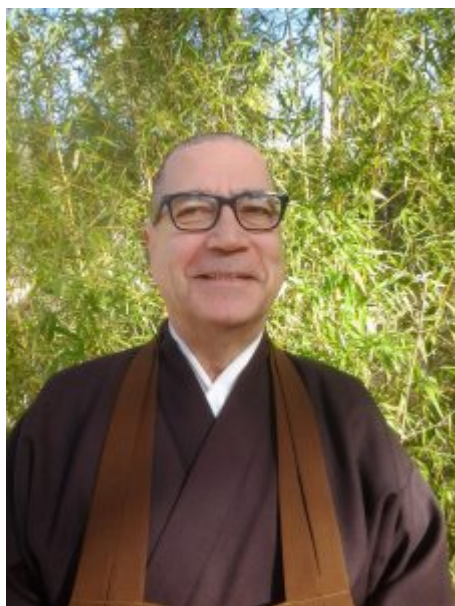


Entrevista a Jose Manuel Maceiras, Instructor de Meditación Zen.



JOSE MANUEL MACEIRAS CHANS

65 años

Responsable/practicante del Dojo Zen de Valencia

Discípulo desde el año 1995

¿Cómo es la práctica en tu centro de Valencia?

De acuerdo con las normas del Templo Luz Serena, se hace zazen por la mañana, dos días a la semana; y zazen por la tarde, también dos días a la semana.

Además de responsable del dojo, ¿tienes alguna otra responsabilidad relacionada con la Comunidad? ¿Cuál?

Profesor de Estudios Budistas.

Cuéntanos algo sobre tu acercamiento al zen: ¿Cómo fue? ¿Qué te atrajo en un primer momento? ¿Cómo fue la experiencia de tu primer retiro?

Mi acercamiento al zen, fue tras un periodo bastante convulso de mi vida personal. Años atrás, había leído un libro de Taisen Deshimaru, "El zen y las artes marciales"; al final del libro había un pequeño capítulo sobre cómo se debía practicar zazen, y empecé a practicarlo solo. Fue un desastre.

Tras un periodo convulso, una amiga me trajo un folleto donde se indicaba la introducción a la meditación zen que dirigía Agustín Araque, y que duraba tres meses. Contacté con él, y a partir de ahí me inicié en la práctica de la meditación zen. Después pasé al dojo Terra de Llum en Valencia, y posteriormente hice mi primera sesshin en Luz Serena. Era la de primavera o de Semana Santa. Juré y perjuré que no volvería más.

Sin embargo había algo en mi interior que me impulsaba a ir, a pesar de las incomodidades de aquel entonces.

Desde siempre me había sentido atraído por lo japonés, por las artes marciales; había sido practicante de taekwondo durante tres años, y el maestro nos hablaba del zen. Sin embargo, lo dejé: al final era un deporte de competición y no una vía hacia el despertar.

La práctica para ti habrá cambiado bastante. ¿De qué manera? ¿Qué piensas que te aporta un retiro hoy en día?

Cuando tomé los preceptos fue la culminación de no sé qué exactamente. La sensación que aún perdura es la de “por fin estoy en casa. Ya no tengo por qué hacerme daño ni a mí, ni a los demás. Estoy en paz”. Mi vida dio un giro de 180º. Empecé a tomar conciencia de mi propio interior, de mis instintos, y de que había algo que tenía que dejar salir que era el auténtico yo, y no lo que los demás esperaban de mí.

Los retiros suponen entrar en una sensación de bienestar comparable a entrar en un jacuzzi, donde todo se renueva, se purifica y se limpia.

Como instructor zen, habrás dado ya muchos consejos sobre la práctica. ¿Cuál crees que es el más importante para un principiante? ¿Y para alguien con experiencia?

He llegado a la conclusión de que tanto para el principiante como para el experimentado, el consejo es el mismo: “ni apego, ni rechazo”.

Además de ser instructor zen, tienes toda una vida personal, como es lógico. ¿Qué nos puedes contar de ella? ¿De qué manera crees que la práctica del zen interactúa con tu vida en un sentido amplio?

El zen, o su práctica, lo es todo. Sirva un ejemplo: cuando estás con chicas o mujeres, en un momento determinado te dicen, “me gusta estar contigo porque me das mucha paz”. A nivel humano o egótico es frustrante, pero a nivel “espiritual” dice mucho: veo la vida, y la vivo de una manera diferente a los demás, particular, sin sobresaltos, ni picos ni valles; anodina podríamos decir en lenguaje coloquial. Eso no significa que no tenga problemas, los tengo, pero los encaró de una forma diferente a cómo los encaraba antes.

Uno de los puntos centrales del zen es la transmisión maestro-discípulo. ¿Cómo la reflejarías en tu experiencia personal?

“Plenamente plena, como la luna contenida en una gota de agua”.