

ZEN EN EL SIGLO XXI

Entrevista a Juancho Calvo para la revista Verdemente (octubre 2016)

Desde sus orígenes a la actualidad, el arte y el zen han ido siempre de la mano. En este caso, un director de cine enseña el camino del zen a actores y actrices y a toda persona que quiera actuar más libremente en el escenario de la vida.

VerdeMente. Juancho, a parte de profesor de meditación eres director de cine y profesor de interpretación. Háblanos un poco de tu experiencia vital en el medio audiovisual y de qué relación tiene eso con la meditación y el Zen.

Juancho Calvo. Mi experiencia vital en el medio audiovisual está vinculada a la creatividad y el juego y se remonta a mi niñez. Recuerdo momentos a solas con el Cinexín, que era un proyector de juguete que se puso de moda en los años 70. En mi familia gustaba mucho el cine, mis padres tenían amigos cineastas y eran socios de un cineclub que después de 50 años todavía hoy continúa activo. Yo hice mi primer cortometraje en Súper 8 a los quince años, recuerdo montarlo con tijeras y celo. Esos momentos eran mágicos. Luego vino la facultad de Bellas Artes, la especialidad en dirección de cine en Los Angeles, dirigir películas y series de televisión en España, etc. En ese largo viaje se perdió algo por el camino. Por eso para mí es importante recuperar ese espíritu mágico, creativo y lúdico, de expresión y libertad, en donde la persona crece como artista y como ser humano. En paralelo, desde joven me interesó mucho todo lo relativo al arte y al crecimiento personal. No fui un inadaptado, al contrario, soy muy sociable, pero lo cierto es que en el colegio las asignaturas y el fútbol del recreo no me interesaban en absoluto, prefería dibujar o hacer teatro o música, que se me daba muy bien. Con los años, esa inclinación madura y toma forma. Caramente en mí había una orientación hacia el humanismo, la espiritualidad y la trascendencia. Una cosa llevó a otra y muy pronto me interesaron las artes marciales, el taoísmo y luego el Zen. A lo largo de los años he practicado y experimentado mucho, pero el Zen ha sido siempre el hilo conductor.

VM. ¿Y cómo es que un día mezclas el cine con el Zen, y además de dirigir actores comienzas a enseñarles a meditar? ¿Cómo surge tu propuesta inicial de Zen para Actores?

JC. Bueno, la génesis del taller inicial de "Zen para Actores" dio respuesta a varias necesidades tanto mías como de las personas con las que trabajo y convivo, que son fundamentalmente actores y actrices, a los que veo continuamente esforzarse, luchar, disfrutar, caer y levantarse, aprender. Mis mejores amistades son artistas y en mi profesión lo que más me apasiona es el trabajo con los actores y actrices. Al principio había siempre algo de meditación en mis talleres de interpretación, pero luego la meditación fue tomando un espacio propio y poco a poco y de forma natural se fue gestando un proceso en forma de taller que integraba mi experiencia como director y mi experiencia en el Zen, lo cual daba unidad y coherencia a mi vida y también utilidad y sentido pues podía ayudar a muchas personas a mejorar su actividad y su día a día. Luego el taller se fue abriendo y ahora, aunque el taller lo siguen haciendo muchos artistas, lo hacen personas de todo tipo y condición.

VM. ¿Y de qué manera la filosofía zen puede ayudar a los actores y al resto de personas en general?

JC. Vale, en tu pregunta asoma ya el meollo de la cuestión. El Zen no es una filosofía, es una experiencia real, una vivencia directa centrada en el despertar y la liberación, en soltar las ataduras que impiden que yo experimente con claridad la realidad tal y como es. Y ahí suele estar parte del problema. Estamos tan centrados en el pensamiento que vivimos una vida pensada. Y no siempre pensamos de forma fluida y saludable, así que estamos secuestrados en una mente ofuscada y llena de dualidad, conflicto, miedo, comparación, queja, etc. No se trata de cambiar una filosofía mala por otra buena, sino de despertar y vivir más allá de "solo el pensamiento". Por otro lado, un actor o una actriz son primeramente personas, seres humanos, que en su trabajo artístico se implican de una forma muy especial, como un pintor o un músico, pero cuyo instrumento es además su propio cuerpo, su voz, sus emociones, su imaginación, su respiración, su vida misma. No he conocido ningún actor cuyos obstáculos no estén relacionados directamente con sus asuntos personales, con su vida interna o externa. Igualmente, todos estamos actuando en el escenario de la vida y todos somos artistas en el arte de vivir, implicados también con nuestra respiración, imaginación, emociones, nuestro cuerpo es nuestro instrumento. Todos podemos mejorar nuestra habilidad de vivir y convivir, por eso todo esto es aplicable a cualquier persona en los obstáculos del día a día.

