

Mujer y budismo en occidente

Un camino de libertad

Traducción del alemán: Brigitte Hansmann

Corrección técnica: Montserrat Castella Olive

Índice

Prólogo

Primera parte: Las enseñanzas

- 1 El budismo en transformación
- 2 El corazón del camino: La atención
- 3 La alegría de vivir
- 4 Karma
- 5 La ética de la atención
- 6 ¿Por qué vivo?

Segunda parte: Hacer el camino

- 1 ¿Qué es la meditación?
- 2 La práctica
- 3 Dieciséis prácticas

Tercera parte: Mujeres y budismo

- 1 Preguntas de mujeres
- 2 Imagínese que es un hombre
- 3 Mujeres y hombres

Cuarta parte: Mujeres y libertad

- 1 Cómo se origina la libertad de las mujeres
- 2 Madre, hija, Diosa, mujer
- 3 Tara Verde

Lectura recomendada

Lugares y nombres

Prólogo

Usted ha abierto este libro porque tiene curiosidad o porque ya sabe algo sobre el budismo. Quizás haya leído un libro de Thich Nhat Hanh sobre la meditación budista, o ha visto al Dalai Lama por televisión, o alguna película sobre el Tíbet, o ha pasado las últimas vacaciones en Tailandia o Sri Lanka. Puede que alguna amiga le haya recomendado este libro. O tal vez se pregunta qué sentido tiene que mujeres modernas se ocupen de una religión medieval extranjera la cual —igual que el cristianismo— es transmitida, administrada e interpretada por hombres. A lo mejor quiere conocer la visión de una mujer del budismo desde dentro.

Hace veintiún años encontré el budismo en el norte de la India. Hasta el día de hoy las enseñanzas de Buda siguen siendo la gran inspiración de mi vida. Las enseñanzas del amor y de la compasión han tocado mi corazón, y las claras instrucciones constituyen un desafío extremo para mi intelecto. Las prácticas de meditación me hacen descubrir nuevos niveles de percepción y me muestran los límites de nuestra visión del mundo conceptual (engastada en conceptos). El encuentro con Tara Verde, una figura búdica de la tradición india y tibetana del budismo me alienta a mí como mujer a tomar el camino al despertar que el budismo describe.

El subtítulo «Mujeres y budismo» ha sido escogido deliberadamente. En este libro no se trata de dar una visión del papel de la mujer en el budismo, sino del «protocolo de un encuentro» de una mujer de hoy con las enseñanzas de Buda. Con mis preguntas acerca de la importancia y del lugar de las mujeres en el budismo he leído las enseñanzas «a contrapelo» y, en el proceso, he encontrado algunas respuestas provisionales y muchas más preguntas. Incluir en el budismo «las ideas y experiencias de mujeres» (Irigaray) es un proceso largo. Quiero invitar a las mujeres (y los hombres) de Occidente a tomar en serio sus preguntas acerca del budismo, a situarlas en su corazón y a planteárselas a los enseñantes budistas de Oriente y Occidente. Esto no supone ningún daño para el budismo sino que lo mantiene vivo.

A lo largo de dos mil quinientos años hombres y mujeres de cada generación y cultura en Asia han vuelto a descubrir las enseñanzas de nuevo. No es suficiente seguir solamente a la tradición transmitida por ellos. En la tradición tibetana se dice: «Si los alumnos no son mejores que los maestros, la tradición se muere.» Por esto mujeres y hombres de Occidente tienen que estudiar y practicar las enseñanzas «de todo corazón y con todas sus fuerzas» para que de ellas pueda originarse una forma de budismo que nos corresponde.

No es fácil volver a descubrir una religión de nuevo una y otra vez. Es posible lograrlo si lo intentamos conjuntamente con las tradiciones orientales. Crear un budismo europeo occidental en el que las mujeres pueden encontrarse reflejadas, supone caminar entre abismos. Si carecemos de la claridad y profundidad suficientes trivializamos las enseñanzas y las diluimos o simplemente nos apegamos a las formas e interpretaciones caducadas. Ambos caminos constituyen callejones sin salida que no llevan al Despertar. Para encontrar el camino del medio hay que sondear ambos extremos. Para ello necesitamos valor y confianza, mucho conocimiento y una profunda experiencia en la meditación. También es importante conocer a fondo nuestra cultura occidental. Y necesitamos contacto con enseñantes experimentados en la tradición y un intercambio continuo con practicantes y enseñantes de las diversas tradiciones de Occidente. Es imposible idear un budismo occidental para hombres y mujeres en teoría, lo mismo que inventarlo intuitivamente.

Las personas que prueban cosas nuevas por definición son herejes, y cometen errores. Con razón, la tradición establecida los observa con desconfianza, porque podemos saber sólo *a posteriori* si hemos logrado actualizar las enseñanzas de forma apropiada o si simplemente las hemos diluido y adaptado al gusto del momento. Con las tesis y los ejercicios presentados en este libro quiero alentar a mujeres y hombres de Occidente a embarcarse en las enseñanzas y prácticas de Buda y a examinarlas a fondo.

La tarea de las mujeres allí es doble. Por una parte, buscamos una forma actual para una enseñanza antigua. En ello colaboran también muchos hombres en Occidente y algunos en Oriente. Por otra parte

tenemos que examinar una religión patriarcal críticamente desde el punto de vista femenino. En las primeras dos partes se presentan enseñanzas y prácticas centrales del budismo y se nombran algunas trampas en las cuales caemos si no tenemos en cuenta nuestros antecedentes culturales y nuestro género. La tercera parte recoge algunas preguntas típicas que mujeres de hoy plantean acerca de las enseñanzas y, con su ayuda las «lee a contrapelo». Un viaje de fantasía a un mundo budista dominado por mujeres llama la atención sobre la extensión de la dominancia masculina en el budismo y sobre sus consecuencias para los practicantes y enseñantes. La cuarta parte presenta los primeros resultados prácticos: tesis y ejercicios que pueden apoyar a las mujeres en su camino hacia la libertad interior y exterior. Todavía nos queda mucho trabajo por hacer hasta que hayamos revisado las enseñanzas budistas de forma «feminista» y «occidental».

Para leer este libro puede empezar con los capítulos que le interesan especialmente o puede seguir las partes capítulo por capítulo. Cada uno de ellos está conectado con los demás en muchos niveles. Algunas afirmaciones se solapan y hay muchas repeticiones. Éstas no se pueden evitar, pertenecen al estilo de las tradiciones vivas y, además, tienen sentido. Se llega a las afirmaciones fundamentales de la enseñanza rodeándolas una y otra vez. Cada vez se parte de un modo distinto de plantear la cuestión. Buda no enseñaba un sistema acabado, sino que respondía a las preguntas de las personas de su época y, para ello, elegía el estilo y las imágenes que correspondían a sus interlocutores. Durante varios siglos, estas instrucciones espontáneas se transmitían exclusivamente por vía oral y fueron puestas por escrito poco antes del inicio de la era cristiana. Son los discursos de Buda. Todas las demás interpretaciones y comentarios se refieren a ellos. Tan sólo tras dedicarse intensamente de forma intelectual y meditativa a las enseñanzas es posible captar su estructura desde dentro. Sin la experiencia propia de los contenidos de la enseñanza, la descripción de las afirmaciones centrales se queda en lo exterior —un esqueleto sin carne ni sangre.

Agradecimientos

Muchas personas, circunstancias y enseñanzas han colaborado en este libro. Aquí quiero nombrar algunas personas que han marcado mi pensamiento y mi sensación vital de forma decisiva. Lama Thubten Yeshe ha abierto mi corazón para el budismo. Con su forma llana de enseñar, su apertura, humor, compasión y su gran habilidad transmitió la esencia de las enseñanzas. Su interés despierto por las preguntas y su confianza en la seriedad de sus estudiantes mujeres y hombres de Occidente me han alentado mucho a probar las enseñanzas y experimentar con ellas. Una de sus visiones era llegar a presentar las enseñanzas budistas sin ningún término técnico. No hemos llegado a ello todavía, pero estamos en el camino. Lama Yeshe era uno de los pocos lamas que en su vida anterior fueron mujeres. Fue la abadesa de un monasterio cerca de Lhasa. Tal vez por esto le resultó fácil tomar en serio a las mujeres y sus preguntas y animarlas a enfrentarse críticamente con las tradiciones. Otros dos enseñantes de la tradición guelug del budismo tibetano, Lama Zopa Rinpoche y Geshe Tegchok, me dieron a conocer y apreciar las enseñanzas y prácticas tradicionales.

Tras la muerte de Lama Yeshe en 1984 emprendí la búsqueda de una enseñante budista mujer. Durante algunos años me acompañó la Maestra Rinzai Zen Gesshin Prabhasadharmá Roshi. Me apoyó sin sugerirme que abandonase mi camino tibetano. La enseñante *theravada* Ayya Khema me introdujo en los discursos del buda y en los niveles de recogimiento (*Pali jhana*) y, una y otra vez, me inspiró para transformar enseñanzas complejas en ejercicios prácticos. En los últimos años estudié con Shenpen Susan y Michael Hookham las enseñanzas y prácticas del mahayana general y de las tradiciones tibetanas *kagyú* y *nyingma*.

En la integración de las enseñanzas budistas en la vida cotidiana de Occidente me apoyaron las ideas y experiencias de personas occidentales. La filosofía cultural de Jean Gebser abrió mis ojos a la estrecha relación entre las formas religiosas y el desarrollo espiritual, entre las imágenes culturales y la esencia del camino espiritual. Este visionario voluntarioso de Bohemia ha inspirado profundamente a

algunos pensadores actuales, entre ellos al músico Michael Vetter y al filósofo cultural Ken Wilber. C. G. Jung y su alumno Erich Neumann agudizaron mi visión de los lados oscuros del camino espiritual y me alentaron a proseguir a mis preguntas heréticas para plantearlas a los representantes del budismo establecido. La filósofa y psicoanalista francesa Luce Irigaray y la filósofa italiana Luisa Muraro me regalaron el modelo intelectual de la diferencia sexual. Resultó y resulta ser clave para descubrir el «modelo hombre» tras todas las enseñanzas dichas generalmente humanas, para cuestionar el «modelo mujer» pertinente y para descubrir un camino de salida de la monoperspectiva patriarcal.

Éstos son los nombres a los que me gusta referirme. La misma importancia tienen las compañeras y compañeros practicantes y enseñantes menos conocidos de Oriente y Occidente. Con ellos he estudiado las enseñanzas budistas, profundizándolas en la meditación. Con amigas y amigos, así como colegas mujeres y hombres de Occidente me he dedicado a las obras de pensadores europeos femeninas y masculinos. En los últimos diez, doce años he transmitido mi experiencia en conferencias y cursos, y muchas mujeres (y hombres) occidentales se encuentran cómodas con mi estilo de enseñanza y práctica. Su *feedback* positivo siempre me ha reafirmado en mi camino de seguir planteando mis preguntas, aunque no haya ninguna respuesta rápida al alcance de la vista. Gracias a todos aquellos que tenían y tienen el valor de buscar y probar nuevos caminos junto a mí.

Una gran inspiración fue y sigue siendo el apoyo colegial de muchos enseñantes occidentales del *dharma*, mujeres y hombres. En conferencias internacionales, europeas y nacionales les he presentado mi «budismo feminista» y me han animado mucho a buscar y andar mi propio camino.¹

Quiero dar las gracias a la Dra. Viola Altrichter, Dra. Adelheid Hermann-Pfandt, Dra. Barbara Knab, Dra. Sylvia Kolk y Marie Mannschatz. Cada una de ellas anda por su propio camino y nuestro intercambio enriquece mi vida. Han leído el manuscrito y con sus sugerencias han conseguido más claridad y menos jerga budista. Gracias también a mi lectora Tanja Reindel del Fischer Verlag que ha asesorado el proyecto con competencia desde su inicio.

