

Entrevista a Mar López, Instructora de Meditación Zen.



[Mar López](#)

54 años

Responsable del Dojo Zen de Zaragoza

Discípula desde enero de 1995

1. ¿Cómo es la práctica en tu centro de Zaragoza?

El centro de práctica de la Asociación Zen de Zaragoza se fundó en junio de 1995, y desde entonces abre sus puertas varios días por semana; en algunas épocas tres veces a la semana y en otras casi todos los días. Actualmente hacemos zazen dos días a la semana más un sábado al mes, aunque a partir de enero aumentará la práctica de los sábados. Tenemos también jornadas intensivas de zazen e introducciones a la meditación zen para los que desean iniciarse. Realizamos varias conferencias anuales, así como jornadas de introducción al zen en régimen de retiro.

Más allá de esto, podemos decir que la cualidad más sobresaliente de la práctica en el dojo de Zaragoza es la sobriedad y la perseverancia.

2. Además de responsable del dojo ¿tienes alguna otra responsabilidad relacionada con

la Comunidad? ¿Cuál?

A lo largo de los años he estado en diferentes responsabilidades en la Comunidad. Actualmente participo, sin cargo concreto, en el Consejo General de la CBSZ, y también colaborando en el Consejo Amarillo con tareas propias de instructora zen, así como en el Consejo Blanco como profesora del Programa de Estudios Budistas.

3. Cuéntanos algo sobre tu acercamiento al Zen. ¿Cómo fue? ¿Qué te atrajo en un primer momento? ¿Cómo fue la experiencia en tu primer retiro?

Mi primer contacto con el zen fue en 1985, a los 25 años, en los servicios WC del Corte Inglés. Acababa de morir mi madre después de 5 años en el hospital en estado de vegetativo, y aquella tarde me rebelé y decidí no ir a la oficina (eran mis primeros pasos en el mundo laboral) porque había algo en la vida “normal” que, definitivamente, no cuadraba con las vivencias interiores que había experimentado en el hospital durante los años que acompañaba a mi madre. Me fuí a la librería del Corte Inglés y, sin saber lo que buscaba, tomé en mis manos el libro de Taisen Deshimaru “Preguntas a un maestro zen”. Empecé a leer, y, a pesar de no entender a qué se refería cuando hablaba de zazen, sentí que lo que leía era una expresión de intuiciones vividas por mí en el hospital, lo que me sorprendió tanto!... Así que pagué el libro, y sin poder esperar me fui a los servicios del centro comercial. Me senté en el suelo y ahí mismo lo terminé; casi me quedo sin poder salir, porque ya estaban cerrando cuando lo acabé.

Sin embargo, habrían de pasar varios años de vida de empresa, también de práctica de yoga, y una importante crisis laboral, para que me llegase el momento de acudir a un retiro dirigido por el maestro Dokushô en Zaragoza, en 1994. Ahí se paró mi mundo de las afueras, y por primera vez me sentí tocada profundamente en el núcleo de mí misma.

Cómo explicar en pocas palabras el sentimiento de urgencia tan inapelable que anegó mi conciencia. ¡Lo que había vivido en el hospital tenía un sentido después de todo! Quiero decir que había brújula, sextante y timón para navegar el océano inconmensurable de la experiencia de vivir y morir; pero esto no lo vi porque me lo contara el maestro Dokushô, sino porque había algo en su mirada que yo sólo había visto en la mirada de mi madre cuando moría: una cualidad de profundidad, de belleza y de bondad delicadísimas, de inteligencia más allá de los conocimientos, una irradiación desapasionada y al mismo tiempo tan viva. Era una cualidad auténtica, “tal cual”, sin necesidad de palabras (aunque estuviera hablando), y se manifestaba en sus enseñanzas sobre la naturaleza de nuestra Mente, de nuestro espíritu. Yo lo recibí como si esa mirada inefable que vi en mi madre se estuviera describiendo a sí misma en las palabras del maestro Dokushô, a través de sus enseñanzas.

Esa primera sesión de enseñanzas las recibí casi en estado de shock por la impresión. Mientras, mis piernas estaban tan doloridas por las sentadas en meditación..., e incluso mi cuerpo reaccionaba con una lipotimia, pero estaba itan feliz!

