma y por eso **sabe qué es necesario comprender**. La reciente publicación de su último libro, ***El coraje de ser*** (Kairós), fue un nuevo hallazgo que dio pie a esta entrevista, ya que me encontré ante una obra muy útil, muy bella pero **muy comprensible y aplicable** a nuestras vidas cotidianas de ciudadanos europeos del siglo XXI interesados en conocernos en profundidad. El libro reúne a partes iguales, conocimiento filosófico e inteligencia del corazón, convincentes razonamientos e intuiciones luminosas, coherencia intelectual e inspiración espiritual.

Mónica Cavallé es doctora en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid y máster en Ciencias de las Religiones. Trabaja como filósofa asesora y dirige la Escuela de Filosofía Sapiencial. Ha escrito, entre otros libros, *La sabiduría recobrada*, *El arte de ser* y *La sabiduría de la no-dualidad*.

La entrevista

Una vida plena, nos dice la filósofa, solo es posible cuando sabemos quiénes somos y vivimos asentados en nuestro ser real, libres de los falsos yoés y sus idealizaciones, defensas y máscaras. Además de herramientas de la filosofía sapiencial para transitar el camino del autoconocimiento, Mónica nos ofrece aclaraciones y respuestas que nuestra mentalidad occidental necesitaba.

«**Este libro surge de los diálogos filosóficos que facilito de forma regular** – explica Mónica–. Las personas con las que dialogo son las que más me inspiran. Sobre la base de mi anterior libro, *El arte de ser*, alguien sugirió leer capítulos y comentarlos.

Este nuevo libro salió de esos comentarios: en las sesiones compartía **intuiciones que para mí han sido transformadoras** y que también lo han sido para mis consultantes e interlocutores. Tenía presente **preguntas que me han hecho de forma recurrente, inquietudes que sé que están en el aire, malentendidos habituales, e intentaba poner luz en todo ello en un clima de profundo compromiso con la autoindagación**. ¿Lo que está detrás de este libro? Mi vocación de servicio: busco resultar útil, compartir lo que me enriquece, contribuir a aportar **comprensión y claridad** en la tarea de vivir conscientemente».

YogaenRed: Queremos destacar tu trabajo, tanto en tu nuevo libro, *El coraje de ser*, como en libros anteriores, de aclarar ideas y conceptos ambiguos, gastados o simplificados del lenguaje de la espiritualidad, que se reproducen continuamente creando en muchos casos confusión y en otros, rechazo.

Mónica Cavallé: Advierto cómo a menudo las intuiciones sapienciales se terminen simplificando y reduciendo a clichés, algo que se ha acelerado con las redes sociales. Pero cuando se pierden los matices y las sutilezas, se pierde su sentido profundo. Estamos consumiendo de forma rápida mucha frase hecha, como si pudiéramos eludir el proceso de transformación personal que nos permite alcanzar una comprensión. En *El coraje de ser*, en efecto, introduzco muchas matizaciones y aclaraciones porque, después de tantos años acompañando a personas desde el asesoramiento filosófico, veo los problemas que crea la mala digestión de la pseudofilosofía y de la pseudoespiritualidad. Este tipo de matizaciones me parecen muy importantes.

P: La mala digestión de ideas complejas crea empacho y distanciamiento...

M. C.: Y reticencias, claro. En el camino sapiencial o espiritual esta mala digestión es un obstáculo que evitar.

P: Quizás porque los occidentales nos hemos educado más en la cultura del razonamiento, de lo analítico, lo lógico... Es verdaderamente muy de apreciar tu trabajo de conciliar en el libro lo cognitivo e inteligible con otra dimensión más intuitiva.

M. C.: La mente occidental, la filosofía académica, han desarrollado hasta el extremo la mente deductiva, analítica, y han tendido a relegar la intuición, la inteligencia del corazón. En el lado opuesto, y también en Occidente, nos encontramos con ámbitos supuestamente espirituales que devalúan la razón. Pero ambos modos de conocimiento se han de dar la mano. Por supuesto, la maestra tiene que ser la inteligencia del corazón, pero la razón crítica ha de estar siempre presente. Este equilibrio me parece muy importante.

P: Háblanos del no-dualismo, del que escribiste un voluminoso libro. ¿En qué se diferencia el de la filosofía sapiencial del vedanta y de otras tradiciones no-dualistas?