Jütchendorf, junio de 1998

Sylvia Wetzel

Para acabar, un deseo: ¡Qué ninguno de los errores en la presentación de las enseñanzas deje huella alguna en la mente de la/os apreciada/os lectores!

Indicaciones generales

Acerca del tratamiento: En las instrucciones generales para la meditación se utiliza el tratamiento formal de «usted», en los ejercicios propiamente dichos el tratamiento más personal de «tú» o «nosotras/os».

Acerca de los términos extranjeros: Puesto que el libro se dirige al público general, hemos renunciado a los símbolos especiales en caso de los términos del sánscrito y pali. Se da una explicación de los términos cuando aparecen por primera vez, o bien en el texto o bien en una nota. El idioma original se indica con las abreviaciones generalmente en uso: scto. en el caso del sánscrito y tib. para el tibetano.

Acerca de la pronunciación: Por lo general, la pronunciación de los términos técnicos y nombres propios del sánscrito y pali sigue las reglas españolas. En el caso de tres sonidos seguimos la forma inglesa, por ser más conocida: j como en *jhana* (*djana*), sh como en *shamata* y *shila* (*shamata* y *shila*), y ci como en *bodhicitta* (*bodichita*).

PRIMERA PARTE: LAS ENSEÑANZAS

I. El budismo en transformación

Muchas personas occidentales preguntan ¿qué es el budismo en realidad? ¿Es una religión, una filosofía de vida, un sistema ético o una psicología diferenciada? ¿O es todo eso a la vez? Si se define la religión como un sistema espiritual que se ocupa de la relación entre Dios y los seres humanos, entonces el budismo no es una religión, ya que no plantea cuestiones relativas a Dios. El Buda histórico creía que todas las afirmaciones acerca de una entidad trascendente, a la cual las religiones monoteístas llaman Dios, no describen una realidad objetiva, sino que sobre todo dicen algo acerca de las personas que hablan de esa entidad. A partir de la descripción de la divinidad en las diferentes religiones podemos aprender mucho sobre los deseos y anhelos, los miedos y temores humanos de las diversas culturas.

El budismo es un sistema de enseñanzas y prácticas que instruyen a los humanos a ir más allá del estrecho punto de mira egocéntrico y a tener en cuenta las grandes cuestiones acerca de la vida y la muerte. En este sentido el budismo sí es una religión. En la breve versión clásica de la enseñanza, las Cuatro Verdades Nobles, Buda describe los sufrimientos existenciales cotidianos de los seres humanos, explica sus causas, subraya la posibilidad de la liberación del sufrimiento y muestra el camino que lleva a ella.

Pero a diferencia de los profetas de las religiones reveladas, Buda nunca contestaba a las preguntas que no consideraba relevantes para la liberación. Así, una vez cogió un puñado de hojas y preguntó a sus discípulos: «¿Qué es mayor, el número de hojas en mi mano o el número de hojas en el bosque? Al igual que hay más hojas en el bosque, mi saber de las cosas es más extenso que lo que enseño.» Así Buda hizo una distinción entre lo que había descubierto y lo que enseñaba. También aconsejaba a sus alumnas y alumnos que se abstuvieran de especular sobre las cosas que sobrepasan su horizonte y, en vez de ello, enseñaba métodos para ampliar ese horizonte.

Por ello, el budismo enseña sobre todo métodos para el autodescubrimiento. Buda habla sobre las debilidades y cualidades de las personas y acentúa la posibilidad de desarrollarlas. En este sentido el budismo es una psicología diferenciada. Describe los mecanismos de la percepción, de los procesos emocionales y patrones de comportamiento. Distingue entre la comprensión conceptual y no conceptual y enseña métodos para el autoaprendizaje y la transformación de la actitud y del comportamiento. Todo esto también es el objeto de la psicología y la psicoterapia. Pero el budismo es más que una psicología inteligente, ya que también atiende a cuestiones existenciales y muestra un camino hacia un entendimiento transpersonal.

En el transcurso de su historia de dos mil quinientos años el budismo ha resultado ser un camino religioso vivo y eficaz que en todas las épocas y en todas las culturas en las que se introdujo, desarrolló y enseñó los métodos que correspondían a la mentalidad de las personas que vivían en ese momento y en ese lugar. De este modo los sucesores (y las sucesoras) de Buda encontraron nuevas imágenes y símbolos, sistemas y explicaciones para el camino que lleva desde el sufrimiento a la libertad. Pero la gran insistencia en la práctica y la comprensión no conceptual ha mantenido vivo el budismo hasta el día de hoy. Quisiera mostrar cuán flexible ha sido el budismo en esa tarea, haciendo mención de algunas etapas de su desarrollo histórico.

En el siglo VI antes de nuestra era, Buda histórico, Siddharta Gautama, el sabio de la estirpe de los *sakyas* (scto. *shakyamuni*) del norte de la India, enseñaba ética, recogimiento e introspección como camino para salir del sufrimiento. El ideal de esta fase temprana fue «el hombre como monje». Actualmente sobre todo las tradiciones clásicas de *theravada* de Oriente y Occidente cultivan los ideales de esta fase.

Más o menos al principio de la era cristiana, simultáneamente, en Oriente se originó el budismo *mahayana* y en Occidente el cristianismo; ambos enseñan la idea de la ayuda al prójimo como elemento esencial del camino espiritual. El amor compasivo y la sabiduría son los términos centrales del *mahayana* y su ideal es el *bodhisattva*, y a veces también la *bodhisattva*, un ser que aspira a la Iluminación para el bien de todos los seres. Las bases filosóficas del *mahayana* fueron formuladas en la India del primer siglo de la era cristiana por el erudito Nagarjuna quien perfeccionó la metafísica de la vacuidad.

En el *mahayana* (scto. Gran Vehículo) la actitud del budismo anterior representada por el *theravada* se llama también *hinayana* (scto. pequeño vehículo). Con este nombre deliberadamente condescendiente, el *mahayana* subraya el hecho de que, desde su perspectiva, el objetivo del *hinayana* —la propia liberación— se considera pequeño, a diferencia del objetivo del *mahayana* —la Iluminación para el bien de todos los seres— que se considera grande. La tradición oral tibetana afirma que es posible practicar el *mahayana* con éxito únicamente sobre la base del *hinayana*. Además señala que el *mahayana* y el *hinayana* principalmente no son diferentes escuelas o líneas tradicionales; la diferencia más bien se encuentra en la actitud frente a la práctica. Lama Yeshe a menudo criticaba la arrogancia de sus estudiantes occidentales frente al *hinayana*, señalándoles que meditaban meramente para tener sensaciones agradables. Para aspirar al objetivo de la liberación de todos los sufrimientos es imprescindible conocer el propio sufrimiento a fondo y esto no ocurre en la mayoría de las personas.¹

En los primeros siglos de nuestra era, en la India rígidamente patriarcal, las antiguas religiones matriarcales con su respeto por las mujeres y el cuerpo, los elementos y el cosmos, las relaciones y el día de cada día volvieron a ganar fuerza e influencia, y a través de su encuentro con el *mahayana* se originó el tantra budista, el *vajrayana*. Cuando el *mahayana* llegó a la China, el encuentro con la ética social de Confucio y el misticismo natural del daoísmo dio origen a la propia forma china del Ch'an la cual, a su vez, en Corea, Japón (Zen) y Vietnam desarrollaba sus propias formas. A partir del siglo VII el budismo llegó al Tíbet chamánico donde se desarrolló la forma especialmente tibetana del *vajrayana*.²

Sociedad y cultura

Con su énfasis en la propia experiencia, el presente y la percepción inmediata y directa, con su aguda mirada sobre la actitud interna y la motivación de los actos, cuanto menos, el budismo parece ofrecer un marco para abordar las cuestiones de la actualidad sin regresar al dogma y a la rigidez. Un sistema espiritual que parte del entendimiento de que percibimos cada nuevo momento de forma inmediata y de la confianza de que podemos alcanzar la Liberación e Iluminación hoy y aquí. Principal y potencialmente fomenta el valor, la comprensión y la fuerza para afrontar todas las cuestiones que mueven a las mujeres y los hombres de finales del siglo XX y principios del siglo XXI.

En Occidente hoy día encontramos inicios de una psicoterapia contemplativa y grupos que acompañan a moribundos basándose en la comprensión budista. Hay «Marchas budistas para la Paz» en Oriente y Occidente y algunos enseñantes budistas son activos en partidos políticos. En Sri Lanka está creciendo el Movimiento Sarvodaya Shramadana, que se orienta en Gandhi y en el budismo y que experimenta con nuevas formas de colaboración en la comunidad. En Japón existen procedimientos psicoterapéuticos basados en el budismo desde principios del siglo. Trabajan con la atención y la conciencia sin juicios (Morita). Otros procedimientos más nuevos, como el Naikan, trabajan sobre todo con la sensibilidad y la compasión.³

Las enseñanzas y prácticas budistas refuerzan la comprensión de que cada transformación se inicia en el propio corazón, pero que no se para allí sino que tiene un efecto sobre todo lo que hacemos. Desde principios de los años ochenta, el Dalai Lama traduce al término clave de *mahayana*, la

bodhicitta —el deseo de despertar para el bien de todos los seres— como responsabilidad universal; con ello pone énfasis en el deber de una compasión activa.

Las enseñanzas sobre el karma exponen de qué manera nuestra actitud como causa interna concurre con las condiciones externas para crear las realidades. Cada pensamiento sabio, compasivo y generoso es un ladrillo para un mundo mejor. Cada pensamiento lleno de odio aumenta el sufrimiento. Si podemos hacer algo para evitar violencia y desconsideración, explotación e indiferencia frente a los demás, deberíamos hacerlo. Sin embargo, el trabajo para un mundo mejor según el budismo lleva al objetivo aspirado solamente si actuamos con generosidad y afecto, con comprensión y de forma relajada. Mientras la ira sea el motor de nuestros actos, el enfado con las estructuras sociales, políticas y económicas y con las personas que las mantienen en pie, estos actos llevarán al sufrimiento para todos los implicados. No obstante, a menudo la rabia es el factor desencadenante que nos lleva a reflexionar sobre las estructuras sociales, políticas y económicas. Por ello, si nos esforzamos para cambiar las circunstancias externas, a partir de una actitud positiva y no impulsados por el miedo y el enfado, obtenemos mejores resultados.

El núcleo de las enseñanzas

La finalidad de las enseñanzas es la de ayudarnos a resolver problemas y desarrollar habilidades. Las formas externas mediante las cuales esto es posible, se distinguen en el Tíbet y en Japón, en Burma y Vietnam, en Corea y Sri Lanka, en la India y Tailandia. No obstante, la esencia según las tradiciones es la misma. En 1983, a la pregunta acerca de si era posible combinar de forma razonable una dedicación intensa a la filosofía y psicología occidentales con el camino budista, el lama tibetano Thubten Yeshe respondió: «Dos cosas son importantes: Existe la Iluminación, y todos los seres la pueden alcanzar. Todo lo que te sirve de apoyo para comprender y realizar esto es *dharma*, aunque tenga otro nombre».⁴

«Enseño una sola cosa, el camino hacia la liberación del sufrimiento.» Es una frase de Buda citada muchas veces. El *mahayana* dice que todos los seres tienen naturaleza búdica. Pero ¿qué es la naturaleza búdica? Es la naturaleza de la mente, su fundamental apertura, claridad y sensibilidad, la que hace que el Despertar sea posible. Si la reconocemos y nos apoyamos en ella, se origina la sabiduría que ve las cosas tal como son. Nuestra mirada no es distorsionada por las emociones perturbadoras, expectativas, miedos y temores, y no confundimos las cosas con nuestros pensamientos acerca de ellas, ni con imágenes, abreviaciones mentales y conceptos abstractos. O sea, se trata de la sabiduría y todas las enseñanzas y prácticas sirven para apoyarnos en su desarrollo.