VM. ¿Y en estos obstáculos el Zen puede ser la solución?

JC. Entiendo tu pregunta, pero el Zen no es la solución para nada. La solución es ver el problema. Y el Zen pone a tu disposición un proceso con el que ver claramente cuál es el problema. Y resulta que el problema es no ver con claridad. Sé que esto puede sonar a juego de palabras, pero es así. En ese sentido, el zen es tecnología punta, una propuesta que se ha ido afinando y refinando durante cientos de años y con la que miles de hombres y mujeres han aprendido a ver, se han liberado y han alcanzado una vida más auténtica.

VM. En Hollywood el número de actores y directores o de famosos que dicen que la meditación les ayuda es cada vez mayor. ¿Por qué crees que en España todavía no se ha generado un interés tan profundo y extendido en la meditación o en el Zen?

JC. Bueno, el Zen es una escuela muy mochilera que hace siglos comenzó un viaje que le llevó desde la India a China, luego a Japón y luego a Occidente. En este viaje llegó mucho antes a California que a España. Y en California la New-Age, la meditación, la psicoterapia y lo transpersonal se desarrolló muchísimo y tomo mucha fuerza. Así que en Hollywood nos llevan unas décadas de delantera, pero es solo eso. Aquí el Zen está cuajando ahora con fuerza y cada vez hay más maestros y grupos de práctica y personas con curiosidad cuya vida no se conforma con lo habitual y pide dar un paso más.

VM. ¿En qué consiste ese paso más, qué es lo que el Zen les pide y qué es lo que les da a cambio?

JC. Como te he dicho antes, el Zen no es una idea, ni una filosofía especulativa ni una religión doctrinal o moralista, es una vivencia real clarificadora, una experiencia que tiene más que ver con descubrir cómo pienso, cómo soy, cómo siento, cómo me comporto. Tiene que ver con la realidad de mi vida, de mi cuerpo, mi respiración, mi mente. Dicho así puede sonar algo muy científico, pero es que el Buddha, si lo situamos como el origen del Zen, no fue un filósofo con una hipótesis, ni un santo al que un Dios le reveló una verdad o una doctrina moral. Buddha fue un investigador con una gran determinación,

una especie de psicólogo o terapeuta de la psique o del alma que agudizó de manera radiante su comprensión y experiencia sobre la realidad, el sufrimiento y la mente humana. La gran noticia es que esa comprensión radiante no es algo oriental ni antiguo sino que es universal y actual, siempre está aquí y al alcance de cualquiera, es un potencial humano, como lo es hablar, respirar, caminar, amar. Ahora bien, este potencial puede desplegarse fácil y naturalmente o puede quedar olvidado, por eso requiere de motivación, ayuda y entrenamiento. Por eso en el Zen, comenzando con el propio Buddha histórico, todo practicante ha llevado a cabo una investigación y un entrenamiento que es esencialmente el zazen, la meditación sentada, que permite que el viejo programa mental se desvanezca y la realidad pueda experimentarse tal y como es.

VM. ¿Y esto es lo que se hace en tu taller? ¿Puedes ser más específico, qué es lo que se hace concretamente en tu taller?

