Consuelo Martín: Profesora de Filosofía por la Uned.

“Lo malo del pensamiento es cuando te identificas con él.”

“Es necesario hacer silencios en la mente y en las emociones para contemplar y experimentar directamente la vida.”

Entender es intelectualizar, teorizar; comprender es experimentar la Unidad. Has de distinguir muy bien lo que significa comprender para no confundirte creyendo que estás comprendiendo cuando solamente entiendes cosas. Entender cosas es descifrar símbolos: descifras símbolos del lenguaje o descifras símbolos matemáticos, símbolos técnicos u otros. Entonces entiendes. También hay a quien le interesa descifrar símbolos religiosos. Entonces entiende de eso, de descifrar símbolos. Pero eso no es comprensión; comprender es integrar cada una y todas las cosas en una totalidad.

Consuelo Martín nos ayuda a comprender los planos y caminos que pueden conducirnos a experimentar la Unidad.

¿Qué tienen en común la filosofía y la meditación?

Meditación es un término que se aplica a muchas prácticas mentales diferentes, algunas muy superficiales. La meditación a la que acostumbro a llamar "contemplación", para evitar esa ambigüedad, consiste en profundizar en la mente y en el corazón. La dirección ha de ser clara: hacia lo Real, más allá de las apariencias. Si no se hace una investigación filosófica sobre esa diferencia, no es posible tomar la dirección correcta. Por eso, ambas cosas, investigación y contemplación, han de ir juntas. En los dos casos se ha de traspasar la zona del pensamiento mecánico.

¿Qué tiene de malo el pensamiento?

No es malo ni bueno, simplemente es un instrumento psicofísico mecánico, no creativo, que, habitual e inconscientemente, se identifica con la propia identidad. En esa identificación está el problema.

¿El pensamiento nos puede ofrecer soluciones en los conflictos, tranquilidad, felicidad incluso? ¿O no es así?

La visión de la Verdad es lo único que ofrece eso. Por no haber observado el funcionamiento de la mente se puede confundir una intuición o visión verdadera con el pensamiento que la formula.

¿Qué nos aporta el silencio (la meditación, la contemplación) que no puede aportarnos el pensamiento?

Es necesario hacer silencio en los pensamientos y en las emociones que ocasionan para poder observar el funcionamiento de la mente. Al hacerlo, y no antes, se descubre que la realidad no es lo que parecía mientras estábamos identificados con los pensamientos, es decir, con las sensaciones interpretadas, con teorías o doctrinas acumuladas en la memoria y luego repetidas de mente en mente.

¿Qué significa que en el silencio están todas las respuestas?

El silencio da entrada a una visión directa de la Realidad. Desde él se percibe ya la brisa de algo verdadero; y se descubre allí también algo de la plenitud del Ser a distintos niveles de percepción.

¿De dónde surge la paz mental, la felicidad?

La paz y felicidad que anhelamos están en lo profundo de nosotros mismos y únicamente desde allí la recibe la persona. Creemos que la persona la obtiene desde fuera y la buscamos inútilmente en experiencias exteriores. Ese es un error de graves consecuencias. Nos falta lucidez.

¿En qué consiste vivir con lucidez?

Atravesadas las zonas condicionadas por creencias y emociones de todas clases, la Luz de la conciencia que eres se manifiesta en un vivir sereno, armonioso y creativo. La claridad de la conciencia ilumina nuestra vida. Esto quiere decir que lo que vivimos es siempre expresión del lugar interno de la conciencia en que nos encontramos.

¿Cómo me puede ayudar la contemplación a vivir con lucidez?

Contemplar es profundizar más y más en la conciencia. Al hacerlo, veo todo más claro y, por consiguiente, me muevo de manera más inteligente y armoniosa. Al hacerlo, lo descubriré. Pensar sobre ello, mantenerlo en la memoria como una teoría más, no servirá de nada.

¿De qué hablamos cuando hablamos de contemplación?

Nos estamos refiriendo aquí a una nueva manera de colocar la mente mirando hacia el origen de la Luz. Esto no es un ejercicio que se aprende por repetición y se hace para conseguir algo ajeno al meditar mismo, pues el mismo deseo de conseguir algo obstaculiza esa colocación mental. La contemplación se realiza por amor a la Verdad, a la Libertad, a la Belleza o al Amor mismo.

Dada nuestra cultura occidental, con tendencia a la actividad y hasta a la hiperactividad, ¿resulta factible o puede resultar contraproducente forzarnos a la quietud de la contemplación?

No puede tratarse de forzar nada en la contemplación. Sin la verdadera vocación por contemplar no tiene sentido intentarlo pues la intención sería falsa y los resultados engañosos. Antes de contemplar, o meditar, ha de darse en la persona un “des-engaño” por buscar la felicidad y realización en lo externo, en las apariencias. Y aquí, volvemos a la necesidad de la reflexión e investigación filosófica vivencial.