Ahí empezó una nueva vida para mí, por lo que sólo puedo estar inmensamente agradecida. Seguí con mis cosas, con mi vida de siempre, pero todo había cambiado. Por fin me sentía en un universo mucho más amplio, donde investigar, profundizar en mí misma, antes de que la enfermedad y la muerte se me lleven inapelablemente.

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

Actualmente zazen es dedicarme al amor por lo que soy y lo que es, y cada vez es menos complicado. Sencillamente me siento y escucho atentamente a 360 grados. Un retiro es una oportunidad de

darme y de recibirme, compartiendo juntos en la abundancia que somos, gracias a la lucidez y a la serenidad que reunimos entre todos, cada uno desde su función, en el momento presente.

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

El consejo más importante es que reconozca conscientemente cuál, y cómo es, su aspiración a sentarse y a sentirse en el silencio y la quietud; que cuide ese deseo de interiorización, y lo sostenga cuidando atentamente la postura, la respiración, y su actitud.

Para alguien con más experiencia, el consejo es el mismo, aunque esta mente de principiante cada vez requiere más finura de atención, porque la tendencia al autoengaño es tremenda. Por ello es imprescindible confiar en tu maestro sin perder de vista ni un segundo la propia Aspiración-Realización.

6. Además de ser instructora 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?

Actualmente dirijo una fundación, también el centro de práctica en Zaragoza, y cuido de mi padre anciano, al tiempo que viajo a Luz Serena y a otras ciudades con motivo de las actividades de la Fundación Vivir un Buen Morir. Y todo ello lo vivo de forma integrada, aunque sea difícil cuadrar agendas. Me siento internamente como de vacaciones, si lo comparo con otras épocas.

Puedo decir que a lo largo de estos años, de una manera lenta pero inexorable, mi vida personal se ha ido transformando en una expresión de mi compromiso con mi corazón sentado en zazen. Lo que parecía impensable cuando era una empresaria dedicada a sacar adelante el negocio familiar, la vida en pareja, los innumerables intereses personales en todas las direcciones del narcisismo... se ha ido transformando de forma que me siento más yo que nunca, aunque ello no signifique que eso sea más fácil, pero sí más verdadero.

Y ello ha sido posible porque la práctica me ha sostenido en los tremendos y difíciles momentos personales de pérdida, dándoles sentido y oportunidad de gestionarlos de acuerdo al Dharma del Buda, con mayor o menor acierto. Desde el principio, y ello sigue siendo válido ahora, si no más, he necesitado del compromiso con el dojo, el maestro y la comunidad, para sostener mi propia práctica; si no es muy fácil que las corrientes submarinas te lleven a otras aguas.

Reconozco, y es necesario decirlo también, que llevar una vida personal, familiar, laboral y social, al tiempo que una práctica en el centro urbano y en retiros eventuales a lo largo del año, de acuerdo al compromiso con el maestro y la comunidad, requiere de una fuerza interior y una perseverancia considerables, que solamente puede venir de atender el latido inexcusable de nuestra naturaleza de Buda.

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

Como he dicho antes, la relación de confianza con el maestro es fundamental para salir de la autorreferencia narcisista cada vez más mimetizada en la práctica espiritual. Gracias al maestro uno tiene la oportunidad de ver la Naturaleza de Buda, más allá del apego y del rechazo, más allá de los momentos de devoción pura, o de rechazo visceral.

Esta confianza en el maestro no depende de éste, sino de la calidad espiritual del discípulo. Es, según la siento yo, más bien una adhesión incondicional al propósito de ir más allá de la afirmación

personal frente a los demás, y así aprender a sostenerse sólo en lo que hay de Real en una misma.

Es decir, es saber perder conscientemente.

En este sentido, como discípula he tenido tantas oportunidades de desconfiar en el maestro Dokushô como de confiar, justamente las mismas. En cada ocasión lo que me ha hecho perseverar es el contraste, por un lado, de lo que me decía la mente personal, y por otro la intuición de lo difícil que es encontrar un buen maestro que aúne la facultad de confrontar con una genuina y sincera Aspiración al bien de todos los seres, incluida yo.

El koan con el maestro es discernir entre la sumisión-rebelión (que siempre viene del psiquismo infantil) de la entrega, que es la maduración espiritual. ¡Y ahí andamos!