

MÁSTER EN GÉNERO Y POLÍTICAS DE IGUALDAD

*La Dakiní, un camino hacia el
empoderamiento femenino*



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

*Oportunidades del Vajrayana desde
una perspectiva feminista*

Ana María Iborra Asencio

Dora Sánchez García

Institut Universitari d'Estudis de la Dona

Depositado el 18 de septiembre de 2014



Índice

Introducción.....	1
PARTE 1: MARCO TEÓRICO, UN DIÁLOGO ENTRE EL FEMINISMO Y LA FILOSOFÍA BUDISTA	
1. Introducción: el debate esencia-identidad.....	6
1.1. El dilema de la “alteridad”.....	6
1.2. Del sistema sexo-género al sujeto generizado.....	11
2. La profundidad de la cuestión de la muerte del Sujeto.....	15
2.1. A modo de introducción: el debate Benhabib-Butler.....	16
2.2. La formación del Sujeto en Judith Butler.....	20
2.3. La agencia de Judith Butler y la vacuidad budista: un resto metafísico indeseado e inesperado.....	24
2.4. Las raíces de la paradoja.....	30
2.4.1. La diferencia crucial entre identidad y conciencia.....	33
2.4.1.1. Los tres ojos del conocimiento	37
2.4.1.2. La conciencia como requisito para la agencia y la transformación social.....	40
2.4.2. La teoría antropológica que subyace.....	43
2.4.2.1. La falacia pre-trans.....	46
2.4.3. La diferencia crucial entre comprensión y realización.....	50
3. Reconsiderando la relación cuerpo-mente: un posmodernismo con cuerpo.....	60
3.1. La mujer como cuerpo.....	60
3.2. Sobre la dificultad de teorizar el cuerpo.....	62
3.3. La falsa escisión mente-cuerpo y sus consecuencias.....	65

3.4. La consideración del cuerpo en el pensamiento de Judith Butler.....	69
3.5. La conciencia corporal-mental como límite discursivo.....	79
3.5.1. El síndrome pre-menstrual y el dolor en el parto.....	83
3.5.2. El dualismo cuerpo-mente y el cambio de sexo.....	88
3.6. La integración cuerpo-mente: una propuesta difícil, pero prometedora para el feminismo.....	95
4. Para concluir este marco teórico: objetivos y limitaciones.....	99
 PARTE 2: RELATOS DE EXPERIENCIA DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO	
1. Epistemología.....	101
1.1. ¿Qué verdad?.....	102
1.2. Posicionamiento, objetivos y reflexividad.....	107
2. Metodología.....	110
2.1. Las guías en el trabajo: tutora, Lamas y entrevistad@s.....	111
2.2. El proceso, los relatos y el análisis: buscando el equilibrio entre la agencia y la estructura.....	113
2.3. El guión de preguntas.....	116
3. Entrevista a Julia Gálvez.....	119
4. Entrevista a Ester Ferré.....	126
5. Entrevista a Inmaculada Caudet.....	133
6. Entrevista a Ferran Caudet.....	140
7. Entrevista a Meridiana López.....	146
8. Entrevista a Kelsang Padrosa.....	152
9. Entrevista a Elena Cuevas.....	159
10. Entrevista a Gemma de Miguel.....	166

11. Entrevista a Adrián Garrido.....	173
--------------------------------------	-----

PARTE 3: ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS DESDE UNA PERSPECTIVA SOCIAL Y DE GÉNERO

1. ¿Qué empoderamiento?.....	179
1.1. Autoconocimiento.....	186
1.2. Autonomía.....	188
1.3. La sabiduría, un aspecto femenino.....	189
1.4. La meditación como compromiso.....	191
2. La importancia del retiro y la soledad.....	193
2.1. El significado del retiro.....	194
2.2. Los beneficios de la soledad.....	197
2.3. Beneficios para las mujeres.....	198
3. El cuerpo sagrado.....	201
3.1. La salud.....	202
3.2. El ciclo menstrual.....	204
3.3. Autoimagen: una reflexión sobre la belleza.....	209
3.4. La sexualidad tántrica.....	214
4. La práctica y la vida cotidiana.....	220
4.1. Aplicar la espiritualidad en el trabajo.....	221
4.2. La pareja tántrica, hacia una alternativa a las relaciones neuróticas.....	224
4.3. La maternidad y la paternidad, compatibles con el camino espiritual.....	233
4.4. La bodhichita: una reflexión sobre la abnegación.....	238
4.5. La transformación social y el papel de la transformación interior.....	245
5. Una perspectiva tántrica del género.....	251
5.1. El pequeño vaso: el equilibrio entre las verdades relativa y absoluta.....	252

5.2. Identidad de género.....	254
5.3. Percepciones de lo masculino y lo femenino.....	258
5.4. Discursos sobre la problemática de género.....	260
5.5. La aportación del feminismo al budismo: una “unión auspiciosa”.....	264
6. La Dakini, un camino hacia el empoderamiento.....	268
6.1. La Dakini como modelo.....	269
6.2. La Dakini, símbolo polisémico y personal.....	271
6.3. La Dakini como camino.....	275
Bibliografía.....	278

Introducción

Hoy en día en Occidente muchísima gente se siente atraída por el Tantra. Sin embargo, la imagen que del Tantra, en general, ha llegado a los y las occidentales es una imagen trivializada y reducida a la sexualidad. Por doquier aparecen cursos sobre “Tantra” cuyos contenidos y enfoques apenas contemplan la profundidad filosófica que este camino espiritual propone. Sin embargo, también está habiendo un cierto interés en el Tantra original, tal como se entiende y se practica en sus países de origen. Este trabajo estudia la práctica y efectos en las mujeres y los hombres de este Tantra genuino, en concreto, el Tantra budista o budismo Vajrayana (que cabe diferenciar del Tantra hindú).

Las preguntas de investigación principales de este trabajo son las siguientes: ¿es la práctica del budismo Vajrayana compatible con el feminismo? ¿Qué puede aportar teóricamente el Vajrayana a la teoría y práctica feminista? ¿Se traduce la práctica de éste en un mayor empoderamiento y felicidad de las mujeres que lo practican? Desde un punto de vista feminista, el budismo está inmerso en una paradoja. Por una parte, el budismo históricamente ha tenido un claro sesgo androcéntrico, que se puede encontrar en algunas enseñanzas y en la forma en que se ha practicado en los países budistas, así como en una jerarquía de maestros predominantemente masculina. Por otra parte, las mujeres que sí han explorado el budismo profundamente lo han encontrado tan beneficioso y liberador que han decidido dedicar un parte importante de su vida a su estudio y su práctica.

¿Cómo es posible que se den impresiones tan opuestas y a la vez correctas? ¿De qué forma empodera el Vajrayana a las mujeres? ¿Puede el concepto de ego budista aportar algo al debate sobre la identidad de género? ¿Qué tiene de interesante para el feminismo la consideración del Tantra budista del cuerpo y la sexualidad? ¿Qué significa lo masculino y lo femenino en el budismo tibetano tántrico y qué lectura de género podría hacerse de ello? Todas estas son preguntas a las que se responderá en el trabajo. Para ello se utilizará bibliografía tanto de feminismo como de budismo y además se realizará trabajo de campo entrevistando a mujeres y hombres practicantes de la tradición de budismo tibetano Nyingmapa en España.

Este trabajo se puede enmarcar dentro de los estudios de género especializados en el estudio de las religiones. Las mujeres también pueden tener inquietudes espirituales y en este sentido el feminismo ha actuado de dos formas: o bien dando una interpretación feminista a las religiones patriarcales o bien creando o recuperando otras formas de espiritualidad más acordes a los objetivos feministas, como sería el ejemplo de la espiritualidad de la Diosa o la recuperación de ciertas tradiciones espirituales indígenas matrifocales. Las obras de Rita M. Gross, autora de *El budismo después del patriarcado* y *Feminism and Religion* han sido claves en este aspecto.

Sin embargo, este trabajo no se limita sólo al ámbito de la espiritualidad feminista. En la primera parte del trabajo, el marco teórico trata directamente temas de filosofía y práctica política feminista intentando ofrecer una visión diferente del dilema identitario feminista así como del papel del cuerpo en su teoría y práctica política. La visión que se ofrece en el marco teórico, por tanto, trasciende el marco de los estudios religiosos. Esta visión diferente nace del diálogo entre budismo y feminismo que ha tenido lugar

primero dentro de mí, de forma caótica e intuitiva y después en el papel, de forma más sistemática e intelectual. A través de comprender y contrastar las posiciones de ciertas filósofas feministas contemporáneas como Judith Butler, Seyla Benhabib y Susan Bordo, principalmente, con algunas claves filosóficas orientales, he procurado responder a algunas preguntas que durante el máster me han inquietado, a saber: profundizar en la cuestión de la muerte de sujeto y sus implicaciones para el feminismo, comprender un poco más las principales corrientes de la filosofía feminista e intentar integrarlas teniendo en cuenta la utilidad de cada una de ellas y aclarar de qué forma puede el feminismo abordar el cuerpo de una forma que no lo esencialice ni lo desdeñe.

En estos aspectos teóricos, han sido claves las aportaciones teóricas de Ken Wilber, reconocido internacionalmente como uno de los más grandes teóricos de la conciencia y la profesora de estudios religiosos de la Rice University en Houston, Anne Carolyn Klein, con su obra *Meeting the Great Bliss Queen. Buddhists, Feminists and the Art of the Self*, así como también la obra de Judith Simmer Brown, *El Cálido Aliento de la Dakini*.

Ayudándome de las herramientas conceptuales y experienciales que la práctica del Vajrayana me ha brindado, he intentado establecer este diálogo entre budismo y feminismo para aportar luz a esas preguntas que me inquietaban. Este diálogo es posible gracias a mis particulares circunstancias vitales, que han hecho coincidir en el tiempo y el espacio una doble inmersión en el Vajrayana a través de la práctica y en el feminismo a través del Máster. Este trabajo es por ello un conocimiento indudablemente situado.

En resumen, trato de destacar la gran oportunidad que supondría para el feminismo trabajar por un aumento de la agencia y de la integración mente-cuerpo a través del desarrollo de la conciencia que permite la práctica meditativa. Sostengo que la integración mente-cuerpo puede ser muy útil al feminismo, ya que apunta a superar de forma experiencial y práctica la dicotomía mente-cuerpo en la propia subjetividad, de forma que el debate igualdad-diferencia pueda disolverse a partir de aprender a incluir verdaderamente (y no sólo de forma teórica) la presencia en el cuerpo en la práctica política feminista y transfeminista.

Por otra parte, el abordaje del tema de la identidad y de la agencia desde un punto de vista más amplio, es decir, teniendo en cuenta la posibilidad de desarrollar niveles de conciencia superiores a los del ego, permite ampliar teórica y prácticamente nuestras esperanzas y nuestras vías de actuación para aspirar e incitar una transformación social profunda. Por otra parte, el símbolo de la Dakini, como se verá al final del trabajo, apunta a una nueva forma de subjetivación sin género, muy interesante para el feminismo.

En la segunda parte del trabajo, expongo diversos relatos de experiencia desde una perspectiva social y de género. Nueve personas, seis mujeres y tres hombres practicantes, nos hablan de su experiencia como practicantes del Vajrayana mediante los relatos, redactados al hilo de un mismo guión de preguntas. Todos ellos tienen en común pertenecer al mismo linaje, el linaje de maestros Dudjom Tersar de la escuela de budismo tibetano Nyingmapa.

He tenido además la suerte de contar para el trabajo con la colaboración de dos maestros de este linaje: Lama Yeshe Chödrön, una de las tres primeras mujeres españolas nombradas Lama y Lama Djampa Gyatso, también uno de los primeros españoles en ser nombrado Lama por el linaje Dudjom Tersar. Lama Djampa Gyatso es el maestro que guía mi práctica espiritual y gracias al cual conecté con el linaje. A ambos lamas les hice entrevistas que utilicé sobre todo en la tercera parte del trabajo y además accedieron a revisar el trabajo para corregir, si lo hubiera, cualquier error de comprensión del Vajrayana por mi parte.

En los relatos de las entrevistas abordé todas o casi todas las preguntas del guión que tienen que ver con cuestiones sociales y de género, pero no en un formato de pregunta-respuesta, sino mediante una narración que después los entrevistados aprobarían y en la que destacué los aspectos de su vida dónde más había influido la práctica. Es en este sentido un conocimiento co-creado. Son relatos que dan cuenta de la agencia, del crecimiento en conciencia de las personas entrevistadas, pero relatos en los que también se puede entrever el peso de la estructura en las identidades.

Ya en la tercera parte del trabajo realizo un análisis de las entrevistas en los que estudio las implicaciones prácticas que pueden tener los discursos obtenidos y también cómo estas historias de agencia pueden contribuir a procesos de cambio social interesantes. Hago de este modo un análisis desde un punto de vista social y de género tocando diversos temas clave para el feminismo: los beneficios de la meditación y del retiro para las mujeres, el cuerpo sagrado, la práctica espiritual y la vida cotidiana, una perspectiva tántrica del género y para finalizar una aproximación a la Dakini, el

principio femenino en el budismo tibetano, como símbolo y camino hacia el empoderamiento femenino.

1 DIÁLOGO ENTRE EL FEMINISMO Y LA FILOSOFÍA BUDISTA

1. Introducción: el debate esencia-identidad

A modo de introducción, en este apartado reflexionaremos acerca del debate feminista esencia/identidad guiándonos por los artículos “El feminismo: más allá de un dilema ajeno” de Sonia Reverter, “Dos dogmas del feminismo” de Carmen González Marín y “¿En los umbrales del género? Beauvoir, Butler y el feminismo ilustrado” de Leticia Sabsay, todos ellos publicados en el número 15 de la Revista Feminismo/s.