M. C.: La no-dualidad es, en definitiva, la intuición de lo uno en lo múltiple: la multiplicidad se fundamenta en la unidad y la unidad se celebra en la diversidad. Esta intuición es central en todas las tradiciones sapienciales y espirituales, aunque se exprese con distintos matices y ropajes.

Habrás advertido que en el nuevo libro no acudo a la expresión ‘no-dualidad’. Hablo de conciencia de unidad. El viaje del autoconocimiento filosófico, afirmo, es un viaje desde la conciencia de separatividad a la conciencia de unidad. La expresión no-dualidad a veces genera cierto debate intelectual, algo que no sucede cuando se habla de la conciencia de unidad como objetivo del camino sapiencial o espiritual, de la tarea del autoconocimiento filosófico.

El autoconocimiento profundo nos permite volver a contactar de modo consciente con el fondo que nos fundamenta, el que nos unifica con nosotros mismos, con los demás y con la totalidad de la vida. Es al hacer pie en este estrato profundo del Ser cuando se establece la conciencia de unidad. Este contacto nos otorga confianza básica: podemos entregarnos y soltar porque nos sabemos sostenidos y guiados por un fondo inteligente y benéfico.

P: Ese sostén de la conciencia de unidad, de la presencia, de la sabiduría interior, parece que podría equipararse a una idea de Dios... Requiere un acto de fe, de alguna manera.

M. C.: Lo importante no es cómo se lo denomine, sino la experiencia en sí. Pero yo no hablaría de fe entendida como la creencia en algo de lo que no se tiene evidencia, porque todos tenemos a mano una experiencia directa de esa dimensión.

El otro día presenté un libro de Enric Benito, oncólogo especialista en cuidados paliativos y acompañamiento al final de la vida, y él hablaba de que, en situaciones de enfermedad terminal, primero se da la fase de lucha contra el diagnóstico, la persona no lo acepta, no quiere morir; luego llega la fase de aceptación; y después puede darse un tercer momento totalmente inesperado: la trascendencia. Pues bien, esta trascendencia inesperada se da en cualquier momento de la vida cuando hay aceptación profunda: se descubre vivencialmente una dimensión inédita en la que hay paz, orden, belleza y sentido, incluso en medio de situaciones difíciles. Todos podemos experimentar este trasfondo de paz, de lucidez, de contento íntimo, cuando no resistimos la experiencia presente y vivimos con la suficiente profundidad.

En mi trabajo de acompañamiento veo que esto se empieza a palpar cuando la persona acepta radicalmente su propia vida. Es muy sorprendente cómo esa aceptación abre a la experiencia de que en el fondo de las cosas todo está bien, a un estrato profundo de nuestro ser en el que experimentamos serenidad, contento, confianza, aunque en el plano psicofísico sigamos sintiendo dolor. Esta experiencia viva nada tiene que ver con creencias.

P: ¿Podrías explicarlo más?

M: C.: Hay una intuición presente en todas las tradiciones sapienciales, la de la estructura trina del ser humano: soma, cuerpo, la dimensión material; la dimensión psíquica (pensamientos, impulsos, sensaciones, emociones, etc.); y, por fin, la dimensión espiritual, que recibe muchas denominaciones: conciencia pura, *nous* o espíritu en la Grecia antigua, principio rector en la tradición estoica, conciencia testigo en el vedanta... No importa cómo lo llamemos. ¿Tenemos que creer en esta dimensión espiritual o tenemos evidencias de su realidad?

Un ejemplo. Podemos experimentar placer físico y divertirnos mucho y, a la vez, sentir vacío espiritual; podemos experimentar el dolor psíquico de un duelo y al mismo tiempo tener profunda serenidad... No hay contradicción entre estos sentimientos porque pertenecen a distintos estratos del ser humano. Por tanto, tenemos evidencias de esa dimensión espiritual que nos permite introducir distancia de perspectiva y no identificarnos con lo que lo que acontece en el nivel somático y psíquico.

Otro ejemplo. Tenemos la experiencia directa de nuestra propia conciencia; si llevo una vida inauténtica y mi conciencia no está entumecida, voy a sentir una sensación de inquietud y de malestar. Y al revés, si llevo una vida alineada con mi verdad profunda, voy a sentir paz y contento interior.

¿Esto no evidencia que hay una dimensión profunda y sabia en nosotros que nos habla a través del sentido de la verdad, de la belleza y del bien?

