



## **Entrevista a Soledad Ruíz**

### **Entrevista a Soledad Ruiz López, secretaria del templo zen Luz Serena**

#### **¿Cuánto tiempo llevas meditando?**

La primera vez que practiqué meditación zen fue hace 8 años en un centro urbano llamado Viento del Sur en Buenos Aires, Argentina. Perteneciente al linaje de la Diamond Sangha fundada por Robert Aitken Roshi. Ya llevaba unos 5 años practicando yoga de manera muy comprometida con mi maestro Gerardo Finn.

Me interesé particularmente por la meditación zen luego de asistir a una serie de conferencias del filósofo y maestro budista zen David Loy.

Comencé a meditar con compromiso y regularidad hace solo 6 años. Desde hace 15 meses estudio y practico como residente en el templo budista zen Luz Serena en Valencia, España, bajo la guía espiritual de mi maestro Dokushô Villalba Roshi.

#### **¿Qué es el samadhi para ti?**

Es un estado de gozo y liberación supremo. No es un estado que haya alcanzado, en éste caso mi respuesta es más bien a nivel intelectual que experiencial.

Dejar ir todos nuestros condicionamientos, opiniones, preferencias, rechazos y simplemente estar presente en comunión íntima con todo. Aceptación y experiencia profunda de nuestra naturaleza original, de la vacuidad de los fenómenos, de la interdependencia, de la transitoriedad e impermanencia.

Despertar a las cosas tal cual son.

#### **¿Cómo entiendes la meditación? ¿Qué es para ti?**

Entiendo la meditación como una práctica que cultiva la atención, aunque en su esencia no exista el deseo de conseguir nada.

Para mí es una forma de vivir, una oportunidad de abrirme al mundo sensible, a la experiencia profunda de ser parte de un todo, al descubrimiento y aceptación de las cosas tal cual se presentan. Es un entrenamiento silencioso para despertar la consciencia.

Es la clara predisposición desde el corazón a aquietarme, silenciarme, observar e indagar en las profundidades, sin manipular, sin esperar nada, sin hacer nada en especial.

Entiendo la meditación como un camino hacia el despertar, hacia la liberación y la felicidad de todos

los seres.

### **¿Tu experiencia durante el zazen y la ceremonia cambian dependiendo del número de personas que hayan participado?**

Generalmente cuando hay más personas suele ser para mí una experiencia más potente, con más fuerza. En la ceremonia, el canto, la voz, tiene más presencia, el movimiento en el espacio, el calor, podría decir la energía es mayor.

Pero también he tenido experiencias profundas donde hemos sido pocas personas. Incluso alguna vez me he sentado en zazen sola pero con otra persona a una gran distancia. Los dos en diferentes puntos geográficos pero a la misma hora y también ha sido una experiencia muy interesante y conmovedora.

En general experimento sorpresa y entusiasmo cuando entro a un dojo repleto de gente, me anima, me alegra compartir la práctica con otras personas, me estimula. Cuando medito en soledad también siento profunda alegría pero es diferente. La presencia de sólo una persona cambia la experiencia.

En el tiempo que medito he tenido la necesidad de hacerlo a solas y otras veces en grupo. En definitiva las dos experiencias aportan cosas diferentes, una me ha dado la fortaleza y la calma de comprometerme en silencio y soledad con mi propia práctica y la otra me ha dado el calor y el sostén de la sangha.

### **¿Qué experimentas durante la meditación en el cuerpo, la mente, etc?**

Cuando medito mi cuerpo es una especie de cuenco contenedor o cable a tierra. Muchas veces es mi punto de partida cuando me siento en el zafu.

Me siento, observo la postura que toma mi cuerpo, no desde la imagen externa como si me mirara en un espejo si no la postura desde adentro, la respiración, las sensaciones, las emociones, los contenidos mentales y veo cómo a través de mi cuerpo voy entrando en un estado más sutil de concentración y apertura. Luego, algunas veces suele pasar que olvido el punto de partida, el cuerpo mismo, dejo de estar anclada en él como si fuese una unidad separada, como si dejara de marcar una frontera. Mi atención se expande y mi cuerpo se expande con esa atención. Puedo sentirlo pero no como una unidad con sus límites totalmente definidos y las sensaciones me resultan menos reconocibles como si no comprendiese desde la razón de dónde viene tal experiencia. Es en general una sensación integradora y expansiva a la vez.