¿Qué le aporta la contemplación a nuestra vida?

No se medita para conseguir mejores cosas o situaciones en la vida. Se hace, en realidad, cuando hay un anhelo intenso por descubrir la vida verdadera. Si ese anhelo está tapado con evasiones, no se emprenderá un camino contemplativo hasta haberlo puesto al descubierto. Intentarlo por mera curiosidad no llevará a ninguna parte. Las vicisitudes de la vida pueden parecer que van abriendo paso a esa sincera necesidad, pero no sucede así necesariamente.

¿Qué le aporta la belleza a nuestra vida? ¿Dónde buscarla?

Si lo que anhelamos es la Belleza verdadera hemos de ir a buscarla donde se encuentra, en el origen de nuestro anhelo. Eso requiere silencio de emociones y deseos. Contemplar la Belleza traerá belleza a nuestra vida.

¿Qué le aporta el silencio a nuestra vida? ¿Cómo conseguir situaciones de silencio?

El silencio está siempre detrás del ruido de los pensamientos y emociones, detrás de la distracción con las sensaciones y actividades. El silencio está siempre ahí. Habría que hacer una parada del aturdimiento y volvernos a nuestro interior. ¿Cómo conseguir el silencio? Mejor tendríamos que preguntarnos como conseguimos ahogar con nuestras distracciones la bella melodía del silencio. En contacto con la naturaleza es más fácil percibir esa bella melodía.

En un reportaje, en una revista dominical, se contaba que en algunos retiros de aislamiento y silencio un importante porcentaje de gente "huye" el segundo día, ¿por qué? ¿Qué transmite el silencio que puede producir esta sensación de pánico y huída hacia la actividad y el ruido?

Si eso es así, tal como dices -pues nunca lo he comprobado en mi trabajo-, debe haber un error en la oferta y en la demanda de esos "retiros". La comprensión y el desengaño de lo falso tienen que ir, repito, a la par de la meditación y el silencio. Forzar disciplinas o ejercicios sin la comprensión necesaria no tiene sentido.

¿Cómo nos conduce el silencio al autoconocimiento y la paz mental?

El silencio no es utilizable para nada. Aquello que es nuevo y creativo en cada instante no se puede manipular. La paz y el autoconocimiento brotan de la mirada serena de una mente silenciosa. Sin embargo, la actitud de querer conseguir algo impide esa mirada límpida.

¿Qué le aporta el sufrimiento a nuestra vida? ¿Cómo utilizarlo para el crecimiento personal?

El sufrimiento, no el físico sino el psicológico, sobreviene por no comprender la vida. Y mientras no haya comprensión, el sufrimiento no aportará nada positivo. Si al sufrir comprendo que he tomado un camino equivocado en mi interior, entonces lo vivido es un aprender.

¿A qué se refiere cuado habla de la "unidad", de que "no hay separación"? ¿Qué le aporta esa experiencia a nuestra vida?

Al hablar de la unidad hago referencia a la Conciencia única. Es el origen de todo, lo Real tras las apariencias sensoriales, emocionales y mentales que sí son múltiples. Al intuir la unidad a pesar de las experiencias psicofísicas de separación descubro el Amor, la Belleza y la Libertad incondicionados.

¿**La investigación versus la obediencia.?**

Obedecer significa decir: ***"No investigo más", me dejo llevar por otro, sigo algo sin haberlo visto"***. Esto, es obvio, no puede ser el camino de la verdad. Vamos a ponernos en el extremo: ¿Y si obedecemos a una persona con sabiduría? El hecho de obedecer es funesto; ni tan siquiera a una persona sabia debemos obedecer. Podemos estar con ella o mirar desde donde ella mira. Pero no hay que seguir a ningún maestro o maestra cualificada de cualquier religión, ni tan siquiera a Buda o a una persona tan libre como Krishnamurti. No hay que seguir a nadie, porque obedecer es ya el obstáculo. De hecho, ninguna persona con sabiduría incitaría a nadie a que le obedeciese, y si alguien lo hace, es un síntoma claro de que no es sabio.

Sobre el amor.

Sin sabiduría no hay verdadero amor. Sin sabiduría, el amor que existe es el amor convencional, con apegos: amo lo mío, lo que me gusta, lo que me apoya, etc. O también el amor biológico, que me produce una satisfacción física. O el amor afectivo, con dependencias psicológicas. O el amor mental: mis ideas, mis opiniones, etc. Pero no el amor que viene de la comprensión de la unidad.

