

## «Només respon. Només sigues com un mirall clar» Preguntes i respostes amb la mestra zen Bon Shim

Aleksandra Porter, Mestra Zen Bon Shim, és la Mestra 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 Mestra 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.

**Pregunta:** Sovint tinc la sensació que les persones practiquen perquè volen que hi hagi algun tipus de canvi, i hi ha una part de mi que entén per què les persones volen ser diferents i canviar. Però hi ha una altra part de mi que aprecia acceptar el que és i el que està succeint. Llavors em pregunto si vostè té pensaments sobre la relació de les persones per canviar i practicar, i com la pràctica pot ajudar-te a canviar o no, o amb el que està passant. Què és això?

**MZ Bon Shim:** Només sóc aquí asseguda. (Rialles.) Em fas una pregunta i llavors et responc. Només un intercanvi. Amb la pràctica ens adonem d'això. No hem de fer res especial. No ens hem d'esforçar tant. No hem de tractar d'impressionar a algú o tenir una bona idea o pensar en coses interessants, o el que sigui. Només compartir el que sigui que estiguis sentint en aquest mateix moment. Això és bàsicament el que observem: que realment no necessitem fer res especial. Només ser com ets. Només preocupar-te de les altres persones. Només assegurar-te que algú se senti bé i còmode. Els nens són grans companys. No esperen res i no projecten res.

Sigui el que sigui que estiguin fent simplement fan la seva, i si pots connectar amb això, en el seu espai sense tractar de millorar la situació o portar la situació a un altre nivell o alguna cosa així, llavors seria fantàstic! I no només els nens: amb els adults és de la mateixa manera. Si ets autèntic i estàs realment per a aquesta persona, llavors no estàs pensant en el que altres persones pensarien de mi, en com em veig, estic bé o no m'està anant bé... no et jutges a tu mateix sinó que estàs present i veus el que tens al davant. Això és tot el que podem fer i tot el que hem de fer. Només respondre. Només ser com un mirall clar. Viure en un Centre Zen és genial. És un gran entrenament i una gran oportunitat. Ens trobem els uns als altres en qualsevol tipus de moment. Potser no et sents molt bé. Potser no vols veure ningú (rialles), però vas al pis de baix i vas a la cuina i sempre hi ha algú a la cuina, així que sempre hi ha alguna interacció, que és realment un gran entrenament. Realment sento els grans beneficis de ser aquí i interactuar amb altres persones, veure els miralls davant meu en qualsevol moment. Tant si et sents bé com si no et sents bé, de tota manera intentes fer-ho el millor possible. És meravellós i rar en aquest

món: tots vivim aquí i compartim la mateixa direcció, practicant l'amabilitat, generositat i paciència. Ens donem suport els uns als altres per fer-ho i això és una cosa realment meravellosa. Realment sento això. No hi ha tant prejudici: saps que tots entenen que no sempre podem sentir-nos bé, no sempre podem mostrar la nostra millor cara, el nostre millor somriure o la nostra claredat o gran saviesa. (Rialles.) Així que, tots entenem que en viure junts i entrenar les nostres ments moment a moment, podem sortir i interactuar amb les persones en la nostra vida diària. Ets més honest. Et permet ser més honest perquè la pràctica diària et dóna suport i t'ajuda a cultivar aquest tipus d'honestedat.

**Pregunta:** Hi ha una cita del Mestre Zen Seung Sahn que diu que els humans són l'animal dolent número u al planeta, però sembla que recentment està més clar que són realment els homes els que són l'animal dolent número u. Per no esdevenir un «#JoTambé» ("#MeToo"), quin seria el seu consell als homes perquè no s'aprofitin de les dones o fins i tot d'altres homes joves en situacions de poder quan tenen aquests impulsos instintius o aquests desitjos sexuals que els impulsen a manipular a altres persones? Quin tipus de consell ens donaria als homes?