Otras veces siento que mi mente comienza a desarrollar demasiados pensamientos, infinidad de contenidos mentales y encuentro mucha distracción, entonces casi de forma inconsciente, como un acto reflejo regreso con la atención al cuerpo. Esto me ocurre muy a menudo no solo en la meditación sino en la vida cotidiana, en movimiento o quietud. Le adjudico mucho esto de regresar al cuerpo a mi entrenamiento en yoga donde la atención al cuerpo respirando es un ancla. Es la manera que encuentro de regresar a la tierra, al presente y continuar.

Mi mente también es el cuerpo, la acción, el movimiento también es mente, el cuerpo está teñido de intención, de palabra, es karma, acción y reacción, causa y efecto. Cuando abrazo, mi cuerpo dice que ama, que cuida, cuando tiembla expresa nerviosismo, miedo, el cuerpo comunica constantemente.

Hoy intento relacionarme con mi cuerpo en lo cotidiano desde la escucha, desde la observación, es objeto de atención y a la vez sujeto.

### **Describe tu relación con el cuerpo en general, por un lado, y en relación a la meditación**

## **por el otro.**

A lo largo de mi vida me he relacionado de muchas formas con mi cuerpo. En mi etapa infantil y adolescente me relacioné de una manera muy fría y hostil. Era bailarina y me exigía mucho para alcanzar cánones sobre el cuerpo "correcto" y desarrollé muchos prejuicios, represiones, intolerancia, enemistades conmigo misma. Tenía poca aceptación y disfrute de mi cuerpo, de mí misma, era extremadamente crítica.

En mi etapa adulta, con el tiempo, aprendí a aceptarme abriéndome al disfrute y el respeto propio. Esto me lo dio particularmente la danza "contact improvisation" y en mayor medida la práctica de yoga a los 20 años. Pude desarrollar cierta sensibilidad corporal que me abrió a una nueva forma de comunicarme. A través del cuerpo aprender el mundo, que en definitiva todo lo que aprendemos lo hacemos a través de nuestro cuerpo. También las relaciones e interacciones y la forma de ser y estar.

La relación con mi cuerpo durante la meditación es de apertura y escucha, estar atenta para ver qué me quiere decir, qué me quiere mostrar. Le doy espacio a mi cuerpo, le presto atención.

Hoy no veo mucha diferencia en la manera de relacionarme con el cuerpo en general y en la meditación pero puedo decir que durante zazen puedo tener una visión más clara de mi cuerpo y trascender de alguna manera la idea de un cuerpo individual separado del resto de cosas.

Describe el rol, el papel del cuerpo durante la meditación.

A diferencia de los pensamientos el cuerpo no puede estar en el pasado o el futuro, es inevitablemente presente. Aquí, ahora, mi cuerpo está sentado sobre la silla, mis dedos escriben sobre el teclado, respiro, mi espalda se mueve, mi abdomen se mueve, aquí estoy, aquí soy.

Siempre que llevo mi atención al cuerpo tomo conciencia del presente. Por esto el rol del cuerpo durante la meditación muchas veces es traerme nuevamente a la concentración cuando me disperso, es un soporte de mi atención.

Por otro lado también es el contenedor de la experiencia, experimento el mundo a través de los 5 sentidos y también del 6º sentido, la consciencia. El cuerpo es consciente, incluso de sí mismo, es la nube pero también el cielo en su totalidad.

## **¿Ha cambiado la percepción del cuerpo a la largo del tiempo que llevas meditando? En tal caso, ¿puedes describir las sensaciones e impresiones de antes y después de haber comenzado a practicar la meditación?**

Puedo darme cuenta que la experiencia ha variado bastante a lo largo de los años. Recuerdo los primeros años estaba más pendiente del afuera, del movimiento en el espacio, de lo que hacían los demás, sobre todo los más experimentados. La postura correcta es algo que me obsesionó un buen tiempo porque soy profesora de yoga y siempre tenía miedo que la gente se lastimara haciendo la postura de zazen. Recuerdo que me enfadaba mucho cuando no se explicaba bien la postura o no se daban los cuidados apropiados. Pero hoy reconozco que no me observaba a mí misma.