JC. El taller no es un curso teórico o una serie de conferencias, es un proceso activo de varios meses que te conduce claramente y de forma progresiva por los diferentes aspectos y asuntos de la práctica, con explicaciones, dinámicas individuales y de grupo, ejercicios de atención, de respiración, de concentración, relajación, etc. Incluso vemos películas con las que analizamos asuntos del día a día y del proceso meditativo y del taller. Hay también mucha investigación corporal. El Zen se asocia siempre a un monje sentado inmóvil, pero en el taller se explora tanto la quietud como el movimiento. Investigamos continuamente el movimiento natural y espontáneo, pues el plan no es sentarse y crear una burbuja mental espiritual sino desplegar todo nuestro potencial humano al máximo, lo cual incluye no solo el despertar de la mente y del corazón sino también el del cuerpo. La mayoría de nosotros no vive en un monasterio zen. Queremos ser felices, vivir en paz, pero también ser creativos, tener relaciones, hacer cosas, cumplir nuestros sueños y vivir en una ciudad llena de retos y oportunidades. Esto es algo que yo me pregunto muchas veces y pregunto a los que meditan conmigo: ¿cómo sería el Buddha del Siglo XXI si viviera en una gran ciudad como Madrid, o fuera mujer, o fuera un empresario o un okupa? ¿Cómo es mi despertar en este instante, en esta realidad? La meditación no nos sienta y paraliza, la meditación nos pone en pie y en marcha.

VM. Vaya, parece todo un plan completo de entrenamiento con el que cambiar cosas importantes. ¿La gente está dispuesta a ese cambio?

JC. No es para tanto. Porque la cuestión no es cambiar nada externo. En muchos casos, ese ha sido precisamente el problema, que he estado esforzándome en cambiar todo lo externo para conseguir felicidad, o seguridad, o paz, y resulta que nunca me termina de funcionar. El plan del Zen no es que cambies las cosas sino que veas con claridad cómo se origina tu sufrimiento y que eso impulse el cambio de patrones viejos. Al principio, la invitación parece que es a un cambio interior. Cuando tú te transformas, algunas cosas externas cambian radicalmente, otras permanecen exactamente igual pero tú te relacionas con ellas de otra manera. En cada persona es diferente. Sin embargo, ni el taller ni el Zen te exigen que te conviertas en otra persona, más bien te invitan a que vayas más allá de esa estrechez personal y descubras hasta qué punto tu vida puede ser más rica, más amplia, más libre y completa. Luego, con el tiempo, entiendes que esto tampoco es así. Me explico: sustituimos muy fácilmente la idea de que en vez de cambiar lo de afuera tenemos que cambiar lo de adentro, de que primero tenemos que cambiar nosotros. Pero el Zen te ayuda a descubrir que no solo no es cuestión de cambiar lo de afuera sino que

tampoco es cuestión de cambiar lo de adentro, es tan solo cuestión de ver claramente. Yo no puedo cambiarme, es el ver claro lo que me transforma. Por supuesto, cuando mi vida se despliega más allá de lo personal, surge la claridad y entonces puede ocurrir una gran transformación interior y exterior. Si tú cambias, quizás cambies cosas a tu alrededor y quizás cosas a tu alrededor cambien para ti.

VM. ¿Quiere decir que hay a una forma zen de estar o de ser, para ir más allá de esa limitación personal? ¿En el taller se aprende a vivir de otra manera o algo así? ¿Cuál es ese método zen para una vida feliz?

JC. Aunque a veces la gente dice "esto es muy zen" o se pone "en modo zen", no hay una forma zen de vivir. Hoy en día tenemos la moda del zen metida en todo, comida zen, decoración zen, ropa zen, música zen, libro zen. Pero eso son mandangas. El taller es una formación muy seria y un entrenamiento completo para aprender a meditar, con mucha tarea individual y mucha supervisión. Nadie puede hacerlo por ti, es un proceso que has de hacer tú mismo. Alguien con experiencia ha de acompañarte y ayudarte y es fundamental también el apoyo del grupo, el proceso del grupo. En este tipo de procesos que buscan ir más allá de lo personal el grupo es siempre fundamental. Pero no hay ningún método zen para hacer las cosas, es más bien un descubrimiento de lo esencial, lo cual puede transformar todos los aspectos de tu vida. Por eso el taller puede ser aprovechado por cualquier tipo de persona. La transformación se da en lo personal, relacional, laboral, sentimental, físico, en todos los ámbitos de tu vida, pues tu vida es una, con muchos aspectos, pero es una.