Digamos que hay una instancia en nosotros que no es nuestra creación, que no podemos manipular: una sabiduría profunda que nos guía. Tiene un gran alcance reconocer esto; muchas consecuencias filosóficas, existenciales y espirituales se derivan de ese reconocimiento. Personalmente he palpado siempre esta dimensión profunda, pero fue sobre todo a consecuencia de una vivencia de aceptación radical cuando despertó en toda su fuerza.

P: En vez de fe, ¿mejor hablar de confianza en la vida?

M: C.: No creo que el camino interior, y muy en particular el camino del autoconocimiento profundo, se pueda sostener en creencias. Ha de ser un camino sostenido en experiencias y en comprensiones de primera mano; ha de ser un camino experiencial, que es lo que hace que sea un camino real. El concepto de fe se ha deformado y se ha hecho equivaler al asentimiento a una cierta construcción intelectual, a un credo, a un dogma, pero el sentido profundo de la fe es la confianza básica en el fondo de la realidad: en un poder superior a nuestro pequeño yo, pero que no está separado de nosotros.

P: Háblanos del concepto de “ilusión” que, como otros, es bastante ambiguo en función de escuelas y tradiciones espirituales. ¿Todo lo que vemos es ilusorio? ¿Qué es la ilusión y qué la realidad?

M.C: Supongo que tienes en mente el concepto de “*maya*” del hinduismo. Cuando no vemos la realidad fenoménica a la luz de su verdadero fundamento, cuando no vemos que el mundo visible está sostenido en el ser, vemos mal; a esta visión limitada los hindúes denominan *maya*. Ocurre como cuando el yo se concibe como algo completamente separado, aislado. Esta percepción es ilusoria, pero no porque el yo individual sea ilusorio, sino porque mi realidad individual está fundamentada en una realidad profunda que no estoy percibiendo. Lo que es ilusorio es mi supuesto aislamiento y separatividad.

Cuando las realidades particulares se ven sostenidas en ese ser que nos está dando vida, que anima la mente y el cuerpo, y que es la verdadera fuente y la trama de lo real, el mundo ya no es *maya*, sino expresión y evidencia de la realidad. Cuidado con caer en un dualismo simplificador: el mundo ilusorio por una parte y la realidad por otra... No. Todo es uno y todo es real cuando se ve a la luz de su verdad íntima.

P: Hay otro esfuerzo muy notable en tu libro, que es por aclarar, de modo comprensible, cómo se integran conceptos aparentemente duales.

M.C: La mente lógica, la mente conceptual, funciona con dualidades, opera con conceptos contrapuestos. Los niveles profundos de conocimiento son paradójicos; por eso hablar de estos temas con el lenguaje habitual, que es dualista, a veces genera confusión. De nuevo, hace falta que se introduzca la inteligencia del corazón, la que capta la paradoja. Hay personas muy sencillas pero con una inteligencia del corazón muy despierta, que entienden verdades profundas que los intelectuales nunca llegan a entender, y es así porque ahí está operando otro tipo de inteligencia, otra luz...

P: Has integrado brillantemente conceptos duales: razón con intuición, separación con unidad, lo individual y lo social y los distintos niveles de la realidad... Yo te preguntaría, ¿cuáles son las dualidades que más nos perjudican?

M.C: Hay tantas... Me vienen a la mente la dualidad aceptación versus transformación; la creencia de que hay que optar por una o por otra origina muchos malentendidos. O la dualidad entre lo espiritual y lo mundano... No hay un terreno de lo espiritual; todo es espiritual cuando se vive desde la profundidad de la que hemos hablado antes. O la dualidad entre transformación individual y transformación social, que no tienen ninguna base: si estás en contacto con tu sentido interno de la verdad, del bien, de la justicia, esto impregnará e iluminará todas tus acciones.

P: A mí me chirría un poco que se hable casi siempre del sufrimiento como algo individual. Como si no hubiera personas satisfechas con su existencia pero que no pueden ser ajenas al sufrimiento que genera una guerra o un genocidio.

M.C.: La pseudoespiritualidad ensimismada, narcisista, tan extendida hoy en día, me parece descaminada. Como he repetido, desde la conciencia de unidad no puedes percibir lo que le pasa al otro como algo ajeno a ti. Una concepción autocentrada de la espiritualidad está necesariamente mal enfocada. Como también está mal enfocado el altruismo compulsivo en que no me he responsabilizado de mi propio sufrimiento y solo lo veo y lo quiero resolver fuera de mí. El autoconocimiento filosófico me invita a responsabilizarme plenamente de mí y, a la vez, me saca de mi falso aislamiento, me permite reconocer mi hermandad esencial con los demás seres humanos. Este es el cimiento de la paz social.