TERCERA PARTE: MUJERES Y BUDISMO

I. Preguntas de mujeres

Algunas mujeres «olvidan» o ignoran su sexo cuando se involucran en las enseñanzas y prácticas budistas. Pero algunas hacen preguntas. En este capítulo quiero recoger algunas preguntas más habituales y dar algunas respuestas provisionales. Una recogida sistemática de las preguntas y recomendaciones sugeriría que ya existe un claro camino para mujeres en el budismo. Puesto que éste no es el caso, más bien me gustaría abordar algunas preguntas a nivel asociativo y exponer mis experiencias y recomendaciones para la discusión. Hasta la fecha mi conclusión es la siguiente: en estos momentos no existe ninguna tradición budista que considere a las mujeres con delicadeza. Quien afirma que sí que existe, o bien, no se toma en serio las preguntas de las mujeres o no las entiende. No obstante, tengo la confianza de que el budismo en Occidente cambiará mucho, cuando las mujeres dejen oír sus voces y enriquezcan las enseñanzas tradicionales con sus experiencias.

Afirmaciones misóginas en las enseñanzas

¿Hasta la fecha, cómo abordan las mujeres y los hombres las afirmaciones misóginas en las enseñanzas? ¿Qué se desprende de determinadas estrategias? No pretendo reflejar todas las actitudes existentes al respecto sino simplemente señalar algunas de las más típicas.

Ignorar: Es posible sencillamente ignorar semejantes afirmaciones y ocuparse de las enseñanzas que inspiran. Esta actitud a menudo va acompañada de la tendencia a «olvidarse» del propio sexo, a ignorarlo también. Un argumento frecuente a favor de esa actitud es el siguiente: «Es cierto que físicamente soy una mujer, pero el espíritu está más allá del sexo, por lo tanto no le presto atención.»

Relativizar: Se aceptan semejantes partes de los textos como afirmaciones condicionadas por la época que no menoscaban la esencia de las enseñanzas. En tiempos patriarcales existían monjes patriarcales, y eran ellos los que anotaban este tipo de afirmaciones. Quien sabe si Buda realmente lo dijo. Se aceptan esas afirmaciones como parte de la historia, pero no se les atribuye importancia. Y se considera que no influyen en las afirmaciones esenciales de las enseñanzas. La mayor parte de los enseñantes occidentales suscribe esta posición, en la mayoría de casos de modo implícito, a veces también explícitamente.

Diferencias entre la enseñanza pura y posteriores desfiguraciones/falseamientos: Algunas personas opinan que un maestro iluminado como Buda no puede hacer afirmaciones misóginas e interpretan semejantes partes de los textos como añadiduras realizadas por monjes misóginos en épocas posteriores. Considerando que las enseñanzas fueron transmitidas verbalmente durante varios siglos, y que fueron escritas en pali y sánscrito tan sólo poco antes del inicio de la época cristiana, teóricamente sería factible que se hayan añadido afirmaciones que desfiguran y falsean las enseñanzas originales. No obstante, en la práctica, la transmisión oral generalmente se considera mucho más precisa que la escrita y, por lo tanto, esta tesis es insegura, por más argumentada que esté.

Diferenciar entre enseñanzas útiles (atemporales) y derivaciones misóginas (condicionadas por el tiempo): Si las tradiciones budistas se interpretan como verdad atemporal en un marco condicionado por el tiempo, entonces es aceptable que las enseñanzas reflejen las respectivas condiciones sociales y valores culturales. Al aplicar las enseñanzas condicionadas también a las enseñanzas y prácticas budistas, se debe confiar en que los practicantes y enseñantes occidentales, conjuntamente, creen las formas que se correspondan a los valores de los hombres actuales y también a los valores de las mujeres.

Mujeres y libertad

Mientras las mujeres sufran desventajas debidas a su biología, lucharán para que se las considere miembros de la sociedad de los seres humanos de forma integral. Durante la revolución francesa Olympe de Gouges llamó la atención de sus hermanos revolucionarios sobre el hecho de que en la formulación de los «Derechos Humanos Generales» se habían olvidado de las mujeres. Tal como es habitual generalmente, los hombres habían situado al hombre como ser humano, marginando al segundo sexo, el ser humano femenino. A principios de este siglo las mujeres lucharon para tener acceso a la educación y a los derechos políticos. El nuevo movimiento de las mujeres en los años setenta retomó su lucha y luchó por la igualdad de derecho con los hombres. En aquel tiempo las mujeres habían comprendido cómo las así llamadas características típicamente femeninas de la personalidad corresponden al comportamiento de todas las minorías y grupos oprimidos: falsedad, envidia e intrigas, docilidad, falta de capacidad de hacerse respetar, poca rapidez mental y otras por el estilo.

Al principio de los años setenta se originó la terapia feminista que trabajaba en tres grandes ámbitos temáticos: manejar la ira, cuidar el propio bienestar y cuidar la independencia. Casi treinta años más tarde las preguntas de las mujeres en los seminarios budistas todavía giran alrededor de los mismos temas: cómo tratar hábilmente el enfado, cómo conseguir autoconfianza y la capacidad de hacerse respetar y cómo mantener las relaciones con independencia. ¿Qué significa esto? ¿No aprendieron nada las mujeres? ¿Todavía no se han convertido en seres humanos autónomos? ¿Siguen cayendo en la trampa del seguimiento de modelos antiguos, esta vez presentados por el lado budista?

La conclusión es evidente: cada terapia, cada religión, cada filosofía y cada camino espiritual son tan patriarcales o tan favorables para las mujeres como lo fueron para las mujeres y los hombres que tomaron este camino en el pasado y que lo toman hoy día. Las maravillosas enseñanzas de Buda contienen verdades atemporales y opiniones, puntos de vista, valores y costumbres condicionados por el tiempo. Distinguir entre una cosa u otra es la gran y difícil tarea de todos aquellos que toman un camino. Cualquier camino es un camino angosto. A fin de cuentas podemos saber sólo *a posteriori* si era la vía correcta. Es más fácil y cómodo aceptar un sistema moderno o tradicional sin crítica y confiar en que las autoridades —por lo general masculinas— sean omniscientes y en que por su sabiduría siempre harán lo correcto. Especialmente las personas con poca autoconfianza tienden a aceptar la opinión autorizada sin cuestionamiento crítico. Entre ellas se encuentran muchas mujeres. Mientras las mujeres se orientan a partir del modelo de libertad del hombre, su autoconfianza se apoya en pies de barro. Lo toma de prestado. A su vez, esto fomenta que la orientación se base en las normas masculinas existentes.

Este libro describe tres modelos de mujeres que definen la relación entre ser mujer y tener libertad de modos distintos: El modelo de la diferencia jerárquica (ser mujer sin libertad), que define el papel de la mujer según las necesidades del hombre. El modelo de la igualdad de derechos (libertad sin ser mujer), con el cual la mujer moderna se iguala al modelo masculino. Una variante de esta modalidad es el modelo del individuo de género neutro, también una versión de tener libertad sin ser mujer. Una combinación de ser mujer y tener libertad es postulada por el modelo de la diferencia sexual. Parte del hecho de la existencia de dos sexos biológicos sin definir los roles sociales. Combina muy bien con el enfoque budista del origen condicionado, puesto que rechaza el concepto de una esencia «natural» de la mujer y roles femeninos rígidos. Cómo éstos pueden cambiar lo determinan las mujeres concretas de una época con su pensar, hablar y hacer. Lo mismo es cierto para los hombres y sus papeles.

Atreverse a preguntar

No es fácil hacer preguntas. Hay que atreverse a tomarse en serio a una misma y las propias preguntas, precisamente cuando las personas que practican con la mujer que las plantea alzan los ojos y piensan: «Otra vez estas preguntas feministas. Si todo esto es agua pasada. Ya se había aclarado hace veinte años.»

Todas las escuelas budistas quieren liberar las personas del sufrimiento y guiarlas hacia la gran paz. Para ello ponen el énfasis en puntos distintos y emplean métodos diferentes, desarrollados y formulados bajo condiciones culturales diversas. El budismo temprano enseña la comprensión de las tres características de la existencia —sufrimiento, impermanencia e insubstancialidad de todos los fenómenos— como la vía para salir del sufrimiento. La comprensión lleva hacia la compasión y el amor. El *mahayana* habla de la sabiduría y compasión y enseña que la compasión es la vía práctica hacia la comprensión de que todo es vacío. La compasión nos da la fuerza para dominar todas las dificultades en el camino. El budismo tántrico trabaja con los dos términos de suprema felicidad y vacuidad y enseña el gozo no dualista como vía hacia la profunda sabiduría. La profunda sabiduría se manifiesta como amor por todos los seres y como fuerza y habilidad para actuar de la mejor manera en todas las situaciones.

¿A qué clase de personas se dirigen estas enseñanzas y prácticas? A las personas en general, dicen muchos enseñantes, sin considerar el sexo, la cultura y el origen social. Algunos aceptan que las enseñanzas van acompañadas de formas condicionadas por el tiempo, ocultas tras costumbres feudales y presentadas como visión del mundo desde la perspectiva masculina, pero todo ello no tiene importancia, dicen. Y si tiene importancia, dicen, tendrá consecuencias insignificantes. Y así nadie se interesa por estas preguntas y nadie las aborda voluntariamente.

Hay cinco cuestiones que interesan a muchas mujeres en el camino: cómo manejarse con el sufrimiento, la expresión de enfado, ira y otras «emociones negativas»; aprecio por una misma y autoconfianza; relaciones afectivas y la relación con el propio cuerpo, los sentidos y el papel de la persona enseñante.

Piedad y compasión

En el *mahayana* la compasión es el motor para el desarrollo espiritual. Junto con las enseñanzas del origen condicionado y su lado opuesto, la vacuidad, constituye la esencia del Gran Vehículo. La compasión se define como el deseo de liberarse a uno mismo y a los demás del sufrimiento. Pero sólo cuando se reconoce el propio sufrimiento como tal, aparece el deseo de liberarse de él. Si se considera felicidad pasar de una actividad a otra, no se percibe la falta de tranquilidad interna y no se siente anhelo de paz. Sólo cuando detrás de la arrogancia y la dureza, detrás de las lamentaciones e intrigas, siento el dolor de mis congéneres, puedo desearles de todo corazón que se liberen del sufrimiento y apoyarlos con todas mis fuerzas en este proceso.

La recomendación de sensibilizarse por el propio sufrimiento y el de otras personas es una gran inspiración para todos los seres humanos que saben poco sobre sí mismos, están desconectados de ellos mismos, y acostumbrados a pasar por alto los intereses de los demás. Estas enseñanzas se han dirigido habitualmente a clásicos «espadachines» (masculinos) en Oriente y Occidente que, tocados por el ideal de la compasión, debían dedicar sus esfuerzos al servicio de su prójimo.

¿Pero qué ocurre en una mujer que ha sido educada para que sea sensible a las necesidades de los demás y atenderlos, cuando oye esas enseñanzas? Algunas se sienten reafirmadas y revaloradas en su actitud vital. Sin embargo, también continúan ignorando sus límites y viviendo «para los demás». Muchas mujeres modernas que están aprendiendo, con dificultad, a percibir y expresar sus propias necesidades, se sienten presionadas a volver a los antiguos papeles.