Utilizando estos tres artículos revisaremos brevemente cómo se da lugar a este debate a través del dilema que supone la alteridad y la evolución del concepto “género” en la teoría feminista contemporánea. El objetivo de esta introducción es dar paso a una reflexión sobre la necesidad para el feminismo de trascender los dualismos de forma experiencial y práctica, no sólo teórica. Para ello propondremos una nueva noción de agencia y de abordar la problemática de la relación cuerpo-mente en el feminismo.

1.1. El dilema de la “alteridad”

Si desde la más tierna edad se educara a la niña con las mismas exigencias y los mismos honores, las mismas severidades y las mismas licencias que sus hermanos, participando en los mismos estudios, los mismos juegos, a la espera de un mismo futuro, rodeada de mujeres y hombres que se le aparecerían inequívocamente como iguales, el sentido del “complejo de castración” y del “complejo de Edipo” se modificaría profundamente

Simone de Beauvoir

La política de las reivindicaciones, por más que sean justas, por más que sean sentidas, es una política subordinada y de la subordinación, porque se apoya sobre lo que resulta justo según la realidad proyectada y sostenida por otros y porque adopta, lógicamente, sus formas políticas

Librería de Mujeres de Milán

En el seno del feminismo, la dominación masculina ha tratado de explicarse concibiendo a la mujer como lo “Otro” del hombre. Desde esta premisa, parte del feminismo tomó dos opciones: o bien abogar por superar la alteridad (feminismo de la igualdad) o bien por vindicarla (feminismo de la diferencia). La primera opción tiene a Simone de Beauvoir como referente teórica y la segunda, a Luce Irigaray.

En el contexto académico, el feminismo de la igualdad se entiende como el feminismo que lucha por la consecución de derechos políticos y sociales por parte del sujeto político “mujeres”. Este feminismo nace en el contexto de la modernidad y por lo tanto, parte de la premisa de una igualdad universal que es la que debería estructurar las relaciones entre las personas: sean hombres o mujeres, blancos o negros. Este feminismo de los años 60, 70 y 80 está muy ligado a la lucha por los derechos.

Las posturas políticas del feminismo igualitario son, en general, las más conocidas y las que mayor implantación han conseguido en las instituciones y en la sociedad. Puede que se deba a su gran practicidad (es relativamente más fácil integrar a las mujeres en un sistema ya establecido que volver a crear todo el sistema incluyendo a las mujeres) y a que apela al muy atractivo ideal de la igualdad universal y al discurso de los derechos.

Se podría decir que el feminismo se dio cuenta muy pronto de que tenía ante sí una doble tarea: por una parte, debía integrar a las mujeres en el mundo de los derechos para

que consiguieran mayor calidad de vida y autonomía: que se las incluyera en el proyecto ilustrado de la modernidad, dándoles el rango de humanidad que hasta entonces les había sido negado. En este sentido es que Amelia Valcárcel afirma que “feminismo es humanismo”.

Por otra parte, el feminismo también se dio cuenta de que su tarea no acababa con conseguir los derechos del mundo liberal, sino que también incluía crear una nueva concepción del mundo más amplia, menos androcéntrica y a su vez crear derechos específicos para las necesidades y deseos de las mujeres.

Normalmente se considera que el feminismo de la igualdad se ha centrado más en la adquisición de derechos de las mujeres y que el de la diferencia se concentró más en la tarea de repensar el mundo desde las mujeres. Aunque es evidente que ambos feminismos se tocan en muchos aspectos y no se reducen a tales tareas. Sin embargo, como recuerda Sonia Reverter en su reflexión sobre las posiciones feministas, el “dilema de Wollstonecraft” (denominado así por Carole Pateman) sigue vigente:

“Mary Wollstonecraft reclamaba no sólo una extensión de los derechos de ciudadanía de los hombres a las mujeres, sino también el reconocimiento de las diferencias de las mujeres y la inclusión de estas en la carta de derechos. Así, por ejemplo, reivindicó que el trabajo de muchas mujeres como esposas/madres era un trabajo diferente, pero equivalente, al de los hombres fuera del hogar, y que por tanto los dos debían ser reconocidos como “trabajo productivo””¹

¹ Reverter Bañón, Sonia (2010). “El feminismo: más allá de un dilema ajeno”, *Feminismo/s* 15, pp. 15-32.

Este dilema, cómo señala Reverter, nos lleva a plantear la siguiente pregunta: ¿En qué medida hombres y mujeres han de tener reconocidas diferencias de sexo para que la igualdad sea plena y no solamente una asimilación de valores y roles aparentemente “neutros” y “universales” por parte de las mujeres? En esta pregunta ya empieza a manifestarse el clásico dilema filosófico en torno a la dualidad cuerpo/mente o naturaleza/cultura. ¿Hasta qué punto influye la diferencia sexual? ¿O dónde acaba el sexo/naturaleza y empieza el género/cultura?

En este sentido, el feminismo de la igualdad se ha dedicado a adquirir derechos específicos para las mujeres como la baja maternal, despenalizar el aborto, la protección laboral en caso de embarazo, etc.... Todos estos derechos, sin embargo, desde un punto de vista de la diferencia –ya sea entendida desde un punto de vista esencialista (feminismo radical) o constructivista (feminismo de la diferencia)- puede considerarse que se quedan cortos o incluso que se plantean de formas erróneas.

Ejemplo de ello fue la forma distinta que tuvo el movimiento feminista italiano de considerar el tema de la legalización del aborto.

“Casi no tiene sentido hablar de autodeterminación a propósito del aborto; ello sólo indica la necesidad de defenderse de los intereses y también del desinterés de los demás: maridos, compañeros, médicos, curas, leyes, etcétera. Finalmente, el documento también señala la enorme contradicción que supone apoyarse en una norma externa, la del Estado y de las instituciones, para afirmar el principio de la más absoluta autodeterminación”²

² Librería de Mujeres de Milán (1991). *No creas tener derechos*. Madrid, Editorial Horas y Horas.

El tema de la baja maternal también podría ser discutido, ya que ahí se plantea cuál debería ser el modo ideal de crianza. La Liga de la Leche Materna es un referente en este caso³. Visto esto, podemos entender que Carmen González Marín, del Grupo Koré de Estudios de Género, en su artículo “Dos dogmas del feminismo”, considere la aparición del postfeminismo como cansancio:

“Una y otra forma de entender la salida de la alteridad reposan en una falacia- que se asienta en el primer dogma: “las mujeres son otras como constructo o como naturaleza”. Dejar de ser esa construcción ficticia exige olvidarse del género como constructo cultural; y *dejarse ser naturalmente la otra que se es* exige, por su parte, no jugar el juego dominante- des-adaptarse, en suma. En el fondo, en los dos modelos está en disputa algo semejante, sólo que se estima de modos diferentes: *el trato condicionado por la ontología*. Las tensiones no resueltas podrían explicar el postfeminismo como cansancio”⁴.

A mi ver, estas tensiones no resueltas están directamente relacionadas con la dificultad de trascender la dualidad filosófica cuerpo/mente, sexo/género, naturaleza/cultura que hace tan sumamente difícil discernir en qué punto se acaba la diferencia sexual y en qué punto empieza la construcción cultural de ésta. Como vemos, el enfocar este debate en términos dicotómicos lleva a la confrontación y la confusión. Trataremos de abordar este problema en el tercer apartado, dónde veremos cómo es posible adoptar una postura posmoderna y a la vez corporeizada. Pero por ahora, sigamos estableciendo los términos del debate esencia/identidad.

³ Cf. Rivera, María-Milagros (2011) “Ella es demasiado libre. La revolución del tiempo y del amor”, *Duoda*, nº 41. Barcelona (disponible online)

⁴ González Marín, Carmen (2010). “Dos dogmas del feminismo”, *Feminismo/s* 15, pp. 55-74.

1.2. Del sistema sexo-género al sujeto generizado

No se nace mujer: llega una a serlo

Simone de Beauvoir

Simone de Beauvoir, en su obra *El Segundo Sexo*, afirma: “No se nace mujer, llega una a serlo”. Con esto quiere decir que hay una diferencia entre nacer como hembra de la especie humana y “ser mujer”. Esta obra establece, por tanto, una distinción entre naturaleza y cultura, que fue posteriormente acuñada en la teoría feminista por la antropóloga feminista Gayle Rubin con el concepto “sistema sexo-género”, que define en su ensayo *El tráfico de mujeres: notas para una economía política del sexo*, como:

“Un conjunto de disposiciones por el cual la materia prima biológica del sexo y la procreación humanos es conformada por la intervención humana y social y satisfecha en una forma convencional, por extrañas que sean algunas convenciones”⁵

Sin embargo, a partir del desarrollo del postestructuralismo, la noción de “sexo” fue puesta en duda por Judith Butler en su obra *El género en disputa*. Se podría decir que mientras Simone de Beauvoir se pregunta cómo se llega a “ser mujer” a través del género (término que no aparece en su obra, pero al que ella ayuda a apuntar), Judith Butler intenta explicar cómo se deviene, directamente, sujeto generizado. A continuación vamos a explicar, siguiendo el artículo “¿En los umbrales del género? Beauvoir, Butler y el feminismo ilustrado” de Leticia Sabsay y de la lectura directa de

⁵ Rubin, Gayle (1986). “El tráfico de mujeres: notas sobre una economía política del sexo”. *Nueva Antropología*, Vol. VIII, nº 30, pp. 102-103

Butler, cuáles son las argumentaciones principales de esta autora y las críticas que se le han hecho.

En *El género en disputa*, Butler, al cuestionar que la noción misma de “sexo” sea una realidad pre discursiva, interpretada después culturalmente (género) cuestiona el género mismo en tanto categoría crítica del feminismo, ya que, recordemos, la concepción sistema sexo-género tenía como fin desligar la realidad biológica del sexo de su manifestación en la cultura y las costumbres. En otras palabras: aludir al género significaba impedir “que la desigualdad genérica pueda encontrar alguna justificación en el hecho “biológico” de la diferencia de sexos”⁶.

“Si se impugna el carácter inmutable del sexo, quizá esta construcción llamada “sexo” esté tan culturalmente construida como el género; de hecho, tal vez siempre fue género, con la consecuencia de que la distinción entre sexo y género no existe como tal”⁷

El feminismo, siguiendo a Butler, ya no podría (ni le interesaría) proporcionarse la seguridad ontológica de que la mujer, en tanto variante de la especie humana, simplemente es. Este cuestionamiento ha desatado grandes polémicas. No era para menos, ya que hace tambalear toda la teoría feminista anterior y su práctica política. Y no solamente cuestiona la posición política, sino también, indirectamente, la certeza íntima de las feministas (y no feministas) de *saberse* o *sentirse* mujeres. Es, por lo tanto, lógico que haya recibido múltiples críticas, por una parte, a la vez que vehementes elogios, por otra.

⁶ Sabsay, Leticia (2010) “¿En los umbrales del género? Beauvoir, Butler y el feminismo ilustrado”, *Feminismo/s* 15, pp. 119-135.

⁷ Butler, Judith (2001). *El género en disputa*. Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM-México, Paidós.

Se podría decir que para Butler, hay dos opciones o bien el género se independiza absolutamente del sexo como tal (con lo que el sexo dejaría de tener relevancia para que uno se llamase “hombre” o “mujer”) o sigue irremediamente pegado a él de forma implícita, y para ella, por lo tanto, limitadora ya que seguiría sin trascenderse la concepción binaria. Esto llevaría a concebir el género o la generización o bien como *proyecto* o bien como *aprendizaje obligado*. Teniendo en cuenta estas dos lecturas, Leticia Sabsay considera que se han dado dos tendencias de crítica principales y contrapuestas entre sí. Por una parte, se ha criticado el género como proyecto:

“Por un lado, se ha afirmado que la conceptualización de un sujeto performativo implicaba “un agente capaz de manipular o elegir su identidad de género”. Sintomáticamente, en esta línea la interpretación de la performatividad genérica fue desestimada porque supuestamente reponía un sujeto libre y soberano de voluntad y conciencia, capaz de moldear estratégica e instrumentalmente la posición de género a asumir”⁸.

Por otro lado, la otra crítica viene a raíz de la concepción foucaultiana de la subjetivación que Butler plantea:

“También se ha cuestionado la perspectiva de la performatividad por no brindar un fundamento trascendente –o dicho de otro modo, un universal fundacional- para la acción política”⁹.

⁸ Sabsay, Leticia (2010) ¿En los umbrales del género? Beauvoir, Butler y el feminismo ilustrado.

Feminismo/s 15, pp. 119-135

⁹ *Ibid.*

Si nos encontramos ante un sujeto generizado que es íntima y absolutamente *efecto del poder*, ¿cómo pensar la agencia y la autonomía?, ¿cómo pensar la libertad? Seyla Benhabib, por ejemplo, es una de las teóricas que ha adoptado esta crítica. A continuación estableceremos el debate entre Benhabib y Butler y trataremos de ver de qué forma puede comprenderse e integrarse ambas posturas.

2. La profundidad de la cuestión de la muerte del sujeto

Encontrarse no es definirse, es ser capaz de estar ahí sin definición, sin mediación de las palabras. Encontrarse no es revelar una esencia determinada sino soltar todo aquello que
no es nuestro

Simone de Beauvoir

Leyendo las posturas de Butler y de Benhabib, vi claramente que la cuestión de la muerte del sujeto tenía grandes implicaciones para el feminismo...y no sólo para el feminismo. La muerte del sujeto incide directamente en el debate sobre el sujeto político, la agencia, la transformación social...y de forma más profunda, en la teoría antropológica. Sin duda todos estos temas son tan amplios que requerirían como mínimo un libro, pero dada su importancia para este trabajo particular, me veo obligada a tratarlos de forma sintética.