P: Quiero reiterar ese gran valor de *El coraje de ser*: tu continuo esfuerzo por buscar respuestas y despejar dudas y reticencias sobre ideas que en principio no nos encajan. A mí, hay intuiciones que me cuesta más entender desde la realidad cotidiana, mundana, como esa frase de que la “realidad nunca se equivoca”, siendo que vivimos montados sobre equivocaciones continuas... ¿Cómo confiar en que la vida nunca se equivoca?

M.C.: La inteligencia del corazón es la única que puede ofrecer respuestas a tu pregunta. Porque, efectivamente, ¿cómo que todo está bien? Es evidente que hay mal, no se puede negar su existencia. La idea de que, en el fondo de las cosas, y a pesar de los pesares, todo está bien, es una certeza íntima que se deriva de la aceptación profunda de la realidad. Cuando se acepta el dolor con radicalidad, se despierta a una alegría profunda sin causa. Cuando se acepta con radicalidad la desorientación, las dudas, la confusión, se accede a un trasfondo de certeza íntima.

Lo he visto muchas veces: tras la aceptación radical de la propia vida, de nuestra fragilidad, de nuestra impermanencia, del no entender –porque nuestra mente no está capacitada para entender el misterio de la vida–, de nuestros límites, de nuestras dificultades, de nuestra impotencia ante tantas cosas, aflora una paz de una cualidad diferente, una sensación de orden y el convencimiento íntimo de que, en el fondo, todo está bien.

Es como si, ante lo que nuestra mirada limitada percibe como un caos, la mirada amplia del corazón nos dijera: confía. Pero esto no hay que creerlo, no es una creencia consoladora que pueda servir para reprimir tu miedo, tu experiencia del sinsentido, del caos. No. Atraviesa tu experiencia hasta el final y mira a ver dónde te lleva. La experiencia tiene la última palabra.

P: Suena a amor incondicional a la vida...

M. C.: Así es. El sí radical a la realidad tiene un inmenso poder.

P: La aceptación no es inacción. Supongo que no es quedarse en “lo que sucede, conviene” y no me muevo de mi burbuja...

M. C.: No, no. Insisto continuamente en el libro en que la aceptación no equivale a la resignación. La aceptación no es inacción. Si me diagnostican una enfermedad terminal, que acepte el diagnóstico no significa que no investigue activamente sobre tratamientos nuevos y que no haga lo posible para revertir la situación.

Puedo aceptar y ser proactivo. De hecho, es más eficaz la acción del que acepta, es más serena y lúcida, que la de quien no quiere asumir que está enfermo ni afrontar la enfermedad, pues actuará desde la ansiedad y la negación.

Con la realidad exterior pasa igual. Si eres sensible y tu sentido de la justicia está despierto, ante la injusticia experimentas un dolor, en ocasiones un enfado limpio, y un deseo de intervenir. Pero, a la vez, se puede intervenir con serenidad si se acepta la condición humana: somos ignorantes y, donde hay ignorancia, hay daño; convivimos personas con niveles de conciencia muy dispares, algunas sumidas en la conciencia de separatividad, es decir, que experimentan que el bien de otro es contrario a su propio bien. Asumir que esta es la naturaleza de este mundo, que hay ignorancia y hay injusticias, lo que no significa que nos gusten, nos permite intervenir para cambiar las realidades injustas con mucha más lucidez y ecuanimidad; ya no actuamos desde la ira o desde el odio. La aceptación no solo no es contraria a la acción transformadora, sino que es el verdadero fundamento de la acción sabia. Por eso hablo de la aceptación proactiva.

Quiero escribir un texto sobre la acción política desde una mirada sapiencial. El sentido de la justicia intrínseco a nuestro ser nos impulsa a intervenir allí donde vemos injusticias, desequilibrios. No es posible habitar la conciencia de unidad y no sentir este impulso.

P: Es buena idea escribir un libro sobre nuestra actitud hacia lo político. Creo que abundan ya mucho los libros que se limitan a la esfera de lo personal, de lo que sucede dentro de uno mismo.

M.C: Estoy de acuerdo. Es necesario hablar de las consecuencias que tiene el autoconocimiento filosófico en nuestra forma de ver y afrontar la realidad política. Esto es algo urgente dado el creciente nivel de mediocridad de la pequeña política.