Desde los años setenta se cuestiona la actitud de ayuda en las profesiones de asistencia. Entretanto, las mujeres han descubierto que los síntomas del síndrome del salvador concuerdan en gran medida

con el clásico papel femenino. Con el término «síndrome del salvador» se asocian determinadas actitudes y comportamientos: ayudar a partir de una compulsión interna, un concepto negativo de uno mismo, necesidades narcisistas ocultas, agresiones reprimidas y suprimidas, subjetividad poco desarrollada (sobre todo en mujeres), identificación excesiva con la clientela, identidad yóguica rígida e identificación excesiva con elevados ideales (sobre todo en hombres), relaciones jerárquicas con la clientela y poca capacidad para relaciones entre iguales.¹

El budismo establece una diferencia entre compasión y piedad. Piedad es considerada como el enemigo cercano de la compasión, puesto que es fácil confundirlos. Si aplicamos lo que actualmente sabemos sobre los roles sexuales y el síndrome del «salvador», podemos evitar las trampas y utilizar la compasión como fuerza motriz en el camino.

Con la compasión percibimos el sufrimiento, comprendemos su origen, sabemos que es impermanente y que acaba, por lo tanto, no le tenemos miedo y podemos procesarlo. Con este conocimiento podemos sensibilizarnos para el sufrimiento de otros sin identificarnos con él y ayudarles con todas nuestras fuerzas. Sabemos que las causas del sufrimiento se encuentran en las personas implicadas y no tenemos la expectativa de que nosotros, con un poco más de empeño, podríamos resolver todos sus problemas. Hacemos lo que podemos y tenemos la capacidad de vivir en un mundo imperfecto. Si no entendemos los mecanismos del sufrimiento, sus causas y su resolución, tenemos miedo de sufrir, huimos, lo reprimimos y, en vez de ello, nos identificamos con el sufrimiento de otros. Creemos que tenemos que salvar el mundo entero y nos ponemos a nosotras mismas y a los demás constantemente bajo presión. Éste es el otro tipo de compasión, padecemos tanto como el otro.

Ira y enfado

Supongamos que la medida de insatisfacción que experimentamos estimula nuestro interés por el desarrollo interior y la medida de bienestar y felicidad nos permite trabajar con nosotros mismos. Es decir que intentamos tomar nota con atención a nuestro comportamiento de cuerpo, habla y mente, conocer nuestra actitud con cada vez más precisión y observar las consecuencias de nuestros actos. Fortalecemos nuestro estado despierto mediante el trabajo con los preceptos éticos e intentamos manejarnos de forma inteligente con las sensaciones agradables, desagradables y neutras. Hasta aquí, muy bien.

Cuando mujeres y hombres occidentales practican con ética, amor, compasión, sensibilización y atención, es posible que se dé un desarrollo erróneo, si no tienen en cuenta las condiciones culturales y los modelos de rol que determinan sus vidas. Existen trampas típicas que atrapan a las personas occidentales cuando intentan, por ejemplo, no expresar sus emociones negativas, porque la tradición budista lo describe como no benéfico.

Al observar a practicantes en Alemania, es fácil tener la impresión de que se trata, sobre todo, de moverse lentamente y hablar con voz suave de lo «bueno, verdadero y bello». Además de sensibilizarse hacia los demás, se valora mucho la virtud de la paciencia. En la medida de lo posible habría que evitar todas las emociones vehementes y cultivar sentimientos amigables frente a todos los seres. Ayya Khema resume las afirmaciones budistas acerca del mundo emocional del siguiente modo: «Los cuatro estados divinos —el amor, la compasión, la alegría, el regocijarse por la alegría de los demás y la ecuanimidad— son las únicas emociones que “valen la pena”. Todas las demás emociones sólo aportan sufrimiento». O sea, si somos inteligentes, es mejor que renunciemos a la ira y el enfado, la envidia y los celos, los deseos y anhelos. Es más fácil decirlo que hacerlo. Y muchas mujeres se preguntan si realmente lo quieren.

Las mujeres que aprendieron a comportarse de forma amable y armónica y que, por miedo a la pérdida de amor, reprimen su rechazo y, consciente o inconscientemente, tragan su enfado, en la mayoría de casos, están muy dispuestas a seguir estas instrucciones. De este modo corren el riesgo de

estabilizar su dependencia del afecto de otros, de seguir reprimiendo el rechazo y dirigir éste contra sí mismas.

Las mujeres que, en grupos de mujeres o con ayuda psicoterapéutica, finalmente aprendieron a sentir su enfado y a no seguir juzgándose por tenerlo, se defienden contra la reimposición de viejos patrones, a veces con sumo cuidado y buenos modales, a veces muy indignadas y, con frecuencia sólo con un incrédulo cabeceo.

¿Qué aspecto podría tener un trabajo productivo con las emociones vehementes como la ira y el enfado?

Emociones y reacciones

Hay diferentes grados y formas de expresión de enfado e ira los cuales, sin excepción, son atribuibles al rechazo. Los manuales de instrucción del budismo (scto. *abhidharma*),² en una lista clásica, nombran cincuenta y un procesos mentales centrales. Seis de ellos se encuentran en todos los seres humanos, las engaños principales o raíces: querer tener y codicia, no querer tener y rechazo, engreimiento y arrogancia, falta de conocimiento e ignorancia, dudas y opiniones equivocadas. En la lista de los veinte engaños secundarios, cuatro se consideran motivados, principalmente, por el rechazo: agresividad, rencor o sed de venganza, hostilidad y malevolencia. Todos se entienden como actitudes conscientes:

Cinco actitudes tienen que ver algo con mentir y ocultar conscientemente: ocultar, engañar, ser hipócrita, ser desvergonzado (sin relación a los propios valores) y ser desconsiderado (no tener en cuenta a los demás). El proceso de represión no se menciona, tampoco existe un término para ello. En un curso sobre estos cincuenta y un procesos, Tarab Tulku dijo que la represión se podría entender como una combinación entre rechazo y falta de atención. Las personas occidentales pueden descubrir las huellas de la represión más fácilmente si aprenden a prestar atención a las sensaciones corporales y a hacer caso a las señales del cuerpo.³

Con cada reacción habitual proveemos a la cárcel de nuestro comportamiento condicionado de muros cada vez más gruesos y nos extrañamos de que la vida sea tan aburrida, complicada y estancada. Damos el primer paso hacia la libertad cuando caemos en la cuenta de que estamos en una prisión; cuando notamos que actuamos de forma automática y no espontáneamente; cuando advertimos que nuestro comportamiento ni es racionalmente bien fundado, ni generado intuitiva y espontáneamente, sino que seguimos patrones habituales sin querer y sin ser conscientes de ello. Según la tradición, el comportamiento espontáneo se genera a partir del espacio interno. Sin tener conciencia abierta del espacio interno y externo, en el que ocurren todas las cosas, todo comportamiento es aprendido. Si lo que repetimos son opiniones y puntos de vista o patrones emocionales estancados, no tiene importancia, aunque, en nuestra cultura, las excusas inteligentes y justificaciones complicadas se aceptan más fácilmente que las reacciones emocionales.

Emociones negativas

¿Qué son, pues, las emociones negativas o las reacciones no benéficas? La tradición define las emociones no benéficas o perturbadoras (scto. *klesha*) como estados emocionales que destruyen la paz interior. Como no benéficas se consideran las emociones que acompañan a la codicia, el rechazo y la ignorancia, y que acarrearán sufrimiento. En la mayoría de casos, el rechazo es una reacción automática a sensaciones desagradables. Por lo general, viene acompañado de tensiones e inquietud y acarrea otras modalidades como enfado e ira, sed de venganza y rencor. Todos los tipos de rechazo son dolorosos en el momento en el que se experimentan y, frecuentemente, comportan más insatisfacción. El ambiente está tenso, los ánimos están bajos, nosotros y los demás, todos estamos irritados y heridos.

La rabia y el enfado casi siempre son una expresión de impotencia: Algo no va como quisiéramos y nos sentimos como víctimas de las circunstancias y del comportamiento de otras personas y no sabemos cómo ayudarnos. A esto reaccionamos con enfado e ira.

Energía y claridad

Muchas personas, hombres y mujeres, consideran la expresión del enfado como razonable y valiosa porque, a través de ella, se experimentan a sí mismas como vivas y vigorosas. También los conflictos se consideran como positivos porque, a través de ellos, se aclaran los puntos de vista y se ponen en marcha los cambios necesarios. Una cita famosa del filósofo griego Heraclito dice: «La guerra es el padre de todas las cosas». Ciertamente, la mera supresión de rechazo, ira y enfado no puede ser el sentido ni la finalidad del comportamiento ético.

Domar al guerrero

Las enseñanzas budistas atribuyen gran importancia al encauzamiento de las actitudes y de los comportamientos conscientemente agresivos con el argumento de que, en la mayoría de casos, llevan al sufrimiento de todas las partes involucradas. Apenas existen sugerencias para tratar de modo inteligente el rechazo de uno mismo y la represión y la resolución de estructuras depresivas. Por razones históricas es comprensible que así sea. Desde el principio, las enseñanzas budistas se dirigían en primer lugar a los miembros masculinos de las sociedades en cuestión y se orientaban hacia ellos. Por lo tanto es lógico que dé instrucciones para reducir la ira y el enfado a los hombres de la época, educados «normalmente». Es cierto que también las mujeres podían tomar la vía de Buda, pero se les consideraba más bien un público secundario. La ira y el enfado eran un tema importante en aquellos tiempos, ya que en vida de Buda había guerras entre grandes y pequeños condados, y la inseguridad, la violencia, la muerte y la necesidad eran cotidianas. El Buda histórico Siddharta Gautama pertenecía a la casta de guerreros y conocía las consecuencias de las actitudes agresivas, de la sed de venganza, la malevolencia y el rencor por lo que contaban sus familiares y contemporáneos. Pertenecía a la tareas de su padre hacer justicia y mediar entre las partes en conflicto. Probablemente también eran sobre todo hombres.

Si los destinatarios principales de las enseñanzas fueron, hasta ahora, hombres y la transmisión de las enseñanzas también iba a través de ellos, no es de extrañar que una religión enfocada en la propia experiencia se oriente, en primer lugar, en el modelo masculino. Entonces, si ahora muchas mujeres de Occidente se involucran en el budismo y las mujeres no sólo escuchan las enseñanzas, las traducen y asisten a los maestros masculinos sino que practican intensamente y enseñan, es lógico que las experiencias de las mujeres se incluyan en las enseñanzas. Los nuevos tiempos traen nuevas enseñanzas. Siempre fue así en la historia del budismo.

Roles sexuales

Las enseñanzas para no entregarse a actitudes agresivas encuentran determinadas bases culturales en Occidente. La educación en las culturas norteamericanas exige de todos los miembros de la sociedad que limiten determinadas emociones. Aunque haya diferencias entre determinados países y estratos sociales, el ideal sigue siendo: chicos duros y mujeres dóciles. No se permite llorar a los muchachos y, a partir de cierta edad, no deberían expresar sus sentimientos más tiernos. Las niñas pueden llorar y expresar sentimientos tiernos, pero deberían ser amables y armónicas y, en la medida de lo posible no

deben ser agresivas ni emplear palabrotas. Puesto que es difícil no expresar las emociones que experimentamos, las delegamos al subsuelo emocional. Las reprimimos.

Si fuera posible cortar simplemente los sentimientos, pensamientos y recuerdos no deseados para hacerlos desaparecer por siempre jamás, no habría nada que decir en contra. Pero siguen teniendo su efecto debajo del umbral de la conciencia. Esto conlleva tensiones físicas y dolores y reacciones no conmensuradas. Cuanto más éxito tenemos a la hora de evitar, reprimir y no sentir las emociones negativas vehementes, tanto más difícil nos resulta sentir emociones agradables. Entonces carecemos de experiencias de picos emocionales, y la apatía, la indiferencia y la superficialidad marcan nuestra vida.