Para ello tendré en cuenta las posturas moderna y posmoderna sobre la agencia y el sujeto político a través de la lectura del artículo de Seyla Benhabib “Feminism and the Question of Postmodernism” y de diversos artículos de Judith Butler sobre la cuestión de la agencia y la formación del Sujeto. Pondré en conexión el sujeto de Butler con el ego budista y la posibilidad de agencia con la vacuidad budista. A raíz de esta relación con la vacuidad, trataré de argumentar que Butler deja así un indeseado (e inesperado) “resto metafísico” en su teoría. Haré después un esfuerzo por explicar las raíces de este “resto metafísico” teniendo en cuenta la teoría de la falacia pre-trans y la de los tres ojos del conocimiento del filósofo Ken Wilber, para así sostener que las aparentemente irreconciliables posturas de Benhabib y Butler pueden explicarse e integrarse para

mayor beneficio del feminismo, tomando como referencia una nueva teoría antropológica.

2.1. A modo de introducción: el debate Benhabib-Butler

El debate entre Seyla Benhabib y Judith Butler bien puede decirse que representa el debate entre la modernidad y la posmodernidad en el feminismo. En su libro *Situating the self: Gender, Community and Postmodernism in Contemporary Ethics* Benhabib se presenta como una defensora de un proyecto de modernidad reformulado, que tenga en cuenta la radical contextualidad del sujeto, pero que a la vez tenga esperanzas en su capacidad de acción y emancipación. Por otro lado, Butler representa la posmodernidad ya que afirma que el proyecto de la modernidad es inacabable y considera que, siendo el Sujeto absolutamente fruto de una subordinación al poder, la llamada liberación es imposible, pero sí existe la posibilidad de una agencia ambivalente y dolorosa.

Superficialmente, este debate puede parecer un debate sobre el sujeto político del feminismo. Sin embargo, la cuestión de la muerte del sujeto tiene detrás implicaciones filosóficas y prácticas que implican directamente nuestra concepción sobre la naturaleza del ser humano, como intentaré argumentar en esta introducción.

El proyecto de la modernidad nació de la Ilustración. La modernidad fue un periodo histórico que proponía la emancipación individual y colectiva a través de la voluntad de cada sujeto y de su razón. La expresión latina “Sapere aude” que significa “Atrévete a pensar por ti mismo” resume el espíritu de la modernidad. Este espíritu valora la razón y la lógica por encima de lo mítico y religioso y confía en que el desarrollo de la razón

conduzca a la mejora de la sociedad. La visión que tenía la modernidad del sujeto era la de un sujeto racional, autónomo, coherente y unitario.

Con el paso del tiempo, diversas balas dieron muerte a esta concepción del sujeto. Sin ánimo de exhaustividad, describimos unas cuantas de estas balas. El estructuralismo y la crítica sistémica pusieron de manifiesto la poca originalidad de las biografías particulares y la fortaleza de los significados culturales inscritos en las psiques y los cuerpos. El feminismo cuestionó profundamente toda la organización social, acusándola de androcentrismo en múltiples niveles y produciendo una verdadera revolución en la cultura, el conocimiento y la sociedad. El psicoanálisis demostró que el sujeto no era para nada el dueño soberano de su psique, sino que había partes de esta que permanecían alejadas de su conciencia y que influían poderosamente en el sujeto de forma subrepticia. El marxismo cuestionó este sujeto aparentemente universal al teorizar las diferencias entre clases sociales. Nietzsche proclamó, además de la muerte de Dios, la ausencia de un hacedor tras los actos.

La muerte del sujeto representa, por tanto, la muerte de esa concepción del sujeto como racional, autónomo, coherente e unitario. Con esta muerte, para muchos cayó por asociación el proyecto de la modernidad, ese proyecto que prometía, gracias a este ideal de sujeto, una evolución lineal y progresiva hacia la mejora de la sociedad. Como vemos, la concepción del sujeto que tenemos *influye directamente* en nuestra idea sobre la capacidad de este mismo de *actuar libremente* y la capacidad de *transformación de la sociedad*. En última instancia, pensar sobre la concepción del sujeto significa posicionarse en una teoría antropológica...en una determinada concepción de la naturaleza humana.

Sujeto \Rightarrow Agencia \Rightarrow Transformación social \Rightarrow Naturaleza humana

Benhabib, que se posiciona a favor de una modernidad reformulada, en su artículo “Feminism and the Question of Postmodernism” establece la tesis de que las posturas posmodernas “fuertes” que hablan de la muerte del Sujeto, de la Historia y de la Metafísica no benefician en absoluto al feminismo, sino que le arrebatan, además del mismo sujeto político “mujeres”, cualquier ideal de emancipación. En su opinión, el posmodernismo sólo puede beneficiar al feminismo si se adopta en su versión “débil”.

Según Benhabib, tomarse en serio la muerte del sujeto significaría la renuncia a cualquier concepto de intencionalidad, responsabilidad, auto reflexividad o autonomía. Sin embargo, en su versión débil, el posmodernismo vendría a destacar la radical contextualización del sujeto, cambiando la racionalidad del sujeto cartesiano por otra más “procedimentalista” o “interactiva”, en sus palabras.

“Los atributos tradicionales del sujeto filosófico de Occidente como la auto reflexividad, la capacidad de actuar según principios, la responsabilidad racional de las propias acciones y la habilidad de proyectar un plan de vida hacia el futuro podrían entonces ser reformuladas teniendo en cuenta la radical contextualización del sujeto”¹

Butler, entre otras autoras, defiende un feminismo postestructuralista, del que incluso se habla como postfeminismo, con lo cual no sólo niega la existencia de una esencia

¹ Benhabib, Seyla (1992), “Feminism and the Question of Postmodernism”, en *Situating the self: Gender, Community and Postmodernism in Contemporary Ethics*, Oxford, Blackwell, p.214 (traducción mía)

femenina de la cual el género proceda, sino que niega la existencia de un verdadero hacedor tras los actos:

“El desafío que implica replantear las categorías de género fuera de la metafísica de la sustancia tendrá que tomar en cuenta la pertinencia de la afirmación que hace Nietzsche en *La genealogía de la moral* en cuanto a que “no hay ningún ser detrás del hacer, del actuar, del devenir; el agente ha sido ficticiamente añadido al hacer, el hacer es todo”. En una aplicación que el mismo Nietzsche no habría previsto ni perdonado, podemos afirmar como corolario: no hay una identidad de género detrás de las expresiones de género; esa identidad se constituye performativamente por las mismas “expresiones” que, según se dice, son resultado de ésta”²

Ante esta afirmación, Benhabib se pregunta cómo es posible transformar esas “expresiones” que nos constituyen si no hay un sujeto detrás de ellas capaz de transformarlas. Si para Butler, la agencia está localizada en la posibilidad de la variación de la repetición de las expresiones performativas del género, Benhabib se pregunta: ¿Qué es lo que capacita al sujeto para variar los códigos de género?

Es más, si no hay un sujeto que actúe, ¿cómo leer entonces las reflexiones de Butler? ¿No hay acaso una pensadora detrás de ese texto, con intención de comunicar un determinado mensaje? Para Benhabib, si resulta que no hay un sujeto hacedor, no sólo nos hemos quedado sin un sujeto político llamado “mujeres”, sino que también nos hemos quedado sin capacidad de tener un “yo” coherente y mucho menos uno capaz de producir una transformación social.

² Butler, Judith (2001). *El género en disputa*. Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM-México, Paidós, p.58

Espero demostrar al final de este artículo que estas dos posturas, aparentemente irreconciliables, no lo son tanto, si tenemos en cuenta algunas ideas filosóficas clave del budismo. Pero antes de llegar a esa reconciliación, tendremos que hacer varias paradas.

A continuación desarrollaremos brevemente cómo concibe Butler la formación del sujeto a partir de sus conceptos de poder, voluntad y agencia en *Mecanismos Psíquicos del Poder*. Anotaremos de paso algunas conexiones de esta definición con el concepto de “ego” de la filosofía budista.

2.2. La formación del Sujeto según Judith Butler

En *Mecanismos psíquicos del poder*, Butler trata de resolver la paradoja de que el sujeto sea, a la vez, una condición de la agencia y el resultado de una subordinación. Por un lado, afirma que el sujeto es resultado de una subordinación, que está constituido por el poder mismo. Y por otro, afirma que el sujeto es la condición necesaria de la agencia. En general, Butler trata de instaurar una noción de sujeto no metafísico, que lo muestre en su devenir como producto psico-social aunque, como argumentaremos más adelante, no lo consiga tanto como ella quisiera.

Butler toma la noción de voluntad de la *Genealogía de la moral* de Nietzsche. En este caso, la “memoria de la voluntad”³ es la creadora de la ilusión del yo, ya que la promesa que empieza con un “Yo quiero” y promete “Yo haré” establece una continuidad entre la afirmación y el acto. Para Nietzsche esta voluntad que se alarga a través del tiempo es

³ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 83

lo que establece al hombre de conciencia, y la mala conciencia, fruto de la ruptura de la promesa, es la que fabrica el alma.

(Nota: como vemos, conciencia y ego o autoconciencia aquí se consideran lo mismo. Más adelante volveremos sobre esto, ya que en esta indiferenciación se encuentra la raíz del problema que separa a Butler y a Benhabib, al posmodernismo y a la modernidad en general).

Por lo tanto, para Butler, la voluntad, la conciencia...son productos de una reflexividad formada por el poder. A la hora de responder qué es lo que impulsa a la voluntad a volverse sobre sí misma, Butler considera la tesis de Nietzsche de que “el castigo precede a la conciencia”⁴ y la tesis de Freud de que “la conciencia se nutre de la agresión que la prohíbe”⁵

“En este sentido, pues, la fuerza de la conciencia no es correlativa ni de la fuerza del castigo ni de la fuerza del recuerdo del castigo, *sino de la fuerza de la propia agresión*, la cual se ha descargado externamente, pero ahora, bajo la rúbrica de la mala conciencia, se descarga internamente. Esta última descarga es al mismo tiempo una fabricación: una internalización producida o fabricada como efecto de la sublimación. Esta circularidad parece romper la línea de causalidad o internalización que suele postularse entre la experiencia externa o histórica del castigo y la internalización de su huella mnémica en forma de conciencia. Pero si, más que derivarse unilateralmente de

⁴ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 81

⁵ Íbid, p. 82

la internalización de un castigo externo o histórico, la conciencia se autoderiva, ¿existe algún modo de explicar su función en el proceso de regulación social?”⁶

Como hemos visto, aquí Butler trata de romper la causalidad, que es la base de la metafísica de la sustancia y para ello apela a una conciencia que se “auto deriva”, es decir, a la circularidad. (Recordemos que Butler, en su afán por alejarse de esta metafísica, en *Cuerpos que importan* critica duramente a los constructivistas de línea estructuralista)⁷.

Además, Butler intenta completar esta teoría de la formación del sujeto teniendo en cuenta la teoría del narcisismo y de la regulación social de Freud con el fin de explicar de qué modo la regulación social se sirve y/o impone este sometimiento que es la voluntad. Butler concluye que:

“El deseo de desear es una disposición a desear precisamente aquello que repudiaría el deseo, aunque sólo sea por la posibilidad de seguir deseando. El deseo del deseo es explotado en el proceso de regulación social, porque si las condiciones que nos permiten alcanzar reconocimiento social son las mismas que nos regulan, entonces la

⁶ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 82

⁷“Hay defensores y críticos de la construcción que construyen esa posición siguiendo líneas estructuralistas. A menudo sostienen que hay estructuras que construyen al sujeto, fuerzas impersonales tales como la cultura, el discurso o el poder, dando por sentado que estos términos ocupan el sitio gramatical del sujeto después de que lo “humano” ha sido desalojado de su lugar. En esta perspectiva, el lugar gramatical y metafísico del sujeto se conserva, aun cuando el candidato que lo ocupa cambie. Como resultado de ello la construcción se entiende todavía como un proceso unilateral iniciado por un sujeto previo, con lo cual se fortalece aquella presunción de la metafísica del sujeto según la cual donde hay actividad, siempre hay detrás un sujeto iniciador y voluntario.” En Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p.27-28.

afirmación de la propia existencia implica rendirse a la propia subordinación-un lamentable dilema”⁸.

Es decir, la voluntad es una imposición *voluntaria*. Según Butler, el deseo del ser humano de ser reconocido es utilizado por el poder para instaurar Sujetos Sujetados, ya que sólo siendo sujeto es que uno puede ser reconocido socialmente. En esta definición sobre la formación del sujeto de Butler pueden encontrarse ciertas conexiones con el budismo:

La primera conexión se establece cuando concibe al sujeto como sometimiento, que puede ligarse a la visión del budismo del ego como prisión. Salvando las distancias, la segunda conexión se establece cuando atribuye una de las causas de la formación del sujeto al deseo de existencia social, ya que para el budismo la sed de existencia (“bhava-tahna”) se considera la causa de la existencia cíclica (renacimientos sin fin) o samsara.

Por otra parte, al renunciar a la metafísica de la sustancia, que afirma la existencia de un hacedor tras los actos, puede trazarse otra conexión entre Butler y la filosofía budista, ya que esta desde hace 2.500 años viene negando la existencia de un “Yo”. Hasta aquí podemos ver algunas, salvando las distancias, similitudes. Más adelante veremos las diferencias.

