

**"És molt útil si tots ho fem junts"**

**Q & A amb la Mestre Zen Bon Shim**

**Durant la seva estada anual al CZC (Cambridge Zen Center)**

Aleksandra Porter, Mestre Zen Bon Shim, és la Mestre Zen Regional per l'Escola Kwan Um de Zen a Europa. També és la mestra de Centres Zen a Katowice, Cracòvia i Wrocław, Polònia; Praga, República Txeca; i Catalunya. La Mestre Zen Bon Shim viu al Centre Zen de Varsòvia, on es va començar a formar i va servir com a abat durant molts anys. Va conèixer el Mestre Zen Seung Sahn el 1978, rebent inka el 1992 i permís per ensenyar el 2006. Al llarg del camí, va tenir dos fills i dos néts.

**Alguna gent insisteixen que estàn massa ocupats per a la pràctica...**

Si ho estàn. Però ens ocupem nosaltres mateixos. Si practiques, tens més energia. No estàs perdent energia, guanyes energia a través de la pràctica. La gent s'oblida d'això. Creuen que necessiten dormir i necessiten descansar. Veritablement, amb la pràctica, guanyem més energia i més claredat. I llavors sabem el que estem fent. No estem perdent tant temps i energia.

**Dirigeix retirs als EUA, a Àsia, a Europa. Hi ha diferències entre els alumnes?**

Tenim diferències culturals, fins i tot a Europa. Acabo de tornar d'Espanya. Quan escolten el moktak, per a ells, és el moment per al cafè. [Riu.] Escolten el moktak, i pensen, «Cafè. Un cafè és necessari abans de la pràctica». Els alemanys són tot el contrari. Fins i tot abans del moktak, ja estan a la sala de dharma, asseguts. Els polonesos es troben al mig.

**I la gent als EUA?**

Els americans tenen més confiança. El vostre sistema d'educació i criança, impulsa la creença i la confiança en un mateix. [Els nord-americans] no han de treballar tan dur per creure en si mateixos. Potser de vegades estàn massa segurs, diria. Aquí, a Europa de l'Est, és tot el contrari. Ens van dir sempre que només hem d'obeir i escoltar. Ara és diferent, està canviant. Però vinc d'aquest temps comunista. Vaig haver de fer moltes postracions per guanyar confiança. Els asiàtics... escolten massa l'autoritat i això els causa problemes. Rússia: són tan complicats... Mai no em donen respostes tan estranyes als kongans com les que em donen a Rússia.

## Hi ha alguna manera per ajudar els joves a practicar?

És encantador treballar amb els joves. Són més flexibles. Són més oberts de ment. No estan tan estructurats com... la gent gran. Les ments [més grans] són rígides i sòlides. Per a mi, és difícil obrir-me camí, connectar [amb els estudiants més grans]. Veig el difícil que és que canviïn la seva visió, canviar les seves opinions, canviar les seves idees. Tenen idees sòlides –sòlides com granit– sobre tot, aparentment. Amb els joves, és molt més fàcil.

## Què significa «només anar directament»? Com sabem quan canviar les direccions?

Hem d'entendre això correctament. Anar directament significa, de vegades, girar a la dreta o girar a l'esquerra. La nostra vida no és lineal. Va, més aviat, fent voltes. De vegades anem cap endavant, de vegades hem de donar un pas enrere. És només fer-ho. Continuar intentant-ho. Això és el mateix. Seguir practicant sense importar el que està passant amb la vostra vida.

## Ens pot dir alguna cosa sobre la seva infantesa, de quan va començar a practicar el zen?

Realment estava buscant algunes respostes, alguna direcció, algun camí. Vaig créixer en una família catòlica i anava a l'església regularment, però no vaig poder trobar respostes a les meves preguntes, al meu dolor i confusió. Llavors va aparèixer el mestre Zen Seung Sahn. De seguida, vaig saber, aquest és el meu camí. Em vaig sentir molt agraïda. Aquest va ser el començament de qualsevol pràctica zen o ensenyament zen a Polònia. No hi havia llibres sobre Zen o Budisme, era un camp desconegut.

Vaig continuar, cada vegada més implicada en la pràctica i creant la possibilitat que altres persones la coneguessin. És molt útil si tots ho fem junts. Així és com es desenvolupa. Estava molt involucrada i connectada amb el grup i amb la Sangha. He viscut en un centre Zen durant ja fa 30 anys. No ho canviaria per res.

## Vostè té dos fills adults que van créixer amb vostè en un centre zen. Els demanava de meditar cada matí?

No, mai. Mai els vaig empènyer. Vaig fer el contrari. Els feia fora de la sala Dharma perquè eren, ja saps, nens. Volien jugar. Tiraven coixins al voltant. Molestaven a la gent. Volien cridar l'atenció sobre ells mateixos. Vaig haver de fer-los fora moltes vegades! Mai els vaig dir: «has de meditar». Ara, quan els pares em pregunten com tractar amb els nens,

només els dic el mateix. No digui mai al nen que se senti a fer meditació. Ells us seguiran. Naturalment, els nens volen saber què fan els pares. Estan interessats, almenys fins a certa edat quan són adults. Volen estar a prop teu. Volen saber el que estàs fent. S'emunyen a la sala Dharma.

## **Com reaccionaven amb cert alegre monjo coreà que venia de visita?**

Estimaven Seung Sahn Sunim. Era molt amable, molt agradable, sempre donant-los regals, xocolata i diners. Ells l'estimaven. Sempre venien a la xerrada dharma i li feien preguntes divertides.

## **Les persones no familiaritzades amb els nostres retirs poden tenir una mica de por...**

Aquesta por és molt natural. Ens passa a tots. A Espanya, hem tingut una setmana de retir intensiu amb pràctica nocturna [de les 12:00 de la mitjanit fins a les 2:00 a.m.] Abans d'aquest retir, jo també estava preocupada, com s'ho prendrà el meu cos aquesta vegada? No és fàcil de seure tot el dia. Com puc seure en aquesta posició estranya? A més, potser tenen una espècie d'intuïció, no volen enfrontar-se, confrontar-se amb si mateixos. Hi ha aquesta por d'afrontar la realitat. «Potser em veuré a mi mateix, qui sóc veritablement, i això m'espantarà. Potser veuré un costat molt dolent de mi mateix i això em farà patir». La intuïció és correcta. Les coses surten a la superfície. Experiències doloroses. No volem experimentar patiment i dolor. No volem veure, mirar més profundament. Però, al final, és una elecció. Si volem anar més enllà d'això, primer hem de veure-ho i afrontar-ho i fer-li front.