Cuando los chicos educados tradicionalmente crecen y se convierten en hombres, les resulta difícil ser sensibles frente a otras personas y sentir y expresar los propios sentimientos. Esto es cierto especialmente en el caso de la inseguridad, la tristeza, el duelo y otros sentimientos tiernos. A veces también rechazan la expresión de los sentimientos por parte de las mujeres en su entorno. Las mujeres, en cambio, prefieren adaptarse con sensibilidad a su entorno y, entonces, simplemente no «tienen» emociones agresivas. Y si las sienten, a menudo no se atreven a expresarlas. Por miedo a perder el amor del otro y a sentirse rechazadas temen los conflictos abiertos, no expresan los sentimientos negativos y, a fin de cuentas, de este modo esquivan a la vida. El rechazo no reconocido conlleva una pérdida de energía; por ello muchas mujeres se sienten débiles, sin impulso, deprimidas y cansadas. Las emociones agradables y desagradables son parte de la vida. Cuando las reprimimos perdemos nuestra vitalidad. Si queremos trabajar con ellas, tenemos que empezar por sentirlas.

Imitación del otro sexo

Desde hace casi un siglo algunas mujeres y algunos hombres se esfuerzan por cambiar sus roles. La tarea aún está pendiente, porque la inseguridad es grande. Obviamente es difícil renunciar a las seguridades emocionales vinculadas a papeles definidos. Además de la búsqueda de un comportamiento andrógino, otra variante es la imitación del comportamiento negativo del otro sexo. Las mujeres se comportan como hombres fríos y racionales o machos arrogantes, y los hombres hacen de diva emocional o de mujer intrigante y caprichosa. También aquí se ve que no es posible encontrar el camino medio de un simple golpe o mediante una reflexión paciente, sino que hay que experimentar y sondear los extremos. La paciencia de ambas partes y una buena ración de humor son seguramente más útiles que la arrogancia maliciosa frente a un comportamiento poco hábil o la confirmación poco ocurrente de los roles sexuales habituales.

Negar y reprimir

Ninguna tradición budista conoce ni nombra el proceso de la represión. También en Occidente se sabe de la represión tan sólo desde Sigmund Freud. Seguramente los seres humanos de aquellos tiempos tuvieron una estructura psíquica diferente de la de las mujeres y de los hombres de hoy día en Occidente. La mayoría de las personas en Asia, en la actualidad todavía se encuentran inmersos en la colectividad y, por lo tanto, psíquicamente son menos vulnerables y achacosas. Conocen y aceptan las maneras de ocultar sentimientos conscientemente, pero no saben qué es la represión. No existe ni el término ni el concepto de la represión y los enseñantes asiáticos de más edad tampoco entienden qué es lo que les ocurre a sus estudiantes occidentales en este sentido.

Los enseñantes asiáticos que viven en Occidente desde hace mucho tiempo y que hablan una lengua occidental empiezan a entender cuán inmensa es la diferencia que existe entre conscientemente ocultar un sentimiento e inconscientemente reprimirlo, y cuán nociva para el desarrollo espiritual es la represión. Si los enseñantes occidentales no se enfrentan a sus partes reprimidas, corren el riesgo de

imitar las costumbres asiáticas ciega e inocentemente y de ocultar las propias debilidades. Es aquí especialmente importante para las mujeres occidentales prestar atención y plantear sus preguntas sin falso respeto.

El trabajo con las emociones reprimidas es un tema central en muchos enfoques psicoterapéuticos occidentales. Algunos de ellos apoyan a sus pacientes mujeres sobre todo a ser conscientes y expresar las emociones vehementes de rechazo. Muchas mujeres modernas ganaron una profunda comprensión de sus estructuras y emociones inconscientes, pegando con rabia a cojines y colchones durante sus sesiones de terapia Gestalt. El objetivo de ese trabajo es el de hacerse cada vez más consciente de todas las emociones y de encontrar maneras apropiadas de expresarlas. Esto no significa simplemente exteriorizar todas las emociones que aparecen sin considerar la actitud en la que se basan ni las consecuencias posiblemente dolorosas para todas las partes involucradas. Esto sólo reforzaría las costumbres y opiniones habituales. Puesto que el conocimiento de uno mismo, de todos modos, es una cuestión central en el budismo, muchos enseñantes occidentales del budismo consideran sensato y útil exteriorizar las emociones negativas y vehementes, siempre y cuando ocurran dentro de un marco terapéutico.

Percibir y exteriorizar

¿Qué métodos son apropiados para fomentar la percepción de los procesos internos? La tradición ante todo describe la atención a los procesos corporales y al trabajo sobre los preceptos éticos. Algunos enfoques psicoterapéuticos, además, trabajan con la expresión controlada de las emociones reprimidas hasta la fecha y con una dramatización lúdica de los procesos internos. Según la opinión de muchos enseñantes occidentales estos métodos combinan muy bien con la práctica budista de la atención.

Un papel central en el trato creativo con las emociones lo tiene la atención a los procesos corporales. Cualquier tipo de excitación emocional viene acompañado de tensión física. En la tradición budista se consideran negativas las emociones que perturban la paz del corazón. Con un poco de práctica realmente podemos llegar a sentir eso, tanto en lo físico como en lo psíquico. Es un hecho conocido que nuestra cultura atribuye un gran valor a las explicaciones razonables y a la expresión verbal y, a la vez, tiende a ignorar los estados corporales y emocionales. Por esto se nos escapan los primeros indicios de tensiones físicas, hacemos caso omiso a la pequeña vocecita de un primer rechazo y nos perdemos en los pensamientos: reflexionamos acerca de qué es «correcto» y nos adaptamos a las expectativas de otros.

Pero, puesto que las contracturas físicas y las sensaciones desagradables no desaparecen, porque no les hacemos caso, se manifiestan de otro modo. Entonces, por las causas más insignificantes reaccionamos de forma desmesurada y nos extrañamos de la rabia que parece haber salido de la nada. Después de una conversación difícil, de repente, nos sentimos agotados y cansados. Para prevenir esto podemos practicar el prestar atención a las tensiones corporales, no importa si sabremos nombrar lo que nos irrita o no. Si nos damos cuenta a tiempo de un leve rechazo, en la mayoría de casos, todavía hay espacio para cambiar la situación. Si terminamos una conversación antes de sentirnos absolutamente agotados, expresamos un esfuerzo excesivo antes de encontrarnos al borde del colapso; si sentimos nuestros límites y se los comunicamos a los demás antes de encontrarnos «fuera de nosotras mismas», nos queda un cierto espacio para experimentar con nuestro propio comportamiento.

Un enfado manifiesto o replegarse por cansancio o por depresión a menudo son señales de emergencia. Accionamos el freno de emergencia emocional, porque no se nos ocurre nada mejor. Cuanto más excitados e irritados estamos, tanto más caemos en los patrones emocionales habituales. Hablando figuradamente, nos convertimos en adolescentes o en un niño de tres años que sólo conoce las alternativas «todo o nada». Cuanto más pronto reconozcamos las sensaciones

desagradables y las consecuencias resultantes, tanto más hábil y creativamente podremos manejarnos nosotros mismos, con los demás y con las circunstancias difíciles.

Para las personas que no sienten las sensaciones de rechazo o apenas las perciben, puede ser razonable exteriorizarlas en situaciones protegidas. El riesgo de reforzar los patrones agresivos habituales —el argumento de la tradición en contra de ello— es insignificante, puesto que estas personas normalmente no exteriorizan sus emociones negativas. Si la motivación fundamental de estos ejercicios consiste en ser conscientes de las propias emociones y patrones, pueden combinarse de modo productivo con la ética budista. A veces una exageración consciente puede ser muy eficaz. Podemos exagerar determinadas emociones y dramatizarlas a solas o con personas de confianza. Es divertido y permite una buena introspección de opiniones, patrones y hábitos ocultos.

Conceptos de uno mismo y sensación del yo

El corazón del budismo es el reconocimiento de la vacuidad: no hay nada sobre lo que se podría poner el dedo. Sobre todo, se dice, no hay un yo. Esta es una tesis difícil para las personas de Occidente, donde la fuerza del yo se considera una característica imprescindible. Sobre todo el trabajo psicoanalítico apoya la construcción de un yo fuerte. De allí proviene la tesis de que para poder renunciar al yo, primero hay que construirlo.

Querer ser alguien diferente del que uno es, es sufrimiento. Querer ser «alguien», para empezar, es la raíz de todo sufrimiento. Esto es lo que dice el budismo. Si una mujer con poca confianza en sí misma y una sensación de amor propio poco desarrollada oye esa afirmación, puede que piense: «Sí, es verdad». Conoce el sufrimiento relacionado con la lucha por una sensación estable del propio valor y sabe lo poco estable que es la sensación que tiene de sí misma como un yo. Entonces corre el riesgo de confundir su falta de confianza en sí misma y en su propia fuerza con la tesis budista de la vacuidad del yo.

El budismo (y la psicología) establece una diferencia entre la confianza en uno mismo y el apego a un rígido concepto de uno mismo. Todos los seres humanos necesitan confianza en sí mismos para realizar el camino. Los conceptos de uno mismo poco realistas constituyen un obstáculo para todo el mundo. Las enseñanzas y prácticas tradicionales acerca de la «vacuidad del yo» y del «no yo» se dirigen más bien a hombres tradicionales que se sobrestiman y quieren dominar el mundo con su voluntad, a seres humanos (más bien masculinos) que se entienden a sí mismos como sujeto y consideran al resto del mundo como su objeto.

Muchas mujeres se ven más bien como objetos y tienen menos confianza en sí mismas. Las mujeres (y las minorías oprimidas) con una identidad de objeto aprovechan mejor las enseñanzas sobre la naturaleza búdica y las prácticas que les pone en contacto con su núcleo de bondad, su capacidad de amor, su fuerza y su sabiduría intuitiva.

Relaciones afectivas

La mayoría de las escuelas budistas representan un ideal ascético. El buda histórico fue monje y, tradicionalmente, las relaciones amorosas se consideran más bien un obstáculo en el camino. Como el gran pragmático y enseñante compasivo que fue, Buda sabía que sólo una minoría tomaría el camino del celibato y ascetismo. A la gran mayoría de sus estudiantes, mujeres y hombres —los llamados laicos— les recomendaba una vida matrimonial marcada por el respeto y el aprecio dentro del marco de los preceptos éticos. No obstante, muchos laicos budistas —anteriormente o en la actualidad, en Oriente y en Occidente— consideran una vida célibe especialmente benéfica. Creen y enseñan que en la vía espiritual se reduce el interés por el amor carnal, por los hijos y por las relaciones familiares.

Las tradiciones tántricas del budismo, en cambio, trabajan con los sentidos, el cuerpo y la energía sexual. Las afirmaciones que conozco sobre las relaciones tántricas las consideran más bien como funcionales. Las relaciones se usan de forma «ritual» en el camino hacia el Despertar. Las relaciones y la sexualidad «normales», como tales, tampoco tienen espacio en el tantra.

También en el ámbito de las relaciones es el punto de vista masculino el que marca la visión del mundo. Las mujeres dan a luz a niños y los educan. Los hombres participan en la creación de una nueva vida, pero, hasta la fecha, no tienen una función central en la educación de los niños. Las direcciones ascéticas en las religiones, bajo este ángulo de mira, parecen una compensación metafísica por la envidia de la maternidad por parte de los hombres. Tal vez el anhelo de los hombres de un cielo espiritual, libre de corporeidad y relaciones, pueda resolverse cuando los hombres se conviertan en padres de verdad. Hoy día no es necesario que los hombres trabajen día y noche para ganar el sustento de la familia. En principio este hecho les da tiempo y espacio para poder ocuparse de sus hijos.