VM. Hablas bastante de proceso y a menudo te refieres a cuestiones que no parecen solo espirituales sino casi terapéuticas. ¿Qué opinas de la terapia? ¿Es el Zen un tipo de terapia?

JC. Rápida y claramente tengo que contestar que no. El Zen no es una terapia. Sin embargo, y esto hay que decirlo con cuidado, es muy terapéutico. Por ejemplo, te diría que el Zen es muy espiritual incluso muy religioso, pero en realidad no tiene nada que ver con la espiritualidad ni con la religión, tal y como se suele entender la espiritualidad o la religión. Lo importante es el descubrimiento, la claridad, y la realización plena del ser humano, de manera que sea más libre, más completo y más feliz. El budismo habla de sabiduría y compasión, un psicólogo o un terapeuta gestalt lo expresan con otras palabras. Las palabras no son lo más importante. En ese sentido, en el centro de la terapia, de la religión o de la espiritualidad, está siempre el ser humano. Si el Zen no es profundamente humano no es Zen, y lo mismo sucede con la terapia. He visto personas con muchas horas de Zen en su cojín pero que no han desanudado su sufrimiento hasta que no han ido a terapia. Y he visto muchas personas que han ido de terapia en terapia durante años pero que no han evolucionado realmente hasta que no han aprendido a sentarse en silencio. Yo personalmente estoy muy a favor y muy interesado en los procesos terapéuticos individuales y de grupo. Y cada vez está siendo más evidente que la meditación ayuda a la terapia y que la terapia ayuda a la meditación. Pero hay que tener cuidado con no mezclar y no confundir uno con otro, aunque sin duda ambos procesos se complementan. Por eso las artes y los procesos terapéuticos, individuales y colectivos, han estado también tan vinculados y por eso ahora se está integrando además el Zen. Por eso el arte, la meditación y la terapia se arriman cada vez más en propuestas cada vez más integradoras. Es un proceso natural, el ser humano sigue evolucionando y sigue

buscando todo lo que está a su alcance para sanar, crecer, comprender, expresarse, trascender y alcanzar su plenitud.

VM. Esto ha sido siempre así y parece que así va a seguir siendo.

JC. Lo que llamamos nueva era es en realidad algo muy viejo. La espiritualidad, la búsqueda de sentido, de la plenitud, el anhelo de regresar al origen o de evolucionar hacia el máximo potencial, acompañan al ser humano desde que este se bajó de los árboles y comenzó a ponerse de pie y a contemplar las estrellas. Por eso el Zen es un camino muy viejo y a la vez es un camino siempre nuevo. Por eso el Zen en el Siglo XXI está más vigente que nunca. En el taller no hacemos nada que no hicieran los sabios de hace miles de años y, a la vez, realizamos experimentos de vanguardia. El Zen es siempre una propuesta ancestral y a la vez revolucionaria pues, sin duda, hay que hacer una revolución.

VM. ¿Te refieres a una revolución individual o a una global?

JC. Esa es una buena pregunta. Me refiero a ambas. Cuando hablo de revolución estoy hablando de evolución. No hay revolución global sin revolución individual. No hay transformación global sin transformación individual. Y viceversa. Por eso aquí estamos todos y todas implicados. Los artistas tenemos una responsabilidad muy particular con el mundo por nuestra capacidad especial para tocar a las personas y hacerlas más conscientes, individual y colectivamente. Pero esta es una tarea de todos y todas, cada cual con su aportación individual y colectiva, cada uno en su actividad y su entorno, en el cuidado de las personas más necesitadas, en el medio ambiente, en el respeto a los animales y las plantas, en la violencia, la política, la alimentación, la educación, la economía, la pareja... en todos los ámbitos de la vida. Todos los seres humanos tenemos una responsabilidad con nosotros mismos y con la comunidad. Unas personas hacen pan, otras conducen un taxi, otras enseñan en la escuela, otras cuidan en un hospital, otras hacen leyes, política, música o barren calles. Cada uno en su actividad y en su entorno tiene el potencial de despertar en el mundo y también de despertar al mundo. El verdadero despertar no es un flash que ciega y te deja alucinado en el cojín, es una luz que muestra el camino y te pone en acción.