**MZ Bon Shim:** El mateix consell que per a qualsevol persona: si la teva direcció és clara, si tens aquesta ment que «no és per a mi», llavors no hi ha manera que siguis dolent i facis mal a algú. Potser puguis dir alguna cosa [feridora] perquè estàs frustrat o no pots controlar el teu temperament, però això és tot el que fas si tens una direcció molt clara i si practiques cada dia. Dius els quatre grans vots cada matí. Repeteixes això una i altra vegada i entra en el teu subconscient. La nostra consciència és com un camp amb tot tipus de llavors, oi? Llavors de ira, llavors de desig i llavors d'amor, així com llavors d'il·luminació. No ens refugiem en la maquinària política o en la situació en què vivim. Actualment, les coses estan sorgint sobre l'abús de les dones. Ara hi ha més llum sobre aquest tipus d'abús, i sembla que això és una cosa nova, però no ho és. Practiquem perquè tots tenim aquesta tendència. No sempre tenim pensaments agradables, bons pensaments. Amb la pràctica pots controlar la teva ment prenent consciència del teu enuig o desig. El primer pas és prendre consciència del teu enuig i desig i després permetes que la teva ment navegui cap a un estat mental més saludable, una forma més sana de pensar.

Tot ve de la nostra ment. Així que, practiquem el prendre consciència del que està succeint en la nostra ment. Quins són els nostres pensaments? Si t'adones, la teva ment s'obre i pots entrenar aquesta ment. Llavors, en lloc d'alimentar la ira i el desig alimentes l'amor, la generositat, la bondat, la compassió i l'atenció; sense cura no podem prendre consciència del que estem fent. Pots observar-te a tu mateix. Estic segur que tots poden observar el que està succeint en les seves ments i després fer alguna cosa. Fer aquesta pràctica d'una manera

més intensa és molt important. Quan et sentas en un retir llarg, observes l'anar i venir de la nostra ment, els teus pensaments, sentiments i emocions a mesura que van i vénen. Si no tractes de rebutjar-los i no tractes de agafar-los o aferrar-te a ells, aquest és l'aspecte essencial de la nostra pràctica. No rebutjar, no agafar. Llavors practiques obrir la ment. És un aspecte bodhisattva de la nostra pràctica, que és càlida, oberta i accepta el que és. Es tracta de com aplicar aquesta meditació i com aplicar aquest ensenyament. Però primer has de donar-te compte del que tens en la teva ment.

Res surt quan encara no està dins, així que si algú és abusiu o agressiu vol dir que aquests impulsos o sentiments ja estan dins d'ells. Normalment són suprimits, i això és karma: condició i situació. Llavors apareix el karma i tu reacciones. Fem alguna cosa i generalment ens sorprenem, «Què estic fent? Per què he fet això?». No planejem actuar de mala manera. Simplement passa per condicionament i perquè no tenim centre. No podem controlar-nos, de manera que aquesta pràctica és molt important per comprendre realment el que estem fent en les nostres vides moment a moment. Com estem reaccionant? Quines són les nostres relacions? I has de veure-ho en la teva ment, veure què està passant perquè si no ho veus i si no permetes que els pensaments, sentiments i emocions surtin a la superfície, llavors no tens cap recurs de com bregar amb ells. Així que, el tema és que tots tenim aspectes de la vida que volem negar. La pràctica ens ajuda a prendre consciència d'això i treballar en el que sigui. En cas contrari, apareix i no pots controlar-ho quan tens un mal moment o quan passa alguna cosa inesperada. Recordo un vídeo d'un pres amb cadena perpètua per assassinat i el van entrevistar. Va ser interessant perquè va dir: «No sé per què vaig fer això. No sé com va succeir». No planejava assassinar a algú. Simplement va succeir. «No sé el que va passar. És horrible. Realment no vaig poder controlar-me a mi mateix. Simplement va succeir.» Així que realment coneix-te a tu mateix i coneix la teva ment! Coneix el que estàs negant, el que estàs tractant d'ocultar. Neguem alguna cosa perquè temem alguns aspectes que no volem veure, però això no té cap sentit. No ajuda a la nostra vida. No hi ha persones inherentment dolentes o bones. (Rialles). Només hi ha persones que no poden controlar-se a si mateixes i no tenen prou consciència del que està succeint en les seves ments.