⁸ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 90

2.3. La agencia de Butler y la vacuidad budista: un resto metafísico indeseado e inesperado

Intentando comprender cómo Butler resolvía la aparente paradoja de que el sujeto pueda ser, a la vez, fruto de una subordinación y condición de la agencia, vi, a través del artículo de Leticia Sabsay “De sujetos performativos, psicoanálisis y visiones constructivistas” que podía haber una conexión inesperada entre la noción de agencia de Butler y la idea de vacuidad budista. Esta conexión desvela un cierto resto metafísico.

“La agencia excede el poder por el cual es habilitada. Uno podría decir que los propósitos del poder no son siempre los propósitos de la agencia. Hasta el punto en que el segundo diverge del primero, la agencia es la asunción de un propósito no intencionado por el poder, uno que no podría haber sido derivado lógicamente o históricamente, que opera en relación de contingencia y reversa con el poder que la hace posible, al cual, no obstante, pertenece. Esta es la escena ambivalente de la agencia, constreñida por ninguna necesidad teleológica”⁹

Para explicar cómo el Sujeto constituido por el poder puede actuar en contra de éste, Butler establece una “discontinuidad” temporal entre el poder que forma el sujeto y aquel que el sujeto ejerce, diferenciando estos dos poderes. En este sentido, el sujeto es la ficción que disimula su origen; que a simple vista parece la fuente del poder, pero en realidad es una ficción provocada por éste. Y al asumir el poder, el sujeto puede apropiárselo para actuar en contra de éste. Así, Butler intenta explicar cómo el Sujeto

⁹ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 26

puede tomar cursos de acción que el poder no pretendía. Esto implica, según Leticia Sabsay, un distanciamiento del constructivismo cultural o discursivo, que en el pensamiento de Butler toma varias vías:

“La primera de ellas nos remite a la noción de poder de Foucault. En oposición a una visión determinista y unilateral del poder de los condicionamiento sociales, para la cual el sujeto se convierte en un reflejo especular del poder, la autora plantea que las tramas de poder en las que se configura el sujeto producen unos efectos contingentes que esas tramas de poder no pueden controlar ni limitar”¹⁰

Esta contingencia quiere decir que *debido a que la identidad es un proceso siempre inacabado*, esta puede tomar derroteros diferentes a los que el poder desearía. Y, a su vez, como el poder “nunca es sólo una condición externa o anterior al sujeto, ni tampoco puede identificarse exclusivamente con éste” (Butler, 2001:27), podríamos decir que este poder se manifiesta, se reproduce o incluso se “autodestruye” a través de los sujetos que produce. Entrecomillo “autodestruye” porque, como bien aclara Butler, la agencia de este sujeto es ambivalente y dolorosa, ya que, aunque pueda tomar direcciones inesperadas para este poder, nunca será capaz de excederlo totalmente.

“Cuando las condiciones de la subordinación hacen posible la asunción del poder, el poder que se asume permanece ligado a ellas, pero de manera ambivalente; de hecho, el poder asumido puede mantener y al mismo tiempo resistir esta subordinación. Con esta conclusión no nos estamos refiriendo a: a) una resistencia que sea realmente una

¹⁰ Sabsay, Leticia (2012). “De sujetos performativos, psicoanálisis y visiones constructivistas”, *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 136

recuperación del poder o b) una recuperación que sea realmente una resistencia. Ambas cosas se dan al mismo tiempo y esta ambivalencia constituye el dilema de la potencia”¹¹

De ahí que la agencia que Butler plantea sea una agencia “en relación de contingencia y reversa con el poder que la hace posible, al cual, no obstante, *pertenece*”¹². Es una agencia por tanto, que podríamos decir, se inscribe en el dualismo poder/resistencia.

Según Leticia Sabsay, debido a esta postura de Butler que se aleja del constructivismo al uso y del antifundacionalismo, es que Olivier Marchart considera que su pensamiento se inscribe en el postfundacionalismo.

“Olivier Marchart plantea que el postfundacionalismo postula que si bien la dimensión ontológica nos es por definición *inaccesible*, este vacío ontológico es *irreductible* y establece los parámetros desde los cuales lo óntico se revela siempre como necesariamente insuficiente. Este vacío no se puede obliterar; al contrario, es precisamente esta falta la que fundamenta todo gesto de fijación de sentido que, de hecho, no es algo distinto del intento de clausura (siempre momentánea) de ese vacío ontológico fundamental”¹³.

Visto esto, creo que es posible ligar la explicación de la agencia de Butler con el “concepto”¹⁴ de vacuidad budista, que introduciré de la mano del monje budista Thich Nhat Hanh y del símbolo Vajrayana de la Prajnaparamita:

¹¹ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 24.

¹² *Ibid*, p. 26 (cursivas mías).

¹³ Sabsay, Leticia (2012). “De sujetos performativos, psicoanálisis y visiones constructivistas”, *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 139 (cursivas mías)

¹⁴ Entrecomillo porque al hablar de la vacuidad como concepto, de alguna manera traiciono aquello a lo que se refiere: la ausencia total de concepto o fundamento. Pero debido a que este es un trabajo

“La vacuidad es el camino medio entre lo existente y lo no existente. La bella flor no se convierte en vacuidad al marchitarse y morir, sino que en su esencia ya es vacuidad. Al observar profundamente vemos que la flor está formada de elementos no-flor: de luz, espacio, nubes, tierra y conciencia. Está vacía de un yo separado e independiente”¹⁵

Mediante esta definición se entiende perfectamente que la vacuidad budista se aleja también de la metafísica de la sustancia. Pero, ¿de qué forma se relaciona este vacío ontológico con la agencia? Pongamos otro ejemplo.

En el budismo Vajrayana, la Gran Madre Prajnaparamita representa la vacuidad. A pesar de que la vacuidad está referida a lo **no conceptual**, esta se representa, en primer lugar, para poder ser venerada y en segundo lugar, se representa en forma femenina debido a su función “engendradora”, ya que se considera que la vacuidad es la “fuente” de todos los fenómenos.

Sin embargo, cuidado, ya que a pesar de la representación femenina de la vacuidad y de su apelación a la maternidad, cabe recordar que las tres cualidades primarias de la Prajnaparamita son: **no nacimiento, no permanencia y no cesación**. Por lo tanto, *no estamos hablando de una Diosa creadora*, una sustituta femenina de Dios. Sino de *ese vacío ontológico* que hace posible que surja todo lo demás y al que Olivier Marchart se refiere como “postfundacionalismo”.

académico y he de valerme del lenguaje, lo haré aclarando en todo momento el “verdadero significado” del término y siendo muy consciente de que la vacuidad no es algo al alcance del intelecto.

¹⁵ Nhat Hanh, Thich (2000), *El corazón de las enseñanzas de Buda*, Barcelona, Oniro, p. 216-217.

La Gran Madre Prajnaparamita, la vacuidad es, como el mismo Marchant admite al respecto de dicha dimensión ontológica, inaccesible. ¿Totalmente inaccesible? Aquí, siguiendo al filósofo contemporáneo Ken Wilber, que a su vez se basa en *La Crítica de la Razón Pura* de Kant y en el sabio budista Nagarjuna, defenderemos que esta vacuidad es inaccesible a la razón, pero que *sí es accesible mediante el camino contemplativo*.

Volviendo al tema de la agencia, este medio camino entre lo existente y lo no existente, este vacío de existencia inherente, este vacío de fundamento ontológico es lo que permite que un sujeto constituido por el poder sea capaz de *crear cosas diferentes*, en otras palabras, sea capaz de actuar en contra de los propósitos de éste (de ahí el “exceso” de la agencia respecto al poder). Todo se puede cambiar y resignificarse porque, en último término, nada tiene existencia inherente. *La identidad es un proceso y el poder también lo es* y por eso necesita, en palabras de Butler, “reiterarse”:

“Para que puedan persistir, las condiciones del poder han de ser reiteradas: el sujeto es precisamente el lugar de esta reiteración, que nunca es una repetición meramente mecánica”¹⁶

Después de ver esto, creo que queda claro que la agencia que Butler plantea tiene una conexión clara con la vacuidad budista. Pero... ¿qué tiene esto de relevante? Para mí, lo relevante de esta conexión es que aparece entonces en la teoría de Butler un resto metafísico indeseado e inesperado. Un resto metafísico que para nada critico, sino que

¹⁶ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 27.

considero imprescindible para contemplar definiciones de agencia tal vez más prometedoras.

Recordemos que debido a que la agencia de Butler tiene como condición el sujeto, es siempre una agencia entendida en tanto que oposición al poder. Por lo tanto, se instaaura el dualismo de poder/resistencia, ya que Butler considera que estamos en “una época posliberatoria”¹⁷ y por tanto, el dualismo represión/liberación está pasado de moda. Sin embargo, este nuevo dualismo poder/resistencia, sigue instaurando una agencia dual, una agencia proveniente del ego o sujeto. Simplemente hemos pasado de un dualismo a otro, quedando el ego intacto, cuestionado, pero no problematizado realmente. Recordemos que Butler no propone suprimir el sujeto, sino simplemente reconocer su opacidad.

Por lo tanto, el problema que me plantea esta noción de agencia es que es una agencia basada en una conciencia muy limitada: la autoconciencia o lo que es lo mismo, el ego, la identidad, el sujeto. Debido a que Butler no contempla la posibilidad de que se pueda desarrollar una conciencia superior a la del ego (cosa que si contempla la filosofía y la espiritualidad oriental), acaba concluyendo que la única opción que nos queda es resistir e ir conformando nuestra subjetividad en oposición al poder (eso es precisamente lo que ella llama agencia).

En este trabajo trataremos de argumentar que reconocer la posibilidad de desarrollar niveles de conciencia superiores a la autoconciencia del ego o Sujeto es sumamente conveniente para el feminismo, por razones que expondremos más adelante. A

¹⁷ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 29.

continuación dilucidaremos cuáles son las raíces de la paradoja que se da en la noción de agencia de Butler para así poder reconciliar las posturas modernas y posmodernas que iniciaban este apartado.

2.4. Las raíces de la paradoja

Con su teoría de la sujeción, Butler explica brillantemente la formación del ego. Sin embargo, no logra explicar la agencia ni la formación del sujeto sin dejar un resto metafísico: lo que los budistas llaman vacuidad, de naturaleza inaccesible. A mi entender, este resto metafísico no es erróneo, sino absolutamente necesario para pensar la agencia y la transformación social. Como argumentaré a continuación la paradoja que resulta de que algo constituido por el poder sea capaz de excederlo *sólo aparece cuando no se distingue identidad de conciencia*.

Y estos dos términos no se distinguen correctamente, a su vez, porque el concepto de “conciencia” que se tiene en la filosofía occidental está mezclado con la identidad o el yo, como se ve anteriormente en la descripción de conciencia tanto de Butler como de Nietzsche y se puede ver también en la emblemática frase de Descartes: “Pienso, luego existo”. Esta mezcla es comprensible y no está del todo errada, ya que el ego es una forma de conciencia, es autoconciencia. Sin embargo, para facilitar la exposición y la conexión con el debate feminista esencia-identidad, en lugar de hablar de “autoconciencia” y “niveles superiores de conciencia”, nos referiremos a estos dos términos, respectivamente, como identidad y conciencia.

Siguiendo con la formación del sujeto según Butler, creo que no se le puede criticar la circularidad de su teoría de la sujeción, ya que esta crítica solamente puede derivar en

una infructuosa discusión metafísica sobre qué fue antes: el poder o el sujeto, el huevo o la gallina.

Sin embargo, tratando de escapar de la metafísica Butler cae en la paradoja, ya que sostiene que el sujeto es, a la vez, una conciencia “auto derivada” y, en cierta manera, un producto del poder. ¡Y esta paradoja, al igual que la de la agencia, señala, a mi ver, otra vez la aparición de un “resto metafísico”! Ya que, siguiendo a Ken Wilber, las paradojas son el producto del intento de aprehender con la razón aquello que está más allá de ella: lo metafísico es un callejón sin salida. Como señalan diversos filósofos, la razón tiene sus límites:

“La razón pura es sencillamente incapaz de captar las realidades trascendentes, y cuando lo intenta, sólo llega a conclusiones contradictorias igualmente plausibles. (Este descubrimiento no es exclusivo de Occidente. Casi quinientos años antes de Kant, el sabio budista Nagarjuna, fundador del budismo madhyamika, llegó exactamente a la misma conclusión, una conclusión que, durante sucesivas generaciones, resonó y se amplificó en las principales escuelas de filosofía y psicología oriental: La razón no puede captar la esencia de la realidad absoluta, y cuando lo intenta, sólo genera paradojas dualistas)”¹⁸.

Habiendo visto que la explicación de la formación del sujeto, así como la teoría de la agencia rozan inevitablemente lo metafísico y que las teorías metafísicas, por su naturaleza, no alcanzan nunca las realidades trascendentes sino que nos dan “*conclusiones contradictorias pero plausibles*”, nos podemos preguntar, sin embargo,

¹⁸ Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós, p. 33

cuál de ellas nos conviene más, es decir, cómo nos conviene desde el feminismo concebir a este Sujeto Sujetado: si como un producto del poder, y a la vez “auto derivado”, con una agencia ambivalente y dolorosa o como fruto de una tendencia evolutiva hacia niveles mayores de conciencia, con un potencial de agencia mucho mayor.