Las mujeres en la vía budista (y en otras tradiciones espirituales, entretanto, reflexionan sobre las «relaciones y la maternidad como vía», sobre «sentidos, sentido y sensualidad» y «amor, placer y pasión en el camino espiritual». Tenemos pocos modelos a seguir. Tenemos el permiso y el deber de experimentar. Si las mujeres y los hombres toman en serio las relaciones y aprenden a estar a solas y en compañía, resuelven la maldita oposición entre cuerpo y alma, cielo y tierra, inmanencia y trascendencia, al menos un poco. Así lo propone Luce Irigaray. Dice que con la diferencia entre los sexos, vivida respetuosamente, tenemos en nuestras manos la clave para aprender a manejarnos con todas las diferencias en este mundo.⁴

El papel de los enseñantes

¿Qué importancia tiene la relación entre enseñantes y estudiantes de ambos sexos en el camino espiritual? Por nuestra vida de cada día sabemos cuán importantes son las personas en el proceso de aprendizaje. Los medios modernos no pueden sustituir al contacto personal con enseñantes, mujeres y hombres, ni en la escuela ni en la universidad, ni en la empresa ni en el deporte. No sólo los niños aprenden mejor cuando hay una persona quien les enseñe. Hay personas que aprenden con libros a cocinar, a tocar la guitarra, a crear un jardín o a comprender y hablar una lengua extranjera. Pero son pocas. Los libros y los medios modernos apoyan el proceso de aprendizaje, pero no pueden sustituir el contacto con seres humanos que nos sirven de modelo a seguir. Nadie sabrá curarse de enfermedades mediante un libro de medicina ni resolver una depresión mediante un manual de psicoterapia.

Las personas forman parte del aprendizaje. Especialmente si queremos aprender algo sobre nosotros mismos. Verse a sí mismo, claramente, es la cosa más difícil del mundo. En el camino espiritual nos pueden acompañar personas que van ellas mismas por este camino. La tradición habla de diversas categorías de enseñantes. Algunos, primordialmente, transmiten información. Nos describen los mapas del camino espiritual. Quien sabe leer mapas puede hablar también sobre terrenos que no ha pisado con sus propios pies. De todos modos, esa clase de enseñantes necesita mapas correctos que los provee la tradición auténtica.

Si queremos aprender a meditar, lo mejor que podemos hacer es contactar con personas que practican la meditación. La tradición habla de «buenas amigas» (y amigos, scto. *kalyanamitra*) en el camino. Nos introducen en las prácticas y nos acompañan en el camino. Para esa clase de enseñantes basta que tengan más conocimiento y experiencia, para enseñarnos en ese terreno, que nosotros. No hace falta que sean budas. La tradición tibetana parte de la base de que los modelos humanos son más importantes y «benévolos» que el mismo Buda histórico. ¿Por qué? Es imposible que nos encontremos con Buda ahora, pero los enseñantes humanos nos pueden enseñar el camino y acompañar en él. El hecho de que tengan debilidades humanas se considera una gran ventaja. Si fueran perfectos, nunca se atreverían a tomar el camino ellos mismos. Los seres humanos con debilidades nos enseñan que también las mujeres y los hombres imperfectos pueden ir por el camino.

Los enseñantes disponen de cualidades muy variadas. Algunos tienen sólo un poco más de experiencia y comprensión que nosotros, otros son grandes maestros y maestras. Algunos incluso son seres despiertos. Desafortunadamente no sabemos reconocer en qué nivel de desarrollo se encuentra un enseñante. Por lo general podemos juzgar sólo a las personas que se mueven en «nuestro nivel», con pequeñas desviaciones hacia «arriba» y hacia «abajo». ¿Cómo podemos determinar en quien confiar y quién está capacitado para guiarnos en el camino espiritual?

El Dalai Lama dice una y otra vez: Las instituciones religiosas no pueden hacer más que determinar y confirmar la cualificación académica de una persona. No pueden formar enseñantes. Alguien se convierte en enseñante cuando podemos aprender de él o ella. A fin de cuentas, siempre son los estudiantes los que convierten a una persona en enseñante. O sea, sólo podemos seguir nuestro corazón y mirar si podemos aprender de o con una persona. Para ello, sus cualidades objetivas tienen una importancia secundaria. De nuestras relaciones cotidianas sabemos que una pequeña frase que oímos o leemos puede cambiar nuestra vida. La persona que la dice no tiene por qué ser un buda, para que así sea.

El siguiente verso budista de instrucción da una buena orientación: No confíes en la persona sino en lo que enseña. No confíes en las palabras sino en lo que significan. No confíes en su sentido convencional sino en lo que significan a fin de cuentas.

Gurus y budas

En el Zen y en la tradición tántrica los enseñantes son particularmente importantes. Constituyen el factor decisivo en el camino. Mediante su comportamiento inteligente, a menudo poco ortodoxo, provocan profundas comprensiones en sus estudiantes. Quisiera hacer aquí algunas anotaciones relativas al papel del guru en el tantra. El efecto de la relación con un o una guru sobre la propia vida lo puede conocer sólo quien la tiene. Dos analogías muy conocidas: Podemos conocer el sabor del azúcar sólo si probamos el sabor del azúcar. Es cierto que se puede hablar del amor, pero lo que es, sólo puede entenderse cuando se experimenta.

En el tantra las imágenes del Despertar tienen gran importancia. Meditamos en los budas y en determinadas prácticas nos imaginamos a nosotros mismos como personas despiertas. Nos entrenamos en vernos a nosotros mismos y a todos los seres como budas y todos los lugares como mándalas —moradas de los budas— y oír todos los sonidos como mantras. Con la actitud correcta y la correspondiente preparación, semejantes prácticas aceleran el proceso del Despertar. A diferencia de las personas megalomaniacas, los practicantes saben que todavía no son budas. Pero se lo imaginan para prepararse para serlo.

Un factor clave para el Despertar a través de estas prácticas es la persona del guru, sea hombre o mujer. Lo ideal es conocer la/el guru desde hace mucho tiempo, confiar en ella/él y saber lo que hacemos. Entonces nos ejercitamos en verla como despierta. ¿Para qué se supone que sirve esto? En el camino tántrico nos entrenamos para ver a todos los seres como seres despiertos, o budas, inclusive nosotros mismos. Lo más fácil seguramente es ver como un ser despierto a nuestra guru, ya que la apreciamos y veneramos. Según la tradición, ver al guru como un buda es el camino más rápido hacia el Despertar.

Caemos en una trampa si consideramos nuestra guru objetivamente «iluminado» y perdemos nuestro sentido común. Según estas explicaciones la o el guru es el «método» decisivo para el Despertar, el «medio hábil» más eficaz en el camino. Una mente no despierta llena de «codicia, odio e ignorancia» proyecta un mundo imperfecto. Una mente iluminada proyecta un mundo puro. Si logramos ver un ser humano con sus debilidades, nuestro guru, como un ser iluminado, se purifica nuestra mente. No importa tanto si realmente es un ser despierto o no. Irónicamente no podemos ver a otro ser como despierto hasta que no estemos despiertos nosotros mismos.

Tradicionalmente se examina a los enseñantes durante tres años, mejor cinco, y en el tantra hasta doce años. Se practica conjuntamente y en este largo proceso se determina si es posible trabajar juntos. La mayoría de los practicantes en Occidente, de momento, no necesitan gurus. Necesitan información correcta, «buenas amigas y buenos amigos» en el camino. Con la creciente madurez vamos descubriendo qué es un o una guru. La relación con los enseñantes se distingue de una relación de amor, pero se le parece en un aspecto: mientras nos preguntamos ¿es o no es mi maestra o maestro? —no lo es. Cuando los corazones se encuentran se sabe de inmediato.

Igual que en el amor hay muchos matices y variaciones. Cada relación en la que aprendemos cosas esenciales es diferente. Lama Yeshe dijo respecto al tema del guru: «El guru no es un hombre sentado en un trono que os enseña. El guru es una flecha que os toca en el centro del corazón. Quien tiene mucha suerte, lo experimenta una vez en su vida. Yo mismo tuve muchos profesores maravillosos que me enseñaron mucho. Pero uno ha tocado mi corazón muy profundamente. Ése fue mi maestro del corazón, mi guru».

Podemos estudiar y practicar con toda tranquilidad con las personas que nos inspiran. No hace falta que busquemos a nuestro/a guru. «Cuando la estudiante está madura, aparece la enseñante», dice la tradición.⁵

II. Imagínese que es un hombre

¿Tienen género los budas? ¿Qué tienen que ver el uno con otro: cuerpo y alma, cuerpo y espíritu? ¿Pueden ser sexistas los budas? ¿Trasciende la Iluminación los roles sociales? Quiero invitar a mis lectores y lectoras a seguirme en un viaje de fantasía. Pónganse cómodos y lean el siguiente texto:

¡Imagínese que es un hombre! Se interesa por la meditación y por el budismo. Visita un templo tibetano, se quita los zapatos y entra. En la pared frente a la entrada ve la Buda Tara en una valiosa tela pintada (*thangka*), de un tamaño de tal vez dos por tres metros. Recuerda que Buda fue una mujer. Todas las mil budas enseñantes de nuestra bienaventurada era son mujeres. Esto al menos es lo que enseña la tradición. En el *thangka* se ve la buda Tara rodeada de sus 16 discípulas, las 16 *arhantis*, mujeres liberadas y libres. Las imágenes sobre telas pintadas, bordeadas de brocado pesado y brillante, relucen en bellos colores.¹

Está de suerte, hoy habrá una conferencia presentada por una famosa maestra budista. Acompañada de centenares de personas espera la llegada de la XIV Dalai Lama, laureada con el Premio Nobel de la Paz y la popular dirigente del pueblo tibetano. Sabe que la Dalai Lama es la encarnación de la Diosa del Loto, la encarnación siempre femenina del amor y de la compasión en esta Tierra.² La Dalai Lama viene acompañada de elevadas dignatarias que, al igual que su venerada dirigente, desde hace siglos se deciden a reencarnarse como mujeres para el bien de todos los seres vivos.

En este momento entran las monjas budistas, mujeres bellas, erguidas y conscientes de su propia valía, vestidas en un atuendo rojo y amarillo brillantes; respetuosamente se les acompaña a los asientos reservados para ellas en las primeras filas. Detrás de ellas pasan rápidamente los monjes; un poco tímidos y avergonzados se sientan en las últimas filas. Usted conoce algunas historias sobre las lamas de la tradición, salvo una o dos excepciones todas mujeres. Sobre todas ellas preside la pacífica y poderosa figura de Tara Verde.

La conferencia de la Dalai Lama es iluminadora e inspiradora. Se siente comprendido en su ser más profundo. Se siente a gusto en el círculo de estas personas que se esfuerzan por tener comprensión y amor. Pero aun así, hay algo que roe. Probablemente es el «ego», al menos es lo que ha oído decir alguna vez en estos círculos. Si hay algo que le parece raro a uno, primero habría que pensar en que no es nada más que la lucha del «ego» contra la realidad.

Una gallina no es un pájaro, una mujer no es un ser humano (proverbio ruso)

Ahora imagínese —recuerde que usted es un hombre— que en la próxima ocasión que se le presenta usted se dirige a una enseñante budista. Cerca de su casa hay una conferencia de una famosa monja budista de Sri Lanka. Un poco irritado e inseguro, pero a la vez lleno de confianza en la integridad de estas maravillosas monjas (y monjes), pide hora para una entrevista. Una segunda monja se queda en la habitación y la puerta no se cierra del todo, porque las monjas ordenadas (al igual que los monjes) viven célibes y por razones comprensibles nunca deberían estar a solas con una persona del sexo opuesto.