La primera vez que me senté sentí mucho frío, era invierno y el dojo estaba helado o esa fue mi impresión. Entonces a cada rato me decía "tengo mucho frío, ¿por qué no encienden una estufa?", "si no hay calefacción no vuelvo más". El silencio me impresionó mucho, jamás había estado tanto tiempo sentada en silencio con tanta gente, esa experiencia me cautivo, estaba maravillada, sentí un gozo infinito a pesar de los pensamientos que iban y venían. Mi cuerpo se relajó, mi respiración fluía, me sentía cómoda, a gusto, aliviada, aunque no supiese bien de qué.

Luego de esa experiencia pasaron varios meses hasta que regresé a sentarme nuevamente.

Hoy, en cierta medida, todo resulta más familiar, conocido, no por eso cómodo o fácil o esa supuesta comodidad es lo que se vuelve un problema. Mi cuerpo conoce mejor la postura, puedo asentarme en la respiración de forma más profunda, reconozco con mayor claridad mis movimientos mentales habituales, ciertos patrones de conducta y emocionales que se repiten. No dejo de sorprenderme. Observo, y cada vez, con cada respiración vuelvo a casa.

Podría decir que algo ha ido madurado lentamente en mi práctica estos años, creo que la experiencia de plenitud, calma y alegría es un buen reflejo para darme cuenta de eso.

La práctica me llevó a abrir la consciencia, por lo tanto la percepción de mi cuerpo se hizo más clara. En lo concreto, a comparación de antes, puedo anticiparme a las reacciones corporales habituales frente a determinadas situaciones siendo consciente de la afección emocional y mental. Con el tiempo he aprendido a gestionar de manera más sana los momentos de angustia, malestar e incertidumbre. En verdad no tenemos que hacer mucho, simplemente observar cómo el cuerpo tiene su propia sabiduría para atravesar y dejar pasar cada momento.

### **¿Puedes ubicar tu identidad en el cuerpo? ¿Se encuentra en un solo lugar o en más de uno? ¿Ha cambiado esta experiencia con la práctica de la meditación?**

Es complejo para mí en éste momento ubicar mi identidad.

Entiendo que la identidad se va creando desde cierta afirmación del yo, “soy esto, soy lo otro”, nos decimos. Cuando dejo de apegarme a las ideas o conceptos de lo que creo que soy, la identificación desaparece o muta.

Me reconozco en un cuerpo, con una forma específica, con una manera de funcionar en el medio y de comunicarse, con un carácter particular, con determinadas cualidades que podría enumerar pero todo eso es una idea de mí misma y otros seguramente tienen otra idea.

En el entrenamiento de la atención intento no identificarme con cada cosa que acontece, con cada afirmación, sabiendo que eso es una ilusión. De alguna manera me he dado cuenta de eso, lo he experimentado.

He reflexionado mucho sobre ésta pregunta, verdaderamente me ha hecho morder el polvo, ir a lo profundo.

No sé quien soy.

Podría simplemente decir que no soy lo que creo ser, que no soy aquello con lo que me identifico, aunque en lo cotidiano elija creer en ciertas cosas para funcionar dentro de una sociedad.

Si hoy me identifico con algo podría ser con la contradicción que habita todas las cosas, con la aspiración profunda de despertar, con el ilimitado universo donde todo nace y muere.

Es probable que antes mi identidad la ubicara en el esqueleto, en los 206 huesos que lo conforman, mis innumerables deseos, mi círculo íntimo de amigos, mis elecciones, mis decisiones, mis emociones, mis preferencias, mi ideología, mis, mío, yo... Pero ahora no encuentro verdadera solidez allí para decir que eso soy yo, que allí está mi identidad. Sin duda la práctica de meditación modificó profundamente ésta idea de identidad.

### **¿Qué es la mente para ti?**

La mente es el aire, el fuego, el agua y la tierra. La mente son las rocas y mis huesos, el monte Fuji y el Aconcagua, el azul, el verde, una sonrisa, la sombra, la hierba que crece en los rincones, un abrazo, un trueno, la luna...

La mente también son mis contenidos mentales, cuerpo respirando, sensaciones, emociones y pensamientos.

La mente no tiene forma, ni tiempo y lo abarca todo. La mente es consciencia.

Todos tenemos una mente ordinaria, a través de ella es que podemos observarnos, conocernos a nosotros mismos y liberarnos de la creencia que nuestra mente es únicamente lo que sucede en nuestro cerebro.

