

CON MUCHA CARA / «El metro en hora punta es zen» / «En la tradición japonesa, los que más recibían con la vara eran los que llegaban antes a la iluminación» / «Los políticos son seres humanos, de su padre y de su madre, y me consta que algunos hacen prácticas espirituales» / «Lo único seguro es que nos morimos» / «Cuando la conciencia evoluciona se hace espiritual»

PEDRO SAN JOSÉ/ FUNDADOR DE 'EL BOSQUE'

‘El ruido no afecta a la paz espiritual’

BEATRIZ PULIDO

Viste de escrupuloso negro y para la foto se estira hacia el cielo en una postura de loto perfecta. Pedro San José es médico, ha sido político y ahora es empresario, fundador del espacio dedicado al bienestar El Bosque, en Mataelpino. Lleva 18 años practicando meditación y ahora vierte la experiencia en el libro *Charlas de un aprendiz de zen*.

Pregunta.— En pocas palabras, ¿qué es el zen?

Respuesta.— Es un mensaje que está por encima de cualquier ideología, que lleva a la persona a mirar a su propio corazón y que le permite despertar a la realidad.

P.— ¿Cree que puedo encontrar la paz en mitad del caos de la capital?

R.— La paz o el conflicto están dentro de uno. La búsqueda de la paz está dentro de uno.

P.— O sea, que el metro de Madrid en hora punta es zen.

R.— Sí, hay una práctica en Japón en la que a los jóvenes monjes les mandan al metro a meditar. El ruido no afecta a la paz interior.

P.— ¿Y de esos cuántos se iluminan?

R.— La vida está llena de destellos y de oscuridades. Efectivamente, existe ese proceso donde una persona cae por completo, pero todos tenemos esos momentos en los que se vislumbra la realidad.

P.— En El Bosque han habilitado una sala de silencio. ¿No es sintomático que haya que edificarle un espacio al propio silencio?

R.— Es un hotel con encanto donde se puede ir simplemente a estar. El tener una habitación así es una llamada de atención a la importancia del silencio en nosotros.

P.— ¿Es cierto que en el zen el maestro puede zurrarles con la vara?

R.— En Japón había una tradición en la que se hacía para despertar a los adormilados y despistados.

P.— ¿Y a usted le han dado?

R.— Pero sólo para despertarme, no para castigarme.

P.— Qué alivio.

R.— Según cuenta la tradición, los que más recibían eran los que llegaban antes a la iluminación. Quizás necesitaban ese golpe para terminar de romper. Hoy aquello queda como un ritual que se aplica a un punto de acupuntura para estimular el fun-



Pedro San José con una postura de loto perfecta delante del Templo de Debod. / JOSÉ AYMA

RETRATO

Origen. Segovia, 1950.

Currículo. Es médico, cirujano y doctor en gestión sanitaria por la Universidad de Birmingham. Es especialista en medicina interna, medicina del trabajo y en cardiología. También es defensor y promotor de la medicina natural. En el año 2003 inaugura el proyecto El Bosque (Mataelpino), uno de los primeros Centros

de Desarrollo Humano en Madrid. Ha publicado *Charlas de un aprendiz de zen*.

Aficiones. «Lectura, cine y la conversación».

Debilidades. «Se suele decir que las mujeres, pero diría que lloro como un niño por el sufrimiento de los demás».

Virtudes. «Tengo buen corazón».

Defectos. «Soy muy terco».

cionamiento pulmonar y del corazón.

P.— Usted que ha sido político, ¿cómo se pasó al otro lado?

R.— Soy uno de los promotores de la nueva política de salud en España. Durante la Transición fui gestor de los centros de atención primaria e intenté introducir dentro de la Sanidad española el concepto de la Medicina natural. No tuve suerte y comencé como empresario privado. Así me abrí a la salud espiritual.

P.— Y ¿no ha sacado a algún político de ese lado oscuro?

R.— Oye, que son seres humanos de su padre y de su madre y además me consta que algunos hacen prácticas espirituales.

P.— Vale, vale, entonces dígame otra cosa que esté en las antipodas del zen.

R.— El consumismo frívolo. El zen te ayuda a ver que todo cambia contigo, que no puedes agarrar posesiones, ni personas.

P.— ¿Habrá algo que podamos considerar como «nuestro»?

R.— Nada. Lo único seguro es que nos morimos.

P.— Explíqueme eso de que todo es maya, todo es ilusión.

R.— Lo que es ilusión es el que todo esté quieto, que tengamos algo seguro, la permanencia. Eso lo descubrió Buda.

P.— Occidente sigue desconociendo lo que es la meditación.

R.— Es desenfocar la mente de nuestro ritmo de pensamientos y enfocarla en nuestra

«Tener una habitación dedicada al silencio es una llamada de atención a su importancia entre nosotros»

respiración, en un *koan*, un *mantram*, contar respiraciones...

P.— ¿Qué es lo más duro?

R.— Quizá al principio, en esa fase inicial en la que uno va reconociendo que estaba roto por dentro o no quiere aceptar esa imagen que tiene de sí. Luego está otra fase de soltar el yo.

P.— ¿...?

R.— En esa estamos, porque nunca se termina de soltar por completo. Primero se suelta ese yo falso, esa copia que aprendemos imitando a la sociedad, a nuestros padres y luego uno debe conocer quién es como individuo.

P.— ¿Dios que tiene que ver con todo esto?

R.— Abrirse, soltar es un salto hacia el espíritu. El espíritu es una forma de expresar lo esencial que existe en todas las cosas. Dependiendo de la cultura tiene un nombre diferente: Brama, Espíritu Eterno, Dios... Uno puede tener una postura religiosa o no. Pero si puedo intentar entender eso que me trasciende y de lo que formo parte. El conjunto del universo evoluciona hacia su plenitud. Más tarde o más temprano ella llegará. Nosotros somos una parte que ha adquirido conciencia, cuando la conciencia evoluciona se hace espiritual.

El próximo viernes 30 el
CD 5.000 Mayores Empresas Españolas GRATIS
con Actualidad Económica

ACTUALIDAD ECONOMICA
La lectura económica de la actualidad



GRATIS
VIERNES 30

Patrocinado por:
iberinform
www.iberinform.com

