

Entrevista a Saúl Estévez, Instructor de Meditación Zen



SAÚL ESTÉVEZ CUNTÍN

45 años

Vigo

Responsable/practicante del [dojo de Vigo](#)

Discípulo desde el año 2004

Eres responsable del dojo de [Dai Kokyô de Vigo](#). ¿Como es la [práctica](#) en tu centro?

Seguimos una práctica semanal de tres días a la semana, lunes y miércoles por la tarde-noche y los sábados por la mañana. Una vez al mes realizamos un sábado intensivo de práctica y un par de veces al año tenemos retiro de fin de semana.

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

En estos momentos no.

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

Mi primera experiencia fue un fin de semana en Galicia, impartido por Aigo Castro. Para mi fue muy intenso pues me hizo conectar con la vulnerabilidad y la ternura. Un par de meses después hice mi primer retiro en Luz Serena.

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

Cada retiro es diferente, pero en líneas generales diría que me hace conectar con lo real, con llevar una vida un poco más auténtica y un poco menos ilusa.

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

Para un principiante (y para alguien con experiencia) diría asumir la responsabilidad de la propia vida, que lo que hacemos, decimos y pensamos tiene efectos concretos y que no sirve de nada la queja o echarle la culpa de lo que nos pasa a otros.

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?

Soy profesor de matemáticas en un instituto de secundaria. Creo que, gracias al Zen, me entrego más a lo que tengo entre manos y valoro que los demás también estén atentos a lo que se está. Ello hace que valore la interacción y la presencia con los alumnos.

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

Valoro la relación con el maestro como un catalizador que ayuda a conectar con lo que uno realmente es, así como un ejemplo a seguir.