En este sentido, considero que es igualmente plausible argumentar que el sujeto es fruto del poder y a la vez se “auto deriva”, que decir que el sujeto es fruto de un mayor nivel de conciencia, que también se “auto deriva” (como argumentaremos más adelante). Ambas son, por parafrasear a Ken Wilber, “conclusiones contradictorias igualmente plausibles” que se dan porque se intenta hacer lo imposible, es decir, comprender lo trascendental mediante la razón. Como descubriremos, *la visión de este sujeto dependerá de la teoría antropológica subyacente con que se le mire* y aceptar una teoría u otra puede marcar toda la diferencia. Por último, conoceremos la tercera y última raíz de la paradoja *al diferenciar la comprensión de la inexistencia del yo de la realización del no yo.*

2.5.1.La diferencia crucial entre identidad y conciencia

“Es posible que él pueda percibir algo simple y continuo a lo que llama su yo,
pero yo sé con certeza que en mí no existe tal principio”

Hume

“Aquello que dentro de nosotros quiere saber y progresar no es la mente, sino
algo que está detrás de ella y de ella se sirve”

Sri Aurobindo

A continuación diferenciaremos los conceptos “identidad” y “conciencia” desde una perspectiva neurocientífica (Simon), de la filosofía budista (Klein, Rahula) y de la teoría de los tres ojos del conocimiento (Wilber), con el objeto de explicar cómo es posible la agencia asumiendo el carácter limitado y subordinado del sujeto. Y así relacionarlo con el debate antes desplegado entre Butler y Benhabib.

El término “identidad” es el que menos se presta a confusión. Nos referimos a él como a todo aquello que un sujeto considera como “propio”, ya sea unas cualidades, su historia personal, sus proyecciones de futuro, su cuerpo, sus acciones, sus pensamientos, sus emociones, etc. Utilizaremos las palabras “identidad” y “ego” indistintamente. Según el profesor de psicobiología de la Universidad de Valencia, Vicente Simón, el ego es igual a la identidad, a la imagen que se tiene de uno mismo y está directamente relacionado con la memoria. Define así dos características principales del ego:

“La primera es que el ego es, fundamentalmente, un producto de la memoria: más precisamente es, en sí mismo, recuerdos, memoria organizada. Y la segunda es que esa

memoria que es lógicamente muy extensa y ramificada, consta tanto de zonas accesibles a la conciencia como de zonas totalmente inconscientes”¹⁹

Desde un punto de vista psicobiológico, Vicente Simón ve la raíz del ego en lo siguiente:

“La raíz del ego hay que buscarla en la capacidad que posee el cerebro (en este caso el cerebro humano) de construir modelos neurales de la realidad (tanto externa como interna). Los modelos son estructuras artificiales que suplantán o sustituyen al original. En el sistema nervioso se trata de patrones de actividad neuronal que copian o representan a determinados aspectos del mundo, de manera que estas copias pueden ser utilizadas como una especie de realidad virtual para realizar ciertas operaciones relativas al objeto original, aunque éste no se encuentre presente. Esta capacidad modeladora del cerebro les permite a los seres vivos ensayar formas de hacer frente a la realidad sin tener que someterse a los riesgos vitales que la verdadera exposición a la realidad conlleva”²⁰

Esta sería una explicación psicobiológica del ego. De esto se puede deducir fácilmente que el ego proviene del miedo y, enlazando esto con la concepción budista del ego, podemos ver que este miedo se fundamenta en la creencia ilusoria en la *separación*. Según la filosofía budista, la creencia en el “yo” tiene como *consecuencia inmediata* la percepción de un “Otro”. Y normalmente, este otro es vivido como amenazante, como placentero o como neutro. Con lo cual el ego desarrolla tres reacciones básicas: el rechazo, el apego o la indiferencia. La filosofía budista considera la creencia en el ego

¹⁹ Simón, Vicente (2001), “El ego, la conciencia y las emociones: un modelo interactivo” en *Revista Psicothema*, vol. 13, nº2, p. 205-213

²⁰ *Íbid.*

como la creadora de la dualidad primordial “sujeto-objeto”, que se manifiesta, por lo tanto, como la raíz de todas las demás dualidades.

En este sentido, el ego es como un filtro que tiñe nuestra vista y que nos impide ver la realidad tal y como es, ya que continuamente está “traduciendo” la información a *su lenguaje*, sesgado por la memoria. Esto se puede ver fácilmente en la vida cotidiana cuando, por ejemplo, una persona nos habla pero no llegamos a captar el mensaje porque lo interpretamos según nuestros filtros o cuando, convencidos de que tal persona o grupo social es X, al observarlos no podemos ver más que la confirmación de nuestras ideas. Pongo dos ejemplos, pero bien podrían ser infinitos.

Por otra parte, Vicente Simón coincide con Butler al afirmar que esta identidad o ego es *fundamentalmente lingüística* y, por tanto, eminentemente social. Hasta aquí, podemos ver que una revisión de la identidad o ego nos haría coincidir plenamente con Butler. Sin embargo, Simón también reconoce que recibimos de nuestro “mundo interno” información “predominantemente no lingüística”. Esta información no lingüística también es importante, como por ejemplos, la procedente de los sentidos.

Vicente Simón, coincidiendo con el budismo, afirma que otra característica del ego es que ni decide, ni actúa, es decir, *no es agente*. Si identificamos al Sujeto como a la identidad personal o ego vemos que éste, en primer lugar, no tiene existencia propia y en segundo lugar, no tiene capacidad de actuar. *Sin embargo, no toda la mente es ego* y esto es algo que Butler, al igual que Nietzsche, no contempla. Como afirma la profesora feminista de estudios budistas Anne Carolyn Klein:

“Las epistemologías budistas, mientras articulan con claridad la profunda interrelación entre el lenguaje y la subjetividad, también hacen hincapié en que la mente tiene una dimensión que no está principalmente ganada por ni regida a través del lenguaje”²¹

La siguiente descripción de la conciencia del neurobiólogo Bernard Baars, por una parte, y del budismo, por otra, nos ayudará a equilibrar el debate y ver cómo es posible la agencia ante la realidad de un ego ilusorio y, por lo tanto, incapaz de actuar.

Baars define a la conciencia como: “Un instrumento para acceder a, para diseminar e intercambiar información y para ejercer coordinación global y control”²². Con “acceder a” se refiere a la capacidad de evocar o convocar a su presencia una gran cantidad de contenidos como recuerdos, imágenes, conceptos y demás. Con “diseminar e intercambiar información” se refiere a la posibilidad de relacionar contenidos con otros. Esto es lo que habitualmente llamamos pensamiento y que se manifiesta como una de las funciones de la conciencia. La tercera función, “ejercer coordinación global y control”, es lo que solemos llamar voluntad y es la consecuencia lógica de las otras dos.

Esta revisión del ego y de la conciencia según la neurobiología permite profundizar en la noción de agencia de Butler: el ego, en tanto que autoconciencia, está a la vez, sujetado (identidad) y es capaz de cierta agencia (la que le permite su nivel de conciencia).

²¹ Klein, Anne Carolyn (1995), *Meeting the Great Bliss Queen. Buddhists, feminists and the Art of the Self*, Boston, Beacon Press, p. 61 (traducción mía)

²² Citado en Simón, Vicente. “El ego, la conciencia y las emociones: Un modelo interactivo”. *Revista Psicothema*. 2001 Vol. XIII-Nº2, p. 205-213.

En este sentido, lo que defiende en este trabajo es que si aceptamos la posibilidad de que se puede desarrollar la conciencia más allá del nivel de autoconciencia del ego, *la capacidad de agencia se incrementará de manera proporcional al nivel de conciencia desarrollado*. Es por eso que defiende el empoderamiento como un trabajo de desarrollo de la conciencia. Pero, ¿cómo se desarrolla esta conciencia? A continuación resumiré brevemente la teoría de los tres ojos del conocimiento de Ken Wilber para comprender más claramente esta diferenciación entre identidad y conciencia y ver cuál es el medio más adecuado para desarrollar esta última.

2.5.1.1. Los tres ojos del conocimiento

La quintaesencia de la verdad carnal es el hecho empírico, la quintaesencia de la verdad mental es la intuición filosófica y psicológica, y la quintaesencia de la verdad contemplativa es la sabiduría espiritual

Ken Wilber

Para comprender que existan “tres ojos del conocimiento” es necesario partir de la premisa de que existe un gran espectro de la conciencia humana. Esto significa que no existen solamente los estados de conciencia preegoicos y egoicos, ambos reconocidos por la ciencia psicológica occidental, sino que también existen estados de conciencia más allá del egocéntrico (tesis que defienden la psicología transpersonal en occidente y las tradiciones meditativas tanto orientales como occidentales).

Por lo tanto, si disponemos de diferentes estados de conciencia, es lógico pensar que haya diferentes modalidades de conocimiento. Wilber, para simplificar y basándose en las referencias de filósofos místicos occidentales como San Buenaventura y Hugo de San Víctor, habla de tres ojos del conocimiento: el ojo de la carne, el ojo de la razón y el

ojo de la contemplación, referidos al reino empírico de los sentidos, el reino racional de la mente y el reino contemplativo del espíritu.

El ojo de la carne “crea y revela ante nosotros un mundo de experiencia sensorial compartida. Este es el dominio de lo “grosero”, el reino del espacio, del tiempo y de la materia, [...] un dominio compartido por todos aquellos que poseen un ojo de la carne parecido”²³. Este ojo es el que le permite ver ahora mismo el papel que está usted leyendo.

Este ojo de la carne es diferente según los animales: no es lo mismo la visión de la realidad que tiene una mosca que la de un perro. Los seres humanos compartimos este ojo en cierta medida con algunos animales, especialmente mamíferos, porque nuestros ojos carnales son muy similares. Aquellos que no tienen un ojo de la carne de estas características, no percibirán la realidad como nosotros: si le enseñamos un trozo de carne a una piedra no reaccionará (pues no la puede percibir y para ella es inexistente) pero si se la enseñamos a un perro, sí.

“En este dominio ordinario un objeto o es A o es no-A, nunca es A y no-A”²⁴. Cuando observamos la realidad material, las cosas aparecen como independientes entre sí. El papel que usted lee no es usted. Una cosa es el papel y otra es usted. Este es el dominio de lo empírico, de la inteligencia sensorio motriz que pertenece al ojo de la carne.

El ojo de la razón (o más generalmente, de la mente), “participa del mundo de las ideas, de las imágenes, de la lógica y de los conceptos. Éste es el reino sutil (o para ser más precisos, la porción inferior del reino sutil, la única de la que hablaremos aquí)”²⁵.

²³ Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós, p. 14.

²⁴ *Íbid.*

²⁵ *Íbid.*, p. 15.

Wilber diferencia claramente el ojo de la mente del ojo de la carne. A pesar de que el ojo de la mente dependa del ojo de la carne para adquirir parte de su información, el conocimiento que proporciona el ojo de la mente no proviene ni se centra sólo en lo empírico y carnal. Para Wilber, el ojo de la mente trasciende a la vez que incluye al ojo carnal.

“Gran parte del pensamiento moderno se asienta exclusivamente en el ojo de la carne, por eso conviene recordar que el ojo de la mente no puede restringirse al ojo de la carne, ya que el dominio de lo mental lo incluye, pero trasciende, al dominio sensorial”²⁶

Pone como ejemplo claro a las ciencias lógicas o matemáticas, ciencias regidas por el ojo de la mente. En la lógica, la verdad de la deducción no depende de la realidad fáctica de los enunciados sino de su consistencia interna. Ejemplo: “Todos los unicornios son mortales. Tarnac es un unicornio. Por consiguiente, Tarnac es mortal”. La lógica interna de la deducción es impecable, ¡pero empíricamente no tiene ningún sentido porque nadie ha visto jamás un unicornio! Igualmente, en el caso de las matemáticas: “Nadie ha visto nunca una raíz cuadrada de un número negativo porque ésta es una entidad transempírica que sólo puede contemplarse con el ojo de la mente”²⁷. La imaginación, el conocimiento conceptual, la intuición psicológica y la creatividad son otras manifestaciones del dominio de lo mental que incluyen, pero trascienden, el dominio de lo carnal.

Por otra parte, el ojo de la contemplación es al ojo de la mente lo que el ojo de la mente es al de la carne: también lo incluye y trasciende. El ojo de la mente puede ir más allá del ojo de la carne (es transempírico), pero el ojo de la contemplación puede ir más allá

²⁶ Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós, p. 15.

²⁷ *Ibid*, p. 16.

de lo conceptual (es transracional, translógico, transmental). Este ojo de la contemplación es el que se desarrolla mediante la meditación.

2.5.1.2. La conciencia como requisito para la agencia y la transformación social

Siguiendo el paradigma de los tres ojos del conocimiento de Ken Wilber que hemos introducido, la conciencia es lo que se desarrolla mediante el “ojo de la contemplación”. Que la conciencia se pueda desarrollar, no significa que no esté presente ya en nosotros. Cuando se habla en el budismo de que todos los seres (no sólo los humanos) tienen la naturaleza de Buda, se refiere a que todos los seres tienen conciencia, están ya naturalmente iluminados.

Esta conciencia se considera más allá de todo concepto, es la que nos dota de la capacidad de conocer y se encuentra en el momento presente. En ningún sitio más. Los maestros suelen utilizar el símil de que la conciencia es como un cielo azul libre de nubes: infinita, clara y luminosa. Para explicar la meditación, recomiendan considerar a los pensamientos como simples nubes que pasan e intentar percibir en cambio el cielo por el que se mueven.