### **¿Qué es la “naturaleza de Buddha” para ti?**

La “naturaleza de Buddha” la comprendo como la visión clara de los seres tal cual son. Los maestros nos dicen que todos tenemos naturaleza de Buddha, sólo tenemos que darnos cuenta, despertar a ello.

La naturaleza de Buddha o naturaleza original, nos muestra cómo ampliar la consciencia y ver la capacidad que tenemos como seres humanos de desarrollar empatía y compasión hacia todos los seres.

Nos permite tomar consciencia de la vacuidad, la interdependencia, transitoriedad e impermanencia de cada fenómeno.

### **¿Qué es el “cuerpo de Buddha” para ti?**

Todo cuerpo puede ser separado en partes. Podemos decir que nuestro cuerpo tiene huesos, tendones, músculos, diferentes tejidos, órganos, células, etc. Pero cada cosa por separado, si se la aísla, pierde su función vital.

Para mí hablar del “cuerpo de Buddha” es tomar consciencia del sentido de unidad y su interconexión, Buddha es el universo, el cuerpo es todo, cada una de sus partes en armonía. Así como la mente no es únicamente nuestro cerebro y sus funciones, el “cuerpo de Buddha” no es solamente nuestro cuerpo físico.

### **¿Cómo entiendes la sangha? ¿Qué es para ti?**

Ser parte de la sangha, involucrarme en las tareas de la sangha, fue para mí uno de los primeros regalos y enseñanzas que me dio la práctica. Dentro de la sangha pude construir vínculos más sinceros y profundos que en otros contextos sociales. Estos últimos años en particular fue un punto de apoyo para mi crecimiento interior. Dentro de la sangha comencé a observarme como un ser social, prestar atención a mi carácter, mi personalidad, mi particularidad, la forma en que me relaciono conmigo y con otros. La sangha fue una contención para mí, en lo personal y en el contexto de práctica.

Siempre me conmueve sentarme en silencio con muchas personas, allí se genera mucha intimidad. La conexión que se establece en el silencio durante los sesshines siempre me deja una profunda huella. Los cuerpos, los corazones también hablan en el silencio.

En el budismo se dice que existen tres tesoros, el Buddha, el Dharma y la Sangha. Para mí la sangha es realmente uno de los tres tesoros. Si no hay sangha no hay práctica y si no hay práctica no hay sangha, se retroalimentan.

La sangha se construye y se deconstruye, se mueve, muta, se cuestiona, te interpela, es una llama que se mantiene viva, despierta, como la práctica. Entiendo que esto no solo depende de los maestros sino del grado de responsabilidad que cada uno de sus miembros asuman en la práctica y la participación activa dentro de la comunidad.

En mi caso, la práctica misma fue despertando la sensibilidad y el interés hacia la comunidad, en el compartir y la intimidad.

Hoy que vivo en comunidad dentro del templo, la sangha es algo esencial de cuidado para mí. Tomo consciencia a diario que ellas y ellos son yo también, es relativamente fácil verlo, si alguien se siente mal y reacciona mal por algo eso me afecta y por tanto afecta mis acciones y a su vez sin buscarlo modifico el medio y así constantemente. Es simple pero también sutil y a veces puede pasar desapercibido.

Cuando vivía en la ciudad y daba clases de yoga cada día veía a muchas personas en la calle, en el metro, en la verdulería, estaba en contacto quizás con cientos de personas por día y con todas debía tener algún tipo de conexión, más o menos pero ya un roce nos puede cambiar el día. No imagino la forma en que eso me fue moldeando de alguna manera a través de los años, todo lo que viví sin darme cuenta.

La sangha es un refugio donde la compasión debe prevalecer sobre los intereses personales, donde la práctica sea el despertar del sentido de unidad con todos y todas, el desprendimiento doloroso también de nuestro ego. La sangha es una maestra dura y amorosa a la vez.

### **Describe el rol, el papel de las paradojas en el zen para ti.**

Los cuentos zen son una gran motivación e inspiración para mí. Me ocurre seguido que al escuchar cuentos, poesía, historias, koans, no comprendo de forma racional lo que se quiere decir pero me dejan una huella, una impresión que sencillamente me conmueve.

Estimula la intuición, siento cierto misterio de no saber qué se está escuchando pero sentirlo de alguna manera. Personalmente esto me despierta mucha curiosidad.