P: Eso puede ser otra derivada de una cultura social mercantilizada, materialista e individualista... Incluso el yoga y el mindfulness se están usando para que cada uno se interiorice en su burbuja y neutralizar el impulso colectivo hacia el cambio de lo que nos parece injusto.

M.C: Totalmente. Decía que el camino del autoconocimiento nos tiene que llevar al lugar en el que se establece la conciencia de unidad, el sentimiento de interdependencia, de no dualidad:

tu verdadero bien y mi verdadero bien nunca están en conflicto, cuando te daño, me daño, y cuando te ayudo, me ayudo. Esta intuición ha de fundamentar la vida pública. Por eso no se puede separar el camino espiritual de la acción social y política.

P: Hay una frase del filósofo José Antonio Marina que me ha impresionado: “Es una catástrofe que estemos tan interesados en la felicidad individual porque entonces se rompe el hilo entre la felicidad individual y la social, que es la justicia”.

M.C: En primer lugar, diría que la felicidad no hay que buscarla. La felicidad es el fruto indirecto de una vida verdadera, de una vida valiosa y auténtica. Con respecto a las palabras de Marina, creo que la búsqueda autista de la felicidad individual parte de un concepto del ser humano según el cual los límites de mi yo coinciden con los límites de mi propia piel, de modo que todos estamos esencialmente separados y tu bien entra en conflicto con mi bien. El autoconocimiento lo que nos revela es que esto es una ficción, que el núcleo de mi identidad me pone en comunión íntima con todo.

Coincido en que un cierto hedonismo individualista, narcisista, está contaminando el mundo de la espiritualidad y de la autoayuda. Aquí se aplicarían las palabras de Marina. Pero el autoconocimiento sapiencial bien entendido precisamente nos saca de la autorreferencialidad narcisista; culmina en lo que en *El coraje de ser* denomino ‘el silencio del yo’. Abandonamos las falsas concepciones sobre nosotros mismos y sobre la realidad que nos limitan y encierran, y nos descubrimos como presencia consciente abierta a todo y unida a todo.

P: Hablemos del nivel de conciencia, que es una frase que se utiliza mucho en el mundo del yoga y de la espiritualidad. Si no se explica bien, como tú haces en tu libro, a mí me suena un tanto elitista eso de estar por encima uno de otro, ¿no? ¿Cómo se conforma el nivel de conciencia? ¿Hay atajos, ritos, métodos, prácticas del yoga o del budismo?

M.C: Es un hecho que hay niveles de conciencia: no todos tenemos en todo momento el mismo nivel de desarrollo en una dimensión u otra. Constatar esto no es elitismo porque somos esencialmente iguales y las diferencias de desarrollo son temporales.

Las prácticas, métodos y ritos, si no van acompañados de un profundo amor a la verdad, de un compromiso con poner luz y verdad en la propia vida y de permitir que esa verdad nos transforme radicalmente y nos lleve a donde nos tenga que llevar, y si no van acompañados de la conciencia de unidad, son algo vacío. En el Evangelio, los fariseos eran los perfectos cumplidores de la ley y de los ritos, pero les faltaba lo esencial: el amor. Cualquier camino da frutos si está sostenido en el amor, en el anhelo profundo de verdad, en la humildad genuina, en la entrega y en la rendición a lo superior en nosotros.

La vida es creatividad ilimitada, por lo tanto, hay muchos caminos. Las corrientes, religiones o personas que te dicen *'este es el camino'* pretenden limitar la riqueza desbordante de la vida. De hecho, creo que en último término hay tantos caminos como personas. Que cada cual acuda a aquello con lo que resuene, a lo que le ayude, pero teniendo presente que ningún camino exterior puede suplir las actitudes interiores fundamentales mencionadas. Creo, además, que el compromiso con el autoconocimiento tiene que ser el fundamento de cualquier camino interior sapiencial o espiritual. En todas las tradiciones ha estado presente la invitación al conocimiento propio. Si no nos conocemos, confundiremos nuestro crecimiento interior con la construcción de un yo-ideal; esto puede abocar al narcisismo espiritual: nos creemos muy elevados y, efectivamente, hemos construido un yo superficial como una catedral.

El autoconocimiento nos pone en nuestro sitio, nos da un baño de verdad, de realidad, de humildad, sobre el que se pueden construir cosas realmente sólidas.

Gracias a Mónica Cavallé por su trabajo y dedicación, y a todos los lectores y lectoras de YogaenRed por la atención dedicada a esta entrevista. Pepa Castro.