Entonces se dirige con su pregunta a la honorable monja: «¿Aprecio mucho las enseñanzas y prácticas del budismo, pero por qué sólo hay mujeres que enseñan? ¿Por qué todas las budas enseñantes son mujeres? ¿Por qué se sientan las monjas en la primera fila y los monjes detrás de ellos?». La honorable monja está sentada totalmente relajada en su sillón y saborea lentamente su té que una joven novicia acaba de servirle. Le mira un poco extrañada pero muy compasiva y le dice: «No se preocupe por eso, joven. El género (casi) no tiene ninguna importancia en el camino espiritual. Practique y todos los problemas se resolverán por sí solos».

«¿Sí, pero por qué casi exclusivamente sólo hay enseñantes mujeres?», sigue preguntando. «Pues, bien, algunas escrituras hablan de que una encarnación masculina sea menos valiosa que la femenina. Pero de ningún modo implica esto una discriminación de los hombres. Sólo es una descripción compasiva de la realidad social.³ Los hombres simplemente lo tienen muy difícil, su vida está llena de labor y trabajo. Oraré para que en la próxima vida vuelva a nacer como mujer. Entonces lo tendrá más fácil. También puede orar usted mismo para reencarnarse como mujer».

Sí, piensa para sí mismo, los hombres no tienen una vida fácil. A pesar de toda la igualdad de derechos se sigue considerándonos personas de segunda clase, como mujeres incompletas, como seres humanos que, en el fondo, tienen el sexo equivocado. Y considerar que esto sea una expresión de compasión parece una idea interesante. «Una vida como hombre es menos valiosa que una vida como mujer.» Es una descripción puramente descriptiva y no se trata de ninguna afirmación normativa. Quizás esto me ayude a encontrar mi camino como hombre en el budismo.

En la vacuidad no hay ni mujer ni hombre

Hasta aquí muy bien. Al cabo de algunas semanas o meses hay una conferencia de una famosa maestra Zen con el título «El gran camino no cuesta esfuerzo para aquellas personas que no dan preferencia a nada...».⁴ Esto suena bien, no hay indicio de preferencias de ningún sexo, sino que suena realmente sabio, no dualista. También aquí pide hora para una entrevista. Vestida en elegantes atuendos de seda, la honorable abadesa de un famoso monasterio en Occidente está sentada frente a usted y le mira atentamente. No sonríe, pero desprende mucha tranquilidad y claridad. De nuevo le plantea su pregunta: «Verá, encuentro al Zen maravilloso. Vale, quizás me parece un poco marcial, pero a grandes rasgos me gusta la estética de la sala de Zen, las recitaciones y la gran seriedad y perseverancia en la práctica. Pero como ve, soy un hombre. En todas partes me encuentro confrontado con las budas femeninas, con enseñantes mujeres, con las tradiciones de las grandes matriarcas Zen, siempre se trata de monjas y sus realizaciones; y yo como hombre simplemente no aparezco en ninguna parte. Me cuesta identificarme con todas estas figuras femeninas».

La maestra Zen responde con una sonrisa insinuada: «Joven, le doy un consejo: practique, practique con gran perseverancia. «Mueva» el *koan* en su vientre hasta que produzca la sensación de una bola de fuego incandescente. Practique y experimente la vacuidad. En la vacuidad no hay ni hombres ni mujeres, ni cuerpo ni espíritu, por lo tanto, tampoco hay problemas. Hombre, mujer, cuerpo, espíritu, todo esto no importa, sólo es superficie. Tiene que ir más profundamente adentro. Practique. Reconozca la vacuidad, entonces todas sus preguntas se disolverán en una gran risa. Créame, yo misma lo he experimentado así y conmigo todas las grandes maestras (y maestros) de todos los tiempos y espacios».

Se toma el consejo en serio y medita con perseverancia y entrega. De vez en cuando experimenta momentos en los que el género realmente ya no tiene ninguna importancia —durante la meditación y mientras está sentado en el cojín. Pero casi siempre cuando va a escuchar una conferencia, abre un libro o oye una historia, en el centro hay una mujer rodeada por una serie de mujeres y hombres que le sirven con entrega.

Los hombres son útiles

Entonces llega una gran maestra tántrica, una conocida lama,⁵ a su ciudad, da una conferencia sobre el gozo y la sabiduría y, a continuación, da una «iniciación de Tara Verde», una introducción en la meditación sobre una figura búdica femenina. Personas conocidas y amigas la conocen de cursos anteriores y le recomiendan que se dirija con confianza a esta tibetana carismática. Habla

perfectamente inglés, puesto que fue educada en una escuela católica privada en la India y ha estudiado filosofía occidental en una universidad inglesa. De nuevo, lleno de confianza, se dirige a una autoridad budista y pregunta: «Verá, respeto y aprecio al budismo. Pero como hombre ¿cómo encajo en esta religión de mujeres? En todas partes se trata de mujeres. Bien, en el tantra hay algunos budas masculinos, pero la enseñanza sobre todo está en manos de las mujeres». La lama tántrica le sonríe ampliamente y le contesta totalmente relajada: «No se preocupe, hombre, usted es un ser humano maravilloso y valioso. Es un *daka* maravilloso. Puede ayudarnos a las mujeres a despertar nuestro poder de la *kundalini* y a alcanzar la Iluminación para el bien de todos los seres». ⁶

Aquí termina el viaje de fantasía.

III. Mujeres y hombres

Al interesarse por las enseñanzas y prácticas budistas y al asistir a conferencias y cursos, una mujer entra en un mundo de símbolos masculinos y de poder de hombres. Tal vez empieza a reflexionar sobre las consecuencias de semejante situación. Oye que algunas escrituras designan la vida como mujer como desfavorable. Una palabra tibetana para mujer significa literalmente «nacimiento inferior» (*kye men*).

La tradición tibetana nombra una lista de ocho características favorables que fomentan una vida espiritual; la séptima es un cuerpo varón.¹ Es comprensible en el transcurso de una historia social y religiosa patriarcal que se hagan semejantes afirmaciones. Pero si una tradición las conserva, las honra y las enseña sin crítica, es problemático. Me acuerdo, por ejemplo, de dos monjes occidentales que al principio de los años ochenta me confiaron de modo completamente ingenuo: «Te tengo lástima. En esta vida finalmente logré ser hombre. Al menos puedes orar para reencarnarte como hombre en la próxima vida». En Nepal me encontré con una monja occidental que me dijo con ojos brillantes que rezaba para reencarnarse como hombre. ¡Y esta mujer había crecido en California!

Monjas y monjes

En muchos países budistas en Asia los monjes reciben mucho más apoyo económico que las monjas. Las ofrendas que se dan a los monjes se consideran de más mérito; por esto muchas mujeres y hombres ricos financian antes a un monje que una monja porque creen que de este modo acumulan más méritos en su «cuenta kármica» y generan unas condiciones más favorables para un futuro feliz.

Se conocen varias razones para la posición menos importante de las monjas en el mundo budista. El mismo Buda fundó primero la orden monástica masculina y se negó varias veces a crear una orden para monjas. La admitió tan sólo tras repetidas insistencias. Su primo y sirviente personal Ananda enfrentó una gran resistencia al abogar por los intereses de las mujeres y apoyar las demandas de la madrastra y tía del buda Mahapajapati de fundar una orden para monjas. Ella se había acercado al Buda con un gran número de mujeres de la nobleza; todas ellas ya llevaban sus hábitos de color naranja y llevaban la cabeza rapada. Un enseñante budista de Occidente interpreta esta marcha de las mujeres hacia Buda como la primera manifestación de mujeres por la igualdad de derechos. Las mujeres de hoy todavía pueden aprender del comportamiento de sus hermanas de hace dos mil quinientos años que a las mujeres no se les regala nada, pero que pueden alcanzar sus objetivos a pesar de las resistencias que se les anteponen. Tienen que unirse y representar sus intereses juntas y, en la mayoría de casos, también pueden contar con cierto apoyo por parte de algunos hombres.

Seguramente por consideración a las estructuras sociales de su época que exigía una subordinación de las mujeres a los hombres, Buda colocó la nueva orden de monjas a la tutela de los monjes. Cada monasterio se administra a sí mismo, la dirección es elegida y las decisiones se toman siguiendo el principio del consenso. Así también los monasterios de monjas, por lo general, son dirigidos por una mujer, no obstante, hay ocho reglas adicionales que aseguran la subordinación a la orden de los monjes.² Los preceptos para la vida de las monjas ordenadas (scto. *bhikshuni*) y los monjes ordenados (scto. *bhikshu*) son recogidos en el *vinaya*.³ Hay alrededor de 250 preceptos para focalizar la atención de los monjes, las monjas plenamente ordenadas tienen que cumplir con casi 350 preceptos.

En la época de la introducción del budismo en el área asiática en todas partes existían ordenes de monjas muy activas. Hoy día en muchos países ya no se encuentran monjas plenamente ordenadas, sino solamente novicias o monjas *de facto*.⁴ Este hecho tiene que ver con la costumbre, en sí sensata, de que en la ordenación de mujeres intervienen monjas experimentadas. En la ordenación de hombres,

sin embargo, no intervienen mujeres. Según la tradición, esto no tiene nada que ver con una discriminación contra un sexo o una preferencia por el otro, sino que refleja el precedente histórico: Los primeros monjes fueron ordenados por un hombre, Buda histórico; más tarde un grupo de monjes experimentados llevó a cabo la admisión de nuevos colegas. Las primeras mujeres también fueron ordenadas por un grupo de hombres en el que, más tarde, se incluyeron monjas experimentadas. Solamente en los países en los que todavía hay monjas plenamente ordenadas, éstas pueden ordenar a nuevas monjas conjuntamente con sus hermanos espirituales. Desde finales de los años ochenta muchas novicias y monjas *de facto* orientales y occidentales, provenientes de diversas tradiciones, se dirigen a los grandes monasterios de monjas en Taiwán y Corea para recibir allí la plena ordenación con el apoyo de sus tradiciones. Entonces, al cabo de diez años, pueden intervenir en la ordenación de sus hermanas de la propia tradición.⁵

A veces, los lamas de la tradición tibetana justifican la preferencia por los monjes con el argumento de que quien tiene que cumplir con más preceptos lleva una vida más valiosa. Se refieren al hecho de que en el Tíbet ciertamente había monjes plenamente ordenados, pero por varias razones no había monjas plenamente ordenadas, solamente novicias.

Las novicias, al igual que sus colegas masculinos, observan 36 preceptos. De ese argumento podría concluirse que las monjas plenamente ordenadas sean más valiosas que los monjes, puesto que observan más preceptos. Pero en este sentido no se considera válido ese argumento. Obviamente se emplea sólo cuando refuerza las estructuras existentes.

El hombre como modelo

La afirmación de que una vida como mujer sea menos valiosa que una vida como hombre tiene muchas consecuencias. Por ejemplo, en todos los países budistas el estudio, la preservación y la transmisión de las enseñanzas se encontraba preponderantemente en manos de hombres. Y es así a pesar del hecho de que había y hay mujeres de renombre que enseñan y practican. Las mujeres tienen cierta importancia únicamente en los países en los que hay fuertes monasterios de monjas, como por ejemplo en Taiwán y en Corea. No es una casualidad que sean, precisamente, los países en los que se nota una clara influencia de las ideas occidentales de igualdad de derechos, debido al desarrollo económico.