Creo que el rol de las paradojas es estimular o iluminar una parte inconsciente que también aprende el mundo, que lo procesa en la sombra, y busca traerla al presente, a la luz. Una forma sutil de despertar mi consciencia, son guiños en el camino, son dedos que señalan la luna.

### **¿Qué hace que la vida en un monasterio sea única?**

Vivir en un monasterio no tiene nada de especial a comparación de vivir en cualquier otro lugar.

Nos levantamos, comemos, nos duchamos, trabajamos, hacemos bromas, fregamos los platos, dormimos, vamos al baño, nos llevamos bien con unos y con otros no tanto. Pero la diferencia esencial es dónde ponemos nuestra atención, qué hacemos, cómo lo hacemos, por qué lo hacemos y dónde estamos cuando hacemos algo.

En el monasterio se nos da la oportunidad y el aliento para indagar sobre las cosas fundamentales, a preguntarnos desde el corazón esas cuestiones que cargamos desde hace mucho tiempo, una pausa no exenta de responsabilidades, un enérgico entrenamiento y observación de uno mismo a tiempo completo.

El espacio nos protege, tenemos la presencia de un maestro, una persona con experiencia, sabiduría y la claridad necesaria para guiarnos. Debe haber sin duda una gran confianza en lo que se hace, una determinación férrea de recorrer el camino atravesando todos los paisajes, todas las estaciones y las mareas.

En el monasterio hay un llamado de atención constante, no como una alarma si no como un llamado amoroso a regresar a casa. Todo está pensado, dispuesto y preparado para contener la práctica. Es un espacio de entrenamiento y estudio, como si por todos lados hubiese flechas marcando el camino.

Las actividades de la comunidad están ritmadas con diferentes sonidos, hay una forma particular de hacer las cosas, un protocolo que todos respetamos para cada actividad, es una forma de entrenamiento y de acción grupal.

En la vida común, en la ciudad, en nuestra casa, también tenemos diferentes formas de hacer las cosas pero nuestro foco no está puesto en eso, simplemente funcionamos, no está la pregunta constante de ¿qué es esto?

El entrenamiento de la atención es continuada, uno va tomando consciencia más rápidamente cómo estamos interrelacionados. Para vivir en comunidad o sociedad cada persona debe hacer su trabajo, como un engranaje, esto se hace más visible en el monasterio porque la exposición de cada uno de sus miembros es mayor. Estamos expuestos y por lo tanto más vulnerables. Muchas veces esto no es fácil, hay muchas resistencias, no estamos acostumbrados a estar vulnerables, a ser transparentes, a soltar nuestras corazas. La causa y efecto se aprecia más rápido. Los procesos se aceleran, es como una olla a presión, un laboratorio intensivo, se requiere suficiente energía para atravesar la turbulencia interna, mucha apertura, paciencia y ecuanimidad.

Lo que hace única la vida en el monasterio es simplemente la atención que ponemos en todo. Amar, es prestar atención a lo que se hace.

### **¿Han cambiado tus hábitos (corporales, mentales, etc) con la práctica?**

Definitivamente sí, bastante. El hecho de dirigir la atención hacia cualquiera de mis hábitos e ir tomando consciencia de ellos me abre al descubrimiento y cambio, aunque quizás todo sucede verdaderamente sin buscarlo. El foco es atender, lo demás sucede como consecuencia.

El cambio se va dando de forma progresiva. En mi caso esto comenzó con la práctica de yoga, dejé de comer ciertos alimentos, comencé a levantarme más temprano, cambió mi respiración, dejé de toser en invierno, comencé a ser más puntual, dejé de frecuentar ciertos lugares, dejé de consumir muchas cosas. Con la práctica de meditación zen desarrollé mi atención sobre todo hacia el aspecto emocional y mental. Generé cierto orden o limpieza interna, aprendí a darle nombre a mucho de lo que me sucede, a metabolizarlo y no identificarme. Claro que a veces lo logro y otras veces no, a veces estoy más concentrada y otras más dispersa.

Con el tiempo he notado cómo ciertas cosas se van desarmando, desactivando, reacciones, impulsos, respuestas automáticas, hábitos. El poder de la observación y la indagación ilumina nuestros automatismos, nuestras oscuridades e inconsciencias.