Según el budismo, todos los seres tienen conciencia, pero no todos tienen la misma capacidad de conocer. Lo que diferencia la conciencia de un animal de la de un ser humano, por ejemplo, es que el ser humano tiene capacidad de meditar, de no irse detrás de las percepciones duales que el ojo de la carne percibe. En última instancia, un ser humano que desarrolla su conciencia, tiene la última palabra acerca de cómo actuar ante lo que le sucede. Esta es la libertad última, la libertad de la que habla Viktor Frankl en

su libro *El hombre en busca del sentido*. Y la libertad de la que habla el budismo. La libertad última es inalienable, sin embargo, no hay que confundir esta libertad con el libre albedrío, como explica Walpola Rahula:

“La cuestión del libre albedrío ha ocupado un lugar importante en el pensamiento y la filosofía occidentales; pero, según la génesis condicionada, tal asunto no puede tener cabida en la filosofía budista. ¿Si la totalidad de la existencia es relativa, condicionada e interdependiente, cómo es posible que únicamente el albedrío sea libre? Así como cualquier otro pensamiento es condicionado, así, la voluntad depende de condiciones. Mismo la llamada “libertad” es condicionada y relativa. Y puesto que todo es interdependiente y relativo, nada hay tanto físico ni mental que sea absolutamente libre”²⁸

Walpola Rahula considera que esta idea de libre albedrío está relacionada con las ideas de Dios, alma, justicia, recompensa o castigo. Y por lo tanto, son ajenas al budismo. Se podría decir que es el ego (una ficción) el que inventa la noción de libre albedrío (otra ficción). La libertad última sería aquella que está más allá del ego y que, según el budismo, ya reside en todos los seres.

Al posicionarse como postestructuralista, Butler se incluye en el paradigma del lenguaje, que ha reemplazado al antiguo paradigma de la conciencia, representado por la modernidad. Sin embargo, hay que notar que el paradigma de la conciencia que el postestructuralismo critica, se basa en una definición de conciencia que confunde a los contenidos de la mente (los pensamientos), con la mente misma (conciencia).

²⁸ Rahula, Walpola (1990), *Lo que el Buda enseñó*, Buenos Aires, Kier, p. 80

Ejemplo emblemático de esta confusión es el de Descartes: “Pienso, luego existo”. Para un budista, la definición sería más bien la contraria: “Pienso, luego no existo, porque no estoy aquí y ahora, sino en otra parte”. Este viejo paradigma de conciencia, por tanto, instituye la noción de sujeto libre, racional, independiente, etc. que diversas corrientes del pensamiento ya han criticado y a las que Butler se suma.

Volviendo al debate entre Butler y Benhabib, vemos que si tenemos en cuenta que la mente no es solo ego (lenguaje), sino que también hay conciencia en nosotros: la voluntad, la agencia y, por tanto, la transformación social son posibles. Siguiendo esta lógica, cuanto más conciencia desarrolle una persona o colectivo, mayor será su fuerza y su poder de transformación. Es en este sentido que considero que el desarrollo de la conciencia a través de la meditación es un camino de empoderamiento personal y colectivo.

En este sentido, las posturas de Benhabib y Butler son, a la vez, parcialmente ciertas y parcialmente falsas. Considero que en el debate Benhabib trataba de defender esta libertad última del ser humano y que Butler recalcaba la subordinación inherente a la identidad. Ambas posturas son ciertas. Sin embargo, Benhabib sostenía que esa libertad provenía de un sujeto que se hallaba detrás de las acciones, instaurando de nuevo a un Sujeto hacedor muy cuestionado. Butler, por otro lado, al intentar apelar a una agencia proveniente del sujeto (y no de la conciencia de este), cae en la paradoja de definir una agencia capaz de exceder al poder que la crea.

Sin embargo, si diferenciamos la identidad de la conciencia, en los términos que hemos explicado anteriormente, ambas posturas pueden integrarse. Por una parte estaría el ego, la identidad constituida socialmente. Y por otra estaría la conciencia, que es la que abre la posibilidad a la agencia y a la transformación social. Diferenciando identidad de conciencia, podemos admitir sin caer en contradicción que el sujeto es, en cierta manera, fruto del sometimiento, pero que puede liberarse de éste, transformarse a sí mismo y contribuir al cambio social desarrollando aquello dentro de sí que está más allá de todo concepto o sujeción: la conciencia.

2.5.2. La teoría antropológica que subyace

En *Mecanismos psíquicos del poder* de Butler, podemos apreciar una visión de la condición de “sujeto” como violencia. En este apartado argumentaremos que esta visión es, a la vez, parcialmente verdadera y parcialmente falsa, ya que la condición de “sujeto” o “ego” se verá como “bueno” o como “malo” *dependiendo de la teoría antropológica subyacente*. En este sentido, veremos cuáles son las principales teorías antropológicas, cuál es la que subyace en el pensamiento de Butler y apuntaremos a una nueva teoría antropológica que considere al ego no sólo como una condición tensa y violenta, sino también como un paso necesario en la evolución de la conciencia. Para ello recurriremos a teoría de la falacia pre/trans de Ken Wilber. Empecemos por identificar las cuatro principales teorías antropológicas:

“Max Schlerer, como señala Berdyaev, “ha demostrado la existencia de cuatro grandes tipos de teorías antropológicas: 1) la judeocristiana, según la cual el hombre fue creado por Dios y después de esa creación tuvo lugar la Caída, 2) la antigua concepción griega de que los seres humanos son los portadores de la razón, 3) la visión propia de las

ciencias naturales, que considera que el hombre y la mujer son productos de la evolución...y 4) la teoría de la decadencia, para la cual la conciencia y la razón son los principales culpables de una regresión biológica, de la pérdida de la vitalidad [y de la aparición de la angustia]”²⁹

Consideramos que Butler, debido a la influencia de Nietzsche en su pensamiento, bebe de la teoría de la decadencia. Así nos lo hace pensar, al menos, varios aspectos de su obra. En primer lugar, Butler considera a la conciencia como una especie de efecto del poder:

“La reflexividad es consecuencia de “una vuelta sobre sí”, de una reiterada autocensura que acaba formando lo que erróneamente llamamos “conciencia” y que ningún sujeto puede formarse sin una vinculación apasionada al sometimiento”³⁰

En segundo lugar está su apelación a un supuesto estado satisfactorio, anterior a la represión, lo que nos lleva a pensar en la idea de la conciencia (no diferenciada del ego) como “culpable”:

“La unidad de la voluntad atribuida a la promesa es ella misma efecto de una represión, un olvido, una incapacidad para recordar las satisfacciones que preceden a la represión y que ésta asegura que de que no reaparezcan”³¹

²⁹ Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós, p. 192

³⁰ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 79

³¹ Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 89

En tercer lugar, está su consideración de que el proceso de subjetivación/ generización es *en sí* violento y que supone un “lamentable dilema”:

“El deseo de desear es una disposición a desear precisamente aquello que repudiaría el deseo, aunque sólo sea por la posibilidad de seguir deseando. El deseo del deseo es explotado en el proceso de regulación social, porque si las condiciones que nos permiten alcanzar reconocimiento social son las mismas que nos regulan, entonces la afirmación de la propia existencia implica rendirse a la propia subordinación-un lamentable dilema”³²

Sin embargo, como Butler considera que el sujeto (no la conciencia) es una condición de la agencia, acaba concluyendo que este sujeto sujetado es una ficción *necesaria e irremediable*. Es decir, como no conoce forma alguna de trascender el “Sujeto” que ha descubierto inexistente a la vez que problemático, concluye que es imposible trascenderlo y que es una ficción necesaria. Y para ello define la agencia como necesariamente ambivalente y dolorosa.

Sin embargo, después de introducir la falacia pre/trans, veremos que esta postura de Butler es parcialmente verdadera y parcialmente falsa, ya que el sujeto es, efectivamente, una ficción necesaria y dolorosa, pero lo interesante, a mi juicio, es *que ahí no se acaba la historia*. Teniendo en cuenta una nueva teoría antropológica que contemple la posibilidad de ir más allá del ego, podemos empezar a ver a éste no como una condena perpetua, sino como un paso necesario y positivo hacia niveles superiores de conciencia.

³² Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra, p. 90

2.5.2.1. La falacia pre-trans

Ken Wilber, en su obra *Los tres ojos del conocimiento* destapa lo que él llama la falacia pre/trans:

“Se trata de una falacia que, de muy diversos modos, ha contaminado la obra de psicólogos como Freud y Jung, de filósofos como Bergson y Nietzsche y sociólogos como Lévy-Bruhl y Auguste Comte. Se trata de un problema que acecha tanto detrás de las visiones mitológicas y románticas del mundo como tras el enfoque racional y científico, y que alienta tanto las tentativas de defender el misticismo como los intentos de negarlo”³³

Esta falacia consiste, básicamente, en la confusión de los ámbitos prepersonal y transpersonal del conocimiento y la existencia. Wilber comparte la visión de la filosofía evolutiva, representada por Hegel en Occidente y por Aurobindo en Oriente y de la psicología evolutiva, representada por Balwin y Piaget en Occidente y por el kundalini yoga en Oriente. Es decir, para él, igual que para estos autores, “el mundo existe en continuo cambio, el cambio implica ciertas diferencias entre un estadio y otro, es decir, cierto tipo de desarrollo, y por consiguiente, todas las cosas que existen en este mundo han sufrido un proceso evolutivo”³⁴

³³ Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós, p. 174

³⁴ *Ibid*, p. 175

Para Wilber, sin embargo, este desarrollo *no es siempre progresivo*, sino que también puede ser regresivo o estancado y la mejor forma de observar los fenómenos es tener en cuenta su contexto temporal, es decir, cómo se han desarrollado a través del tiempo. Como Hegel, Wilber considera que el último estadio del desarrollo culmina en lo Absoluto. Las fases que sigue lo que Wilber llama el “Espíritu” son las siguientes:

“Así pues, la secuencia completa del proceso evolutivo es la siguiente: de la naturaleza a la humanidad, y de ahí, a la divinidad; del subconsciente a lo autoconsciente y, de ahí, a lo superconsciente; de lo prepersonal a lo personal y, de ahí, a lo transpersonal. Estos tres estadios aparecen también en la obra de Berdyaev y Aurobindo, y Baldwin se aproxima mucho a ellos con su concepto de prelógica, lógica e hiperlógica. En cualquier caso, lo cierto es que esta visión tiene un amplio predicamento”³⁵

La falacia pre/trans aparece cuando se confunde la naturaleza con la divinidad, lo prepersonal con lo transpersonal, lo subconsciente con lo superconsciente. Dada la aparente similitud de estos dos polos (ya que ambos son no personales o no autoconscientes), es extremadamente fácil confundirlos o negar alguno de ellos. Esta falacia da lugar a dos visiones del mundo parcialmente verdaderas y parcialmente falsas.

La primera visión (que Wilber llama Visión del Mundo 1 o VM1) reconoce la evolución de lo prepersonal a lo personal, pero niega la existencia de lo transpersonal. Ejemplos de esto son la ciencia ortodoxa, el racionalismo, o el psicoanálisis freudiano, que reduce los estadios transpersonales (el llamado “sentimiento oceánico”) a recuerdos

³⁵ Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós, p. 177

prepersonales de unión con el cuerpo materno. En cualquier caso, en esta visión en general se niega la posibilidad de cualquier experiencia real más allá de lo personal o de la razón.

En la segunda visión (Visión del Mundo 2) lo prepersonal se exalta como si fuera lo transpersonal y lo personal se denigra, considerándolo como una pérdida, una decadencia, una Caída.

Ejemplos de estas visiones son la religión ortodoxa (la pérdida del paraíso, el ego como pecado original) y el psicoanálisis junguiano (que identifica la fusión prepersonal y biomaterial con la madre como la fusión con el Todo, el Self). Y, de otra forma, es también ejemplo de ella la visión de Nietzsche, que considera la moral fundadora del Sujeto (lo personal, lo racional) como una decadencia, una negación de los impulsos vitales (prepersonal, irracional).

La diferencia entre la teoría de Nietzsche y la teoría antropológica religiosa de la “Caída”, es que la teoría religiosa considera que la evolución comenzó en el paraíso (transpersonal) y, fruto del pecado, surgió la humanidad (personal), saltándose así el ámbito prepersonal de la tríada prepersonal-personal-transpersonal, con lo cual, niega toda teoría científica de la evolución.

Con Nietzsche sucede lo contrario, niega lo trascendente o metafísico (“Dios ha muerto”) y critica los ideales apolíneos (lo personal y racional) para exaltar lo vital, natural o Dionisiaco (prepersonal). De una forma sutil y diferente a como lo hace la teoría religiosa, Nietzsche confunde lo “transpersonal” con lo “prepersonal”, ya que

considera el impulso vital, lo Dionisíaco, como lo más elevado, lo que va más allá de la mera supervivencia y que aspira a ir más allá de todo.

Según Ken Wilber, estas dos visiones son mitad ciertas, mitad falsas. La primera visión está en lo cierto al reconocer el aspecto prepersonal, irracional y subconsciente en nosotros, así como al afirmar que la dirección de la evolución avanza desde lo prepersonal hacia lo personal. Sin embargo, estaría equivocada al desdeñar la existencia de lo transpersonal.

La segunda visión estaría en lo cierto al reconocer la existencia de este componente transpersonal y al afirmar que el ego o lo personal está, en cierto modo, alienado de lo absoluto. Pero erraría al considerar que el ego individual es el punto culminante de la alienación del Espíritu (que es, en realidad, la naturaleza) y que estuviera precedido evolutivamente de un Edén.

Así, según esta teoría el ego sería un paso de la inconsciencia (naturaleza) a la autoconsciencia (ego) y de esa autoconsciencia a la supraconsciencia (Espíritu, Conciencia, Dios, Self o como guste llamarse).

“El ego ya no está protegido por la ignorancia, pero tampoco ha sido liberado por el Self. Es por ello por consiguiente, por lo que se trata del único estadio que experimenta la culpa, la angustia y la desesperación. No obstante, la angustia que aparece en el curso del proceso evolutivo no es un signo de alienación o desintegración del Self, sino un síntoma de que la cura de la alienación del Self ha comenzado. La pérdida de la ignorancia prepersonal genera angustia, pero esa angustia no es un síntoma de que se

haya resquebrajado la unidad del ego con el Self, sino de que se ha superado su letargo animal”³⁶.

