

**«Es muy útil si todos lo hacemos juntos»**

**Q & A con la Maestra Zen Bon Shim**

**Durante su estancia anual en el CZC**

**(Cambridge Zen Center)**

Aleksandra Porter, Maestra Zen Bon Shim, es la Maestra Zen regional de la Escuela Kwan Um de Zen en Europa. También es Maestra Guía de Centros Zen en Katowice, Cracovia y Wroclaw, Polonia; Praga, República Checa; y Cataluña. La Maestra Zen Bon Shim continúa viviendo en el Centro Zen de Varsovia, donde comenzó a entrenar y fue Abad durante muchos años. Conoció al Maestro Zen Seung Sahn en 1978, recibió inka en 1992 y permiso para enseñar en 2006. Por el camino, tuvo dos hijos y dos nietos.

**Algunas personas insisten que están demasiado ocupadas para practicar...**

Sí lo están. Pero nos ocupamos nosotros. Si practicas, tienes más energía. No estás perdiendo energía, estás ganando energía con la práctica. La gente se olvida de eso. Creen que necesitan dormir y necesitan descansar. Verdaderamente, con la práctica, ganamos más energía y más claridad. Y entonces sabemos lo que estamos haciendo. No estamos perdiendo tanto tiempo y energía.

**Dirige retiros en los Estados Unidos, en Asia, en Europa. ¿hay diferencias entre estudiantes?**

Tenemos diferencias culturales, incluso en Europa. Acabo de regresar de España. Cuando escuchan el moktak, para ellos, es hora de tomar un café. [Se ríe.] Oyen el moktak, y piensan, «Café. El café es necesario antes de la práctica». Los alemanes son completamente lo opuesto. Incluso antes del moktak, ya están en la sala de dharma, sentados. Los polacos están en el medio.

**¿Y la gente en los EE.UU.?**

Los estadounidenses tienen más confianza. Su sistema de educación y crianza aumenta la confianza y el creer en uno mismo. [Los estadounidenses] no tienen que trabajar tan duro para creer en sí mismos. Tal vez a veces tengan demasiada confianza, diría yo. Aquí, en Europa del Este, es todo lo contrario. Siempre nos dijeron que solo debemos obedecer y escuchar. Ahora es diferente, está cambiando. Pero vengo de este tiempo comunista. Tuve que hacer muchas postraciones para ganar confianza. Los asiáticos... escuchan demasiado

a la autoridad y eso les causa problemas. Rusia, son tan complicados. Nunca tuve respuestas tan raras a kongans como las que tuve en Rusia.

### **¿Hay alguna manera de ayudar a los jóvenes a practicar?**

Es maravilloso trabajar con gente joven. Son más flexibles. Tienen la mente más abierta. No están tan estructurados como... las personas mayores. Las mentes [más mayores] son rígidas y sólidas. Para mí es difícil abrirse paso, conectar [con estudiantes mayores]. Veo lo difícil que es para ellos cambiar su punto de vista, cambiar su opinión, cambiar sus ideas. Tienen ideas sólidas –sólidas como granito– sobre todo, aparentemente. Con los jóvenes, es mucho más fácil.

### **¿Qué significa «solo ir directo»? ¿Cómo sabemos cuándo cambiar las direcciones?**

Tenemos que entender esto correctamente. Seguir recto significa, a veces, girar a la derecha o girar a la izquierda. Nuestra vida no es lineal. Va más, como dando vueltas. A veces avanzamos, a veces tenemos que dar un paso atrás. Solo hazlo. Sigue intentándolo. Eso es lo mismo. Sigue practicando sin importar lo que esté pasando con tu vida.

### **¿Puede decir algo sobre su infancia, sobre cuándo comenzó a practicar zen?**

Realmente estaba buscando algunas respuestas, alguna dirección, algún camino. Crecí en una familia católica e iba a la iglesia regularmente, pero no pude encontrar respuestas a mis preguntas, a mi dolor y confusión. Luego apareció el Maestro Zen Seung Sahn. De inmediato, lo supe, este es mi camino. Me sentí muy agradecida. Ese fue el comienzo de cualquier práctica Zen o enseñanza Zen en Polonia. No había libros sobre Zen o Budismo, era un campo desconocido.

Seguí con ello, me involucré cada vez más en la práctica y en crear la posibilidad de que otras personas la conocieran. Es muy útil si todos lo hacemos juntos. Así es como se desarrolla. Estuve bastante involucrada y conectada con el grupo y con la sangha. He vivido en un Centro Zen durante 30 años. No lo cambiaría por nada.

### **Tiene dos hijos adultos que crecieron con usted en un Centro Zen. ¿les pedía que meditaran cada mañana?**

No nunca. Nunca los empujé. Hice lo contrario. Los sacaba de la sala Dharma porque eran, ya sabes, niños. Ellos querían jugar. Tiraban los cojines alrededor. Molestaban a la gente. Querían llamar la atención sobre ellos mismos. ¡Tuve que echarlos muchas veces! Nunca les dije,

«tenéis que meditar». Ahora, cuando los padres me preguntan cómo tratar con los niños, simplemente les digo lo mismo. Nunca le digas al niño que se siente en meditación. Ellos te seguirán. Naturalmente, los niños quieren saber qué están haciendo los padres. Están interesados, al menos hasta cierto momento cuando son adultos. Quieren estar cerca de ti. Quieren saber lo que estás haciendo. Se cuelan en la sala Dharma.

## ¿Cómo reaccionaban a cierto alegre monje coreano que les visitaba?

Adoraban a Seung Sahn Sunim. Era muy amable, muy agradable, siempre les daba regalos, chocolate, dinero. Ellos lo adoraban. Siempre venían a la charla dharma y le hacían preguntas graciosas.

## Las personas que no están familiarizadas con nuestros retiros pueden tener un poco de miedo acerca de ellos...

Este miedo es muy natural. Nos pasa a todos. En España, tuvimos una semana de retiro intensivo con práctica nocturna [desde las 12:00 de la medianoche hasta las 2:00 a.m.] Antes de este retiro, yo misma estaba preocupada, ¿cómo lo tomará mi cuerpo esta vez? No es fácil sentarse todo el día. ¿Cómo puedo sentarme en esta extraña posición? Además, tal vez tengan una especie de intuición, no quieren verse a sí mismos, confrontarse a sí mismos. Existe este miedo a enfrentar la realidad. «Tal vez me vea a mí mismo, quien realmente soy, y eso me asustará. Quizás veré un lado muy malo de mí mismo y eso me hará sufrir». La intuición es correcta. Las cosas salen a la superficie. Experiencias dolorosas. No queremos experimentar sufrimiento y dolor. No queremos ver, mirar más profundamente. Pero finalmente es una elección. Si queremos ir más allá, primero debemos verlo, enfrentarlo y hacerle frente.