Comprender versus entender.
Has de distinguir muy bien lo que significa comprender para no confundirte creyendo que estás comprendiendo cuando solamente entiendes cosas. Entender cosas es descifrar símbolos: descifras símbolos del lenguaje o descifras símbolos matemáticos, símbolos técnicos u otros. Entonces entiendes. También hay a quien le interesa descifrar símbolos religiosos. Entonces entiende de eso, de descifrar símbolos. Pero eso no es comprensión; comprender es integrar cada una y todas las cosas en una totalidad.

Entender es intelectualizar, teorizar; comprender es experimentar la Unidad.

Comprender para amar.

No es posible comprender (experimentar) cuando estás entretenido con tus pensamientos y sus emociones: "¿Por qué me pasa esto a mí?" "Qué haré en tal situación?" "Tengo que conseguir esto" "Tengo que convencer a esta persona para que haga esto otro"... De esa manera, con todas esas preocupaciones e inquietudes, no es posible comprender. Y si no comprendes no amas. Por tanto, no es posible el amor.

Otras frases de Consuelo Martín:

Hay sabiduría cuando podemos ver el paso del tiempo serenamente, cuando podemos verlo tal y como es.

El pensamiento, en sí mismo, no tiene por qué crear ninguna emoción. Eso sólo sucede cuando un pensamiento se convierte en creencia.

Cuando hablamos de silencio nos referimos al silencio de lo sensorial, de las emociones, del pensamiento. Sólo en ese silencio es posible despertar a lo real.

Después de que hayamos despertado y aprendido a vivir en silencio, podremos vivir lo real despiertos, lúcidos, incluso con pensamientos y emociones.

De sus investigaciones sobre *"ser consciente en la vida".*

- He visto que todos los problemas que aparecen fuera, en mi vida, se ocasionan por los nudos psicológicos que llevo dentro; que si no deshago los nudos, no va a desaparecer el problema.
- Qué hago queriendo cambiar la situación, a las personas, a mí misma?
- Cómo me entretengo con el sueño cuando ya he visto que es sólo un sueño?
  Cómo es que no me dedico únicamente a estar más despierta? Es fuerte la hipnosis. He debido tomar una droga muy fuerte.
  Y la única salida de ello es contemplar y contemplar y contemplar.
  Y en este camino, la paciencia tiene que ser infinita.
- No hay inteligencia cuando tomo en cuenta los pensamientos, cualesquiera que sean. En el pensar no está la Unidad.
- Los deseos, cuando vienen del pensamiento, no hacen más que ofuscarnos más y más.
- También cuando deseo se está manifestando la voluntad divina.
- En qué consiste exactamente eso del deseo?
  Algo me falta y tengo que conseguirlo por encima de todo.
  Quizás eso que me falta no es lo que cero que me falta.
  Lo que me falta es ser lo que soy, saber lo que soy, que es pleno.
- Cuando voy detrás de mis deseos (lo que creo que deseo) estoy añadiendo cosas ilusorias a un paisaje ilusorio.
  Si anhelo la plenitud, ¿no será que ya soy eso que anhelo? ¿No será que me he alejado de mi verdadero ser, de mi plenitud?
- Los deseos pueden ser una pista de qué aspectos de mi verdadero ser está clamando ser reconocido.
  Si es el amor, la mayoría de mis deseos serán de tipo afectivo.
  Por qué no me quedo quieta (en vez de salir a buscar) y contemplo ese amor que está empujando?
  Lo tangible es lo más irreal: aparece y desaparece.
  Cuando contemplo el Amor soy el Amor.
- Observa el deseo y quita el veneno del deseo, la compulsión, lo que te arrastra, la dependencia.
- Nada deshace la ilusión excepto darme cuenta de ello.

La autora.

Consuelo Martín es doctora en Filosofía, especialista en filosofía vedanta advaita (de la India) y directora de "Viveka", revista de meditación. Dirige retiros y seminarios de meditación contemplativa. Es autora de "La vida como inspiración" (Obelisco), "La revolución del silencio" (Gaia) y "La libertad y el amor" (Obelisco), entre otros.

Los libros.

El arte de la contemplación.
La aventura de vivir con lucidez.
La contemplación no está separada de la vida; forma parte del vivir. De hecho, es la esencia misma de la vida. Y porque es la esencia de la vida, contemplar no requiere de ningún conocimiento misterioso ni adiestrarse en una enrevesada técnica. Somos ya conciencia contemplativa.

La revolución del silencio.
El pasaje a la no-dualidad

En la contemplación silenciosa se produce una investigación vivencial en la misma conciencia que investiga. La acción de la sabiduría en la conciencia de quien contempla es una verdadera revolución: la revolución del silencio.

Entrevista realizada por: Marié Morales.