**¿Puedes describir tu experiencia durante la sesshin rohatsu**[1. La sesshin rohatsu es un retiro intensivo de meditación zen que tiene lugar cada año a principios de diciembre y que conmemora los días previos al despertar del Buddha Shakyamuni. La noche de Mara es una vigilia de zazen que tiene lugar del 7 al 8 de diciembre, como colofón de la sesshin rohatsu.], **y durante la noche de Mara en particular? ¿Desde la perspectiva del tiempo algo cambió?**

Mi experiencia durante la rohatsu fue de gozo. Al comienzo, los primeros días, estuve pendiente de muchas cosas a nivel organizativo y administrativo, por mi función de secretaria de la comunidad tenía que hablar con muchas personas o abrir el ordenador y eso me distraía bastante. Luego pude sumergirme en la atmósfera del silencio y el clima de práctica que se instalaba.

Al iniciar el retiro me propuse no anticiparme demasiado a las cosas. Por más que tenía que cumplir la función de jikido (marcar el tiempo a través de los sonidos) fui haciendo las cosas a medida que iban sucediendo, soltando la ansiedad, intentando fluir con el momento y confiando en que ya sabía lo que tenía que hacer.

Ésta vez conecte mucho con el sentimiento de sangha, sentí mucho afecto por las personas que hacíamos la sesshin, mucha gratitud especialmente por los compañeros que sostenían las tareas cada día. Tuve momentos de emoción y querer abrazar a todo el mundo, aunque suelo parecer más bien reservada.

La noche de Mara estuve sentada en zazen[2. Zazen es la meditación zen.] todo el tiempo, solo salí del dojo en el último kin hin[3. Kin hin es la práctica de la atención plena caminando.] para ir al baño y regresé. Fue una práctica intensa y reveladora.

Los primeros 3 períodos de zazen pasaron muy rápidos, me sentía excitada, un tanto revolucionada mentalmente, quizás alterada por la novedad, poca atención sincera al momento pero mucho registro de mi estado.

Todo cambió cuando comencé a sentirme un poco cansada y con dolor de piernas, cosa que no es nada habitual en mí, aquel intenso dolor llamó mucho mi atención. Era una sensación eléctrica y penetrante muy dolorosa que me atravesaba desde la inserción coxofemoral, recorría todo el fémur de las piernas hasta dentro de las rodillas. Nunca he sentido tal dolor, quizás si en las rodillas durante alguna larga sesshin pero toda la pierna jamás.

Simplemente decidí atender eso, ¿qué es esto?

El dolor no cesó en ningún momento, fue pasando el tiempo y respiración tras respiración, a pesar del dolor, fui entrando en la atmósfera de práctica, aceptando lo que estaba sucediendo.

Me sentía en un estado profundo pero también rígido. Estaba bastante agotada, no quería salir porque sabía que me iba a distraer o que la tentación por irme a dormir sería muy grande. Casi al final comencé a sentir unas punzadas dolorosas en el vientre y decidí salir al baño.

Cuando regresé las punzadas continuaron durante un rato y luego pasaron pero sentía todo mi cuerpo entumecido, agotado.

Salí en el despertar con la campana y me fui a mi cuarto a descansar un poco. Recuerdo que me tumbé en la cama, estiré las piernas y me latía todo el cuerpo, sentía que la sangre corría rápido por dentro. Luego regresamos al dojo para el último zazen de 45 minutos.

Estuve con los ojos bien abiertos casi todo el tiempo, no suelo hacer eso pero no me perturbaba en absoluto y me resultaba curioso. La mirada abierta, periférica y casi no pestañaba. Mi respiración se fue calmando y cuando comenzaba a salir el sol y veía por la ventana cómo la claridad lo cubría todo



me vino una sensación de alivio muy grande. Comencé a llorar y fui notando cómo todas las tensiones y dolores de mi cuerpo se desvanecían. Otras veces he experimentado lo mismo con el llanto durante zazen. Eso me emocionaba profundamente, pude notar claramente cómo iba soltando todo aquello que me mantenía aferrada a la idea de “no tengo que salir del dojo”[4. Dojo, sala de meditación zen.], Conecté con algo más profundo, como una expresión interna de “es lo que hay que hacer ahora, simplemente”, “nada que obtener”.

Entrevista de Aleksy Szymkiewicz