La prevalescencia de los hombres en las enseñanzas, sobre todo en combinación con una indiferencia respecto a los roles sexuales aprobada por la tradición o incluso un franco menosprecio de la mujer, tiene consecuencias notables en muchos niveles. Una consecuencia, por ejemplo, es el desdén abierto o sutil, consciente o inconsciente por parte de monjes y laicos frente a las mujeres, sean monjas o laicas. Todavía hay demasiados hombres que miran con desprecio a las mujeres, a la vez que sostienen que la cuestión del género no tiene importancia.

Otra consecuencia es la falta de modelos femeninos. Apenas existen figuras e imágenes de budas y *bodhisattvas* femeninas, de *arhantis* mujeres y maestras en los templos y centros budistas y hay pocas historias de mujeres famosas en el pasado. Cuando se pregunta, algunos enseñantes afirman que siempre y en todas partes había célebres mujeres que practicaban y enseñaban, parece, no obstante, que los miembros masculinos de los linajes de transmisión tuvieron poco interés en registrar y transmitir estas historias.⁶

Otro efecto especialmente grave es la orientación de las enseñanzas y prácticas hacia los practicantes varones. Si las mujeres tienen poca o ninguna importancia en una institución no se tienen en cuenta sus situaciones vitales y sus formas de abordarlas, posiblemente diferentes, ya que apenas se consideran temas dignos de mención. Por esto, todavía hoy, todas las direcciones escolásticas orientan la teoría y la práctica en el modelo masculino, es decir, se orientan en el tradicional acondicionamiento masculino de los roles sexuales.

Dicho de forma un tanto, se trata de los siguientes valores: ascetismo y celibato, el monacato y las prácticas metódicas, las tradiciones escritas y su estudio, las jerarquías y direcciones escolásticas, los monasterios y linajes tradicionales. El camino sale de la vida cotidiana y entra en un mundo del espíritu. Se trata de *ideas abstractas*, del nivel absoluto de la realidad, de un ideal de perfección que el superhombre (masculino) debe alcanzar alguna vez en el futuro.

Los valores de las mujeres a menudo son exactamente opuestos: lo prioritario son las relaciones y la vida en este mundo, las pequeñas cosas y actividades de cada día, las propias experiencias, los propios caminos y el compartir en grupos. El camino entra en la vida y se trata del cuerpo, la Tierra y estar completo aquí y ahora. Las personas que practican son seres humanos con fallos, debilidades y quebrantamientos que se ocupan del nivel relativo de la vida *concreta*.

Los movimientos y sociedades religiosos, por lo general, son vivos cuando los llamados valores femeninos se consideran importantes. Existen en todas las religiones, en algunas más que en otras, e inspiran a muchas mujeres y a muchos hombres. Pero tienen la fuerza para salir de su existencia en la sombra y abrir los patrones patriarcales solamente cuando las mujeres desempeñan un papel activo en las instituciones.

Sin embargo, hay movimiento: las instituciones budistas en Occidente hasta la fecha, ciertamente, han sido marcadas en gran medida por los valores culturales y sociales de las respectivas tradiciones asiáticas, pero cada vez más reflejan también nuestras ideas y valores. Algunas mujeres y hombres en Occidente toman en serio a sus antecedentes occidentales, experimentan con reglas democráticas y se esmeran en percibir los diferentes valores de ambos sexos y en manejarse con ellos. No obstante, sería demasiado simple contraponer la democracia e igualdad de derechos en Occidente a las estructuras feudales y patriarcales del budismo. Las instituciones religiosas *per se* contienen elementos jerárquicos, y también en las estructuras democráticas se imponen las jerarquías de poder. Sin embargo, el budismo en Occidente se quedará en un rincón exótico, mientras se dé prioridad al ceremonial medieval y a las jerarquías feudales.

¿Qué es una mujer?

¿Cuál es la esencia de una mujer? ¿Qué es una mujer de verdad? La tradición *mahayana*, presenta las enseñanzas del origen condicionado del siguiente modo: Todos los fenómenos se originan sobre la base de cuatro factores: causas, componentes, condiciones y nombre, o sea el concepto que se les atribuye.⁷ Existen durante un tiempo y vuelven a disolverse, cuando las condiciones dejan de existir. Lo mismo es cierto en el caso de los fenómenos mujer o hombre. En relación de dependencia a esos cuatro factores «se originan» mujeres y hombres y a partir de las condiciones correspondientes vuelven a cambiar.

El origen condicionado

¿Cuáles son las causas de una existencia como mujer? Si se argumenta sobre la base de la biología, la causa de un cuerpo de mujer es la pareja de cromosomas XX. Si la pareja de cromosomas se compone de XY, se origina un cuerpo de varón.

¿Cuáles son los componentes de una mujer? En términos de biología un cuerpo de mujer se caracteriza por determinadas características sexuales primarias y secundarias. Las mujeres con barba y los hombres con pechos constituyen una desviación de la norma y ocasionan chistes, burla o rechazo. No es tan difícil llegar a una comprensión de las diferencias biológicas. Mucho más difícil es llegar a una comprensión de las consecuencias sociales.

¿Cuáles son las condiciones de una existencia como mujer? Cada sociedad conocida formula ciertas expectativas acerca del comportamiento de rol de sus miembros masculinos y femeninos que

vienen acompañados con determinadas estructuras sociales y valores culturales. Se hace una distinción entre las condiciones generales —estructura social, valores religiosos, mecanismos psíquicos— y el concepto mujer, puesto que bajo las mismas condiciones sociales y culturales hubo y puede haber diferentes ideas acerca de lo que significa ser mujer.

El margen de comportamiento posible es mucho más amplio para las mujeres (y los hombres) actuales, ya que los modelos de rol son menos rígidos. Así las mujeres han ganado cierta libertad de movimiento. Si se considera la moda como expresión del cambio de los roles sexuales, se admite la asimilación de las mujeres a los hombres, puesto que las mujeres pueden llevar pantalones, trajes, americanas y corbatas así como el pelo corto. No obstante, la asimilación de los hombres a las mujeres sigue siendo tabú. Los hombres con vestidos o trajes de colores, con zapatos de talón o con una permanente acabada de hacer, con carmesí en los labios y párpados sombreados se aplauden sólo en el carnaval o en el espectáculo de travestís.

La resolución de los roles sexuales existentes, sin embargo, no nos libera automáticamente. Las mujeres y los hombres se sienten inseguros, se retiran a sus vidas privadas y hablan sólo de su evolución personal. A fin de cuentas cada mujer tiene que encontrar por sí misma qué expectativas de rol y qué ideas acerca de lo que significa ser mujer la orienta, qué piensa ella al respecto y cómo vive su vida.

Las buenas noticias de las enseñanzas sobre el origen condicionado para las mujeres son las siguientes: Una mujer es lo que hace, dice y piensa en un momento dado. La cuestión es cómo se orienta el proceso. Mientras creamos que en alguna parte existe «la verdadera esencia» de la mujer «de verdad» (o del hombre «de verdad») tendemos a seguir las autoridades (en su mayoría masculinas) y a creer lo que enseña la historia, religión o psicoterapia patriarcales: los hombres son el sujeto de la historia y las mujeres «de verdad» les ayudan —inteligentes y encantadoras y a ser posible en un segundo plano. Eva fue creada a partir de la costilla de Adán, las mujeres son el continente oscuro (Freud) y no saben lo que quieren (Lacan).

Al aplicar las enseñanzas del origen condicionado a las categorías como mujer, hombre, familia, relación, trabajo, sociedad, etc., nos percatamos con gran alivio que no es posible que existan mujeres y hombres «de verdad», puesto que los roles de mujeres y hombres se originan en dependencia de determinadas condiciones sociales y valores culturales, existen durante un tiempo y pronto vuelven a cambiar. Una gran parte del sufrimiento en las relaciones entre hombres y mujeres seguramente tiene que ver con el hecho de que ambos se aferren a roles anticuados, porque creen que existen mujeres y hombres «de verdad». O se sientan alrededor de una mesa de negociación y se inventan nuevos modelos que no sirven para otra cosa que apurarse a sí mismos y a otros.

La trampa de la vacuidad

Algunas mujeres y algunos hombres inteligentes descartan cualquier pregunta acerca de los roles sexuales con la afirmación: «Puesto que no existe una esencia verdadera de mujeres ni hombres, los roles sexuales carecen de importancia» En una conversación con enseñantes occidentales sobre estas cuestiones, el mismo Dalai Lama replicó a ese argumento, alegando que no es admisible pasar por alto la discriminación con la alusión a la vacuidad.⁸ Vivimos en tiempo y espacio y tenemos que atender a nuestras condiciones sociales y culturales. En una charla pública sobre budismo y democracia en Berlín, un colega budista de Vietnam aclaró: Tenemos que meditar acerca de la vacuidad y experimentarla. Éste es el nivel absoluto de la realidad. Pero en el nivel relativo siempre vivimos dentro del tiempo y del espacio, tenemos un determinado punto de vista y tenemos que actuar en consecuencia, sabiendo que todo puede cambiar de nuevo.⁹ Si entendemos mejor las condiciones relativas que influyen en nuestro pensar, hablar y actuar, conocemos los ámbitos en los que tenemos que manejarnos.

Mujeres y hombres

Hoy muchas mujeres y hombres intentan dar una nueva forma a sus relaciones. Se esmeran en encontrar una relación que no se base ni en la subordinación ni en la asimilación. El modelo de la diferencia de sexos crea espacio para un comportamiento que puede ser diferente en ambos géneros, pero cuyo valor en principio se considera igual. Esta actitud abierta combina bien con la visión budista del origen condicionado: todo cambia, también los roles sexuales. La gran tarea de la época actual es la de reconocer y aceptar la diferencia entre los sexos y de vivir su igualdad de valor. No es una tarea fácil de realizar; en parte es muy dolorosa ya que disuelve antiguas seguridades.

La filósofa francesa Luce Irigaray incluso opina que sabremos mane-jarnos de modo productivo con todo tipo de diferencia —por ejemplo con personas de otras culturas— cuando mujeres y hombres sepan percibir y aceptarse mutuamente como diferentes pero de igual valor.¹⁰

Mientras pensemos en categorías de género y de la imagen que tenemos de nosotras-os mismos, nuestros patrones emocionales y estrategias conductuales serán marcados por nuestro sexo, es necesario hacerse consciente de este cuño. Podemos hacernos conscientes de ello, únicamente si lo observamos concienzudamente, lo percibimos con precisión y lo tomamos muy en serio. Sólo entonces podemos resolver lo que crea sufrimiento y ejercitarnos en lo que crea felicidad para todas las partes involucradas. O sea, no podremos superar nuestros condicionamientos como mujeres o hombres, si lo ignoramos. Algunas personas piensan que sí es posible y dicen: somos todos andróginos, todos tenemos aspectos masculinos y femeninos. Seamos simplemente personas.

Toda aproximación que no tiene en cuenta el condicionamiento sexual «real y existente» corre el riesgo de mantener en pie la antigua diferencia jerárquica o de fomentar la asimilación de las mujeres al modelo masculino. Será laborioso examinar las afirmaciones «de carácter humano en general» acerca del modelo al que pertenecen. Muchos «diagnósticos y terapias» del budismo se han desarrollado siguiendo el modelo del practicante masculino y se aplican sin reflexión ni comentario en seres humanos «en general». Muchas mujeres se extrañan por qué no se encuentran reflejadas en las escrituras con sus depresiones, su síndrome del sanador herido y sus esfuerzos excesivos del «salvador». Allí siempre se habla de personas rabiosas extrovertidas a quienes se aconseja la paciencia, la introspección y el amor al prójimo.

Será una de las aportaciones del budismo moderno en Occidente percibir, reflejar y abordar las diferencias entre mujeres y hombres a nivel de las imágenes que cada persona tiene de sí misma, de las estrategias emocionales y los patrones de comportamiento.