Creo que basarse en esta teoría antropológica evolutiva es más conveniente, ya que el ego, visto desde este punto de vista, no es un mal irremediable sino un paso hacia delante, algo que se puede trascender. Es por esta razón que considero que esta teoría antropológica es más beneficiosa para el feminismo que considerar al sujeto como una ficción necesaria e irremediable, porque habiendo comprendido que la identidad o ego es sumamente problemática, es realmente un alivio saber que existe la posibilidad de ir más allá de ella.

2.5.3. La crucial diferencia entre comprensión y realización

Estableciendo la diferencia crucial entre comprensión y realización, una vez más a través del debate entre las posturas de Benhabib y Butler, sostendremos que, a pesar de que sabemos el carácter ficticio de toda noción de identidad, y en última instancia, de cualquier concepto, aún es necesario para el feminismo contar con la categoría identitaria “mujeres”, al igual que aún nos resulta necesario el pensamiento conceptual. Aunque el objetivo final sea, desde mi punto de vista, trascender ambos.

En el debate entre Butler y Benhabib, hemos visto que las posturas se enfrentan, básicamente, por la cuestión de la existencia o no de un sujeto agente. Butler cita a Nietzsche y se apoya en su afirmación de que no existe hacedor tras ningún acto, sino que solamente existen los actos, para trasladarlo al género.

³⁶ Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós, p. 203

Ya hemos visto en el apartado anterior que al diferenciar identidad de conciencia, veíamos que Butler teóricamente acierta cuando hace esa afirmación. Ahí hemos visto que budismo y posmodernismo coinciden, aunque mediante medios y momentos históricos muy diferentes.

El Buda hace 2.500 años proclamó la doctrina de la inexistencia del alma: Anatta, siendo así el primero en afirmar la inexistencia del yo. Negó así la existencia de cualquier entidad permanente, eterna, absoluta, de cualquier sustancia inmutable detrás del cambiante mundo fenoménico. El erudito budista Walpola Rahula lo explica así:

“Según la enseñanza del Buda, la idea del Yo es una creencia falsa e imaginaria que carece de la realidad correspondiente, y la causante de los dañosos pensamientos de “yo” y “mío”, así como de los deseos egoístas, de la avidez, del apego, del odio, de la mala voluntad, del engreimiento, del orgullo, del egoísmo y de otras máculas, impurezas y problemas”³⁷.

La filosofía budista considera que fruto de esta creencia en el Yo, el ser humano tiene dos ideas muy arraigadas: la autoprotección y la autopreservación. Al saberse a merced de la muerte, el ser humano crea a Dios, de quien depende como un niño de sus padres, para cubrir su necesidad de protección. Por otra parte, para aliviar su necesidad de autopreservación, crea la idea de un Alma inmortal, que pervive eternamente más allá de la muerte física. El budismo niega tanto la existencia de Dios como la existencia del Yo o el Alma.

³⁷ Rahula, Walpola (1990), *Lo que el Buda enseñó*, Buenos Aires, Kier, p. 76.

(Abriendo un paréntesis, es interesante destacar aquí, dada la influencia que tiene Nietzsche en la obra de Butler, que éste mismo sintió cierta simpatía por el budismo³⁸ por su carácter no teísta, no moralista y su sentido de la responsabilidad individual. En este sentido, el ideal del superhombre de Nietzsche puede compararse al ideal de la Iluminación del Buda).

Seguimos estableciendo la relación entre esta afirmación del Buda de la inexistencia del yo y la celebrada muerte del Sujeto, fruto del pensamiento posmoderno. Hay que tener en cuenta que, aunque cada uno de ellos llegó a la misma “conclusión”, lo hicieron de diferente manera: el Buda llegó a ella mediante la meditación (ojo de la contemplación) y Nietzsche y los demás llegaron a ella por el intelecto (ojo de la razón).

Mediante el ojo de la contemplación se puede trascender el yo, pero *no mediante el de la razón*. Por eso, aunque intelectualmente comprendamos estas afirmaciones de que “no existe un hacedor”, si somos sinceros con nuestra experiencia subjetiva, podemos apreciar que, en realidad, *sí percibimos un Yo*. Esta percepción del Yo es la que hace que Benhabib, casi con indignación, se pregunte cómo leer a Butler si no es presuponiendo un sujeto o yo pensante:

“Pero, ¿cómo, pues, deberíamos leer *El género en disputa*? El tipo de lectura en la que estoy tomando parte aquí presupone que hay un autor de pensamiento que ha elaborado este texto, que tiene unas intenciones, propósitos y objetivos al comunicarse conmigo;

³⁸ Ver el artículo de La interpretación del Budismo en Nietzsche, de Guillermo Goicoeche: <http://www.konvergencias.net/nietzschebud.htm>

que la tarea de la reflexión teórica comienza con el intento de entender lo que quiso decir el autor”³⁹.

Después de leer cualquier texto de Butler o de cualquier persona, se puede percibir claramente una intención, un esfuerzo de pensamiento y escritura. Y Benhabib, básicamente, está poniendo de relieve lo que parece claramente una contradicción: una autora, que firma sus libros con su nombre, defiende sus ideas y tiene objetivos e ideales políticos, ¿me está hablando de que no existe ningún autor o hacedor! La crítica de Benhabib es ciertamente comprensible. Butler responde a esta crítica de esta manera:

“Afirmar que el sujeto es producido dentro de una matriz- y como una matriz- generizada de relaciones no significa suprimir al sujeto, sino sólo interesarse por las condiciones de su formación y su operación”⁴⁰

Es decir, aquí Butler niega que esté suprimiendo al sujeto, que esté negando su realidad; sino investigando su origen. Aquí se puede establecer una conexión con la filosofía budista que, en otros términos, viene a diferenciar la *comprensión intelectual* de la ausencia del yo de la *trascendencia de la percepción* de dicho Yo.

Como apunta Lama Djampa Gyatso, en el budismo estas dos realidades tienen nombres diferentes. Por un lado está el gueshe o khenpo (grado académico otorgado a monjes budistas que demuestran conocer en profundidad la filosofía budista) y, por otro, el

³⁹ Benhabib, Seyla (1992), “Feminism and the Question of Postmodernism”, en *Situating the self: Gender, Community and Postmodernism in Contemporary Ethics*, Oxford, Blackwell, p.216 (traducción mía)

⁴⁰ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p.25.

yogui (el practicante del dharma⁴¹ que realiza retiros de gran duración con el fin de realizar estos conocimientos mediante la experiencia)⁴². Como hemos visto, el filósofo Ken Wilber, que no es budista, pero es uno de los autores contemporáneos que mejor ha sintetizado las grandes tradiciones psicológicas, filosóficas y espirituales, también establece esta diferenciación mediante su tesis de los tres ojos del conocimiento.

El ego o yo no tiene existencia inherente, en ningún caso: no existe tanto si lo percibimos como real como si lo hemos trascendido. Sin embargo, en estas afirmaciones existe el peligro de caer en el extremo contrario del eternalismo (Yo existo, todo existe): el nihilismo (No existo, nada existe). Se podría decir que en el antiguo paradigma del Sujeto moderno, se caía en el extremo del eternalismo y que ahora, con el nuevo paradigma del “no sujeto” posmoderno, se puede caer en el extremo contrario: el nihilismo. Por eso es conveniente encontrar el punto medio. Como advierte Anne Carolyn Klein:

“Sin embargo, no se concluye de esta reflexión que un yo en absoluto existe, sólo que el yo que se había asumido previamente y ahora se está buscando no existe. El peligro de confundir la negación de ese yo con la negación de uno mismo, en general, es muy grande”⁴³.

Es decir, la filosofía budista procura cuidadosamente no caer en ninguno de los dos extremos. Y de hecho, los practicantes reciben tradicionalmente las enseñanzas sobre la

⁴¹ Enseñanzas budistas.

⁴² El yogui o la yoguini es hoy en día una “especie” en extinción a partir de la invasión china del Tíbet. Un documental interesante sobre este tema es “Yoguis of Tibet”, visible online en: <http://padmasambhavagururinpoch.com/yogis-tibet-rare-documentary/>

⁴³ Klein, Anne Carolyn (1995), *Meeting the Great Bliss Queen. Buddhists, feminists and the Art of the Self*, Boston, Beacon Press, p. 127 (traducción mía)

inexistencia del yo después de haber entrenado muy seriamente la ética, el poder de la meditación y la compasión. (Este protocolo no se sigue tanto en occidente, dónde los occidentales nos interesamos enseguida por los aspectos más filosóficos del budismo). Esto se hace así porque, de otro modo, uno podría caer en el extremo del “nada existe, todo vale”, que es lo que Benhabib, en su libro *Situating the Self* viene a criticar del posmodernismo:

“Para llevar esta compleja disputa epistemológica a una fórmula simple uno podría decir: como Dostoievski y Nietzsche antes que ellos, los posmodernos parecen decir que "Dios ha muerto, todo está permitido". En su caso, la frase sería "Las garantías trascendentales de verdad están muertas, y en la lucha agónica de los juegos del lenguaje no hay commensurabilidad, no hay criterios de verdad que trasciendan los discursos locales, sino sólo la interminable lucha de narrativas locales que compiten entre sí por la legitimación”⁴⁴

(Sin embargo, incluso esta afirmación del posmodernismo cae en la contradicción. Básicamente vienen a decir: “No hay verdad universal”, pero en el mismo momento en que enuncian tal afirmación, ¡están instaurando una nueva verdad universal! La verdad universal de que no hay verdad universal. Una verdad que supuestamente es válida para todos los tiempos históricos pasados, presentes y futuros. Esta flagrante contradicción es la principal razón por la que no me adhiero completamente al posmodernismo, sino sólo en parte, ya que reconozco que es una corriente intelectual que ha hecho grandes y muy útiles aportaciones).

⁴⁴ Benhabib, Seyla (1992), “Feminism and the Question of Postmodernism”, en *Situating the self: Gender, Community and Postmodernism in Contemporary Ethics*, Oxford, Blackwell, p.209 (traducción mía)

Pero retomando el hilo, se podría decir que las personas percibimos el Yo en tanto que **creencia ilusoria**. Por supuesto, superficialmente distintos tipos de “yos” según las culturas y las personas concretas, pero con mecanismos profundos muy similares, en los que la psicología evolutiva y las diversas tradiciones espirituales de todo el mundo en general coinciden. La profesora de estudios budistas, Anne Carolyn Klein, recurre a esta metáfora de Lama Tsong-kha-pa para ilustrar la ilusoriedad/realidad del Yo:

“Un mago engaña a su audiencia haciéndoles percibir un caballo y un elefante ilusorios como reales. La ausencia del caballo y del elefante existe conjuntamente con el caballo y el elefante ilusorios [...] Pero aunque la ilusión del elefante no es lo que parece, existe. De forma similar, el ego, que parece ser tan concretamente encontrable y a cargo de todo, no es lo que parece. Pero sí “existe”, funciona y la gente basa sus acciones pensando que éste es más real de lo que es”⁴⁵

En este sentido, y volviendo al debate entre Butler y Benhabib, podríamos decir que efectivamente, el sujeto o Yo no existe. No hay un hacedor. Sin embargo, sí que existe la ilusión del hacedor, la ilusión del Yo, que es la que Benhabib identifica y la que Butler dice no suprimir. De igual forma, llevando esta reflexión al terreno del género, la categoría “mujeres” no tiene existencia propia. “No existen” mujeres ni hombres. Sin embargo, al igual que percibimos un yo en la realidad de nuestra experiencia subjetiva, percibimos mujeres y hombres.

Visto así, la crítica de Benhabib es racional y *está muy pegada a nuestra realidad subjetiva*: la realidad de que nos percibimos como “yoes”. Considero que la crítica de

⁴⁵ Klein, Anne Carolyn (1995), *Meeting the Great Bliss Queen. Buddhists, feminists and the Art of the Self*, Boston, Beacon Press, p. 128 (traducción mía)

Benhabib es útil porque, aunque sea cierto que la percepción hombre-mujer sea ilusoria, esto no nos puede llevar a afirmar que “no existen” de forma rotunda. Si lo hacemos caeríamos en el error del **nihilismo**.

Conectando con el debate sobre el sujeto político del feminismo, considero que aún es necesario hablar de hombres y de mujeres, al igual que sería necesario visibilizar y hablar de las personas transgénero. Por otra parte, la categoría política “mujeres” aún es necesaria. La misma Butler admite que lo es por motivos feministas:

“Se hablará y, por razones feministas, debe hablarse; la categoría mujeres no se vuelve inútil mediante la deconstrucción, sino que se convierte en una categoría cuyos usos ya no se reifican como “referentes” y que presenta la oportunidad de que se la abra o, más precisamente, de llegar a significar de maneras que ninguno de nosotros puede predecir de antemano”⁴⁶

Por mi parte, considero que teniendo en cuenta, como apunta Benhabib, la radical contextualización de los sujetos, el uso de determinadas categorías puede no ser problemático. Asimismo, por supuesto, también considero muy valiosa la aportación teórica de Butler, ya que aporta una aguda revisión del término “sexo”, en el sentido de que señala que éste también está generizado y así legitima a identidades y sexualidades disidentes brindándoles el derecho a ser reconocidas socialmente.

Sin embargo, cabe destacar que Butler considera el “yo” como una ilusión *necesaria*, a pesar de que sostiene que este es fruto de la subordinación. Es decir, ella explica la

⁴⁶ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 55

subordinación del yo, pero no da herramientas para trascenderlo, ni siquiera plantea la posibilidad de que eso sea posible. Esto es completamente normal, ya que probablemente, no tenga conocimiento sobre filosofía oriental ni haya tenido contacto con la meditación.

Por lo tanto, podríamos decir que Butler habla desde una *comprensión intelectual* de la “inexistencia” de hombres y mujeres. Llega a esta comprensión bebiendo del psicoanálisis, del postestructuralismo y de Nietzsche. Llegar a esta comprensión mediante el intelecto tiene mucho mérito, sin embargo, como se le ha criticado mucho a los posmodernos, *los dualismos no se trascienden mediante las palabras*.

Esto es especialmente cierto desde una perspectiva budista, donde se considera que el ego es, básicamente, *una prisión conceptual*. Por lo tanto nos encontramos con la paradoja de que aquellos que llaman a “trascender los dualismos” lo hacen invocando un medio que *inevitablemente los crea*: el lenguaje. En este sentido, Susan Bordo argumenta:

“Hoy en día uno escucha con frecuencia a los intelectuales exhortándonos a “ir más allá” de los dualismos, pidiendo la deconstrucción de las oposiciones jerárquicas (masculino/femenino, mente/cuerpo, activo/pasivo) que estructuran el dualismo en Occidente, y despreciando a otros por dedicarse a un “pensamiento dualista”. Pero no es tan fácil “ir más allá del dualismo” en esta cultura, como yo argumento de varias maneras en este volumen”⁴⁷

⁴⁷ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 32.

Y es que efectivamente no es fácil. Como intentaré argumentar a través del trabajo, no es sólo una cuestión de que tenga que cambiar la cultura, sino que la cultura cambiará cuando cambie la subjetividad de las personas. Cuanto más ego tenga una sociedad, más se manifestará la separación y, por tanto, los dualismos. En este sentido, Siddhartha Gautama, el Buda histórico, vio claramente que su doctrina era ir totalmente contra corriente:

“Ambas ideas (autopreservación y autoprotección) están tan arraigadas en el hombre, le son tan íntimas y caras, que no le agrada oír ni desea comprender ninguna enseñanza que se oponga a ellas. El Buda sabía esto muy bien y dijo explícitamente que su enseñanza iba “contra la corriente” (patisotagami); contra los deseos egoístas del hombre”⁴⁸

Como veremos más adelante en este trabajo, el budismo en general, y el Vajrayana particularmente, ofrece métodos para ir hacia una *subjetivación sin Sujeto*, un camino gradual, nada fácil ni rápido, pero muy efectivo. Y si, como vemos, el género no es más que otro concepto, ir hacia una subjetividad sin sujeto o ego significa ir irremediamente *hacia una subjetividad sin género*. Asimismo, la disminución de la autoconciencia del ego y, por tanto, de su dinámica de percepción dualista es muy interesante para el feminismo, ya que a nadie se le escapa que los dualismos filosóficos resultan muy problemáticos para las mujeres, porque cuando hay una dualidad... ¡a la mujer siempre le toca la peor parte.

⁴⁸ Rahula, Walpola (1990), *Lo que el Buda enseñó*, Buenos Aires, Kier, p. 77.

3. Reconsiderando la relación cuerpo-mente: hacia un posmodernismo con cuerpo

La relación del feminismo con el cuerpo de las mujeres es una relación difícil. Debido al clásico dualismo filosófico jerarquizado cuerpo-mente, en el cual el cuerpo se identifica con lo inferior, considerado femenino, y la mente con lo superior, considerado masculino, pareciera que nuestro cuerpo femenino fuera el “culpable” de milenios de dominación masculina. Esto hace necesaria una reflexión sobre este dualismo, sus consecuencias para las mujeres y las formas de trascenderlo.

En este sentido, el matrimonio del feminismo con el pensamiento posmoderno parecía que venía a resolver este clásico dilema, sin embargo, como argumentaré a continuación, no lo acaba de resolver, sino que sigue con la tendencia a separarse cada vez más del cuerpo. Propondré la conciencia corporal-mental como herramienta para fijar el límite discursivo de la corporalidad y trataré de poner ejemplos de cómo podría manifestarse esta herramienta de forma práctica en la aplicación de la política feminista y transfeminista.

3.1. La mujer como cuerpo

Susan Bordo, a través de un poema de Delmore Schwartz en su ensayo *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, ilustra la expresión cultural del dualismo mente-cuerpo:

“A través de su metáfora de cuerpo como un “oso pesado”, Delmore Schwartz captura tanto el dualismo que ha sido característico de la filosofía y teología occidental como su

naturaleza inestable y agonística. El epígrafe de Whitehead establece la construcción dominante, de dos filos, la que contiene y regula a todas las demás: la de la disyuntiva y la conexión, la separación y la intimidad. “La consubstancialidad del cuerpo”: el cuerpo no como “yo” sino “con-migo” es al mismo tiempo el cuerpo que está inescapablemente “conmigo”. Como un gemelo siamés, ni uno conmigo ni separable de mí, mi cuerpo me ha “seguido desde que el negro vientre contenía”, moviéndose donde yo me muevo, acompañando cada uno de mis actos. Aun en el sueño, “él” está “respirando a mi lado”. Pero aunque no me puedo librar de esta criatura, aunque me veo forzado a vivir con “él” en intimidad, sigue siendo una presencia extraña, ajena a mí: “privado”, “cerca” pero “opaco”¹

Este párrafo resume a la perfección no sólo la construcción, sino la **vivencia** del cuerpo como algo ajeno pero cercano en la cultura occidental. Ya queda claro, simplemente por el tratamiento que se le da al cuerpo, que este no es algo muy apreciado. Queda claro que en el dualismo cuerpo-mente, la mente es el término superior. El cuerpo se relaciona con la animalidad, con el pecado. Aquello que no es cuerpo es lo más cercano a Dios, lo más noble, lo más elevado.

Como Simone de Beauvoir ya advirtió en *El segundo sexo*, a las mujeres se les carga con el peso del cuerpo, con la condena a la inmanencia mientras que los hombres se consideran como lo absoluto, lo trascendente. Pero ¿por qué se identifica a la mujer con el cuerpo y al hombre con la mente, cuando es obvio que ambos poseen ambas cosas? Susan Bordo tiene en cuenta la consideración de Dorothy Dinnerstein respecto a esto:

¹ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 10.

“De acuerdo con Dinnerstein, como consecuencia de nuestra experiencia infantil de la mujer como cuidadora de nuestros cuerpos, “las pegajosas, humillantes limitaciones de la carne” se convirtieron en la provincia de las mujeres”².

Fruto de esta proyección, las mujeres son consideradas la corporeidad y, por tanto, la negatividad misma. Esta proyección hace necesario una reflexión sobre los dualismos mente/cuerpo, naturaleza/cultura. Sin embargo, a la hora de teorizar sobre el cuerpo, nos encontramos con dificultades.

3.2. Sobre la dificultad de teorizar el cuerpo

Voy a reproducir trozos del prefacio del libro de Butler, *Cuerpos que importan*, ya que los considero muy útiles para ilustrar la dificultad que supone teorizar el cuerpo:

“Comencé a escribir este libro tratando de considerar la materialidad del cuerpo, pero pronto comprobé que pensar en la materialidad del cuerpo me arrastraba invariablemente a otros terrenos. Traté de disciplinarme para no salirme del tema, pero me di cuenta de que no podría fijar los cuerpos como simples objetos del pensamiento”³

¿Por qué es tan difícil teorizar sobre el cuerpo? ¿Acaso no está aquí? ¿No lo estoy utilizando yo para escribir este texto? ¿No lo están utilizando ustedes para leerlo?

² Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 15.

³ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 11

“Continué apartándome del tema. Comprobé que era resistente a la disciplina. Inevitablemente, comencé a considerar que tal vez esa resistencia a atenerme fijamente al tema era esencial para abordar la cuestión que tenía entre manos”⁴.

Butler llega incluso a preguntarse si no será su condición de filósofa la que le hace pasar por alto el cuerpo:

“De todos modos, todavía dubitativa, reflexioné sobre la posibilidad de que esta vacilación fuera una dificultad vocacional de quienes, formados en filosofía, siempre a cierta distancia de las cuestiones corpóreas, tratan de demarcar los terrenos corporales de esa manera desencarnada: inevitablemente, pasan por alto el cuerpo o, lo que es peor, escriben contra él”⁵.

Al final, Butler acaba concluyendo que el problema no es suyo, sino que: “Concebir el cuerpo como algo construido exige reconcebir la significación de la construcción misma. Y si ciertas construcciones parecen constitutivas, es decir, si tienen ese carácter de ser aquello “sin lo cual” no podríamos siquiera pensar, podemos sugerir que los cuerpos sólo surgen, sólo perduran, sólo viven dentro de las limitaciones productivas de ciertos esquemas reguladores en alto grado generizados”⁶.

Estas reflexiones de Butler son iluminadoras, ya que se percibe claramente la dificultad del intelecto de “asir” la materialidad del cuerpo. Esto es natural que suceda, ya que el cuerpo no es una idea, ni una palabra, ni un pensamiento, es una realidad hecha de carne y hueso. Y la realidad rebasa las palabras, aunque podamos utilizarlas para intentar

⁴ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 12

⁵ *Íbid*, p. 11

⁶ *Íbid*, p. 14

(sólo intentar) referirnos a ella. Con esto no quiero decir que el cuerpo sea un “absoluto” inaccesible, sino que el intelecto *no es el medio más adecuado* para acceder a la materialidad del cuerpo.

“Al considerar en *Posiciones* la distinción forma/materia, Derrida sugiere también que la materia debe duplicarse, a la vez como un polo dentro de una oposición binaria y como aquello que excede esa dupla binaria, como una figura de la imposibilidad de sistematizarla”⁷

Entiendo que esta duplicación corresponde, por una parte, a la realidad material y, por otra, a cómo construimos intelectualmente esa realidad material. La realidad material puede ser percibida de forma indirecta mediante conceptos o, según el camino contemplativo, directamente mediante la conciencia.

Alguien puede intentar explicarnos cómo sabe la sal, pero sólo lo sabremos realmente cuando la probemos. Se puede intentar explicar cómo es el mar a alguien que nunca lo ha visto, pero no será lo mismo que cuando realmente lo vea. En tibetano hay dos palabras para esto: describir el mar sería “Pai Yeshe” (Sabiduría del ejemplo), ver directamente el mar sería “Don Yeshe” (Sabiduría esencial). Creo que diferenciar estas dos cosas es muy importante a la hora de entender la dificultad de teorizar el cuerpo.

¿Por qué? Si el cuerpo ya está aquí, ya podemos verlo, podemos saborearlo, olerlo, oírlo, sentirlo. No es lo mismo que aquel que no ha visto el mar o aquel que no ha probado la sal. Y a esto me respondo. No es exactamente lo mismo, pero es muy

⁷ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 71.

parecido porque la realidad es que *nuestra cultura vive artificialmente separada del cuerpo*. Esta falsa escisión mente-cuerpo crea dualismos filosóficos como los de mente y cuerpo o naturaleza y cultura, dualismo que si es muy rígido, puede causar muchos problemas, como veremos a continuación.

3.3. La falsa escisión mente-cuerpo y sus consecuencias

La dualidad filosófica occidental mente-cuerpo no viene de la nada. Cuando los filósofos, como dice Butler, pasan por alto el cuerpo al teorizar o incluso escriben contra él, es porque viven más en la cabeza que en el propio cuerpo. Esto en Occidente nos pasa a todos en mayor o menor grado y se manifiesta en la cultura a todos los niveles.

Como sostiene Susan Bordo:

“Claramente, entonces, el dualismo mente/cuerpo no es una mera posición filosófica para ser defendida o desechada por una argumentación inteligente. Más bien es una *metafísica práctica* que ha sido instalada y ha tomado cuerpo socialmente en la medicina, el derecho, las representaciones artísticas y literarias, la construcción psicológica del ser, las relaciones interpersonales, la cultura popular y la publicidad, una metafísica que será deconstruida sólo mediante la transformación concreta de las instituciones y las prácticas que la sostienen”⁸.

Lo único que matizaría de esta afirmación es que el dualismo mente/cuerpo no lo van a deconstruir las instituciones, sino el cambio en la subjetividad de las personas. A mi ver,

⁸ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 29 (cursivas mías)

cuando la norma, no la excepción, sea que las personas tengan un alto grado de conciencia corporal-mental, un alto grado de conciencia de la relación interdependiente de mente y cuerpo, entonces podrán cambiar las instituciones y la cultura. El dualismo mente-cuerpo no se vence ni a base de palabras, ni a base de políticas, *sino mediante el desarrollo de la presencia en el cuerpo.*

Puede que esta afirmación de que tenemos en general una conciencia corporal-mental bastante inferior a la que podríamos tener pueda sonar un tanto contundente. Sin embargo, considero que los ejemplos de esto son abundantes, sobre todo en occidente. Voy a poner algunos cotidianos.

A nivel de salud, por ejemplo, sutilmente, concebimos al cuerpo como una especie de “máquina” de hacer cosas a la que la mayoría de las personas solamente le prestamos atención cuando caemos enfermos. Se entiende que un cuerpo “mudo” es un cuerpo sano y cuando se “queja” lo llevamos al médico a que “nos cure” con alguna que otra pastilla.

No estoy criticando la medicina alopática, las pastillas pueden aliviar mucho sufrimiento; solo estoy mirando un poco profundamente que hay detrás de nuestra forma de relacionarnos con la salud. El hecho de que cada vez haya más expertos hablando de la relación de la salud y las emociones nos da una idea de lo desconectados que estamos del cuerpo. ¿Cómo hablar sino de algo tan obvio como si fuera una novedad o un descubrimiento? Cuando estamos tristes o contentos se nos nota en la cara, en el cuerpo. Incluso si intentamos ocultar las emociones y estamos inexpresivos,

una persona que esté lo suficientemente presente puede notar la energía de la emoción. ¿Cómo no iban a afectar las emociones, pues, al estado de la salud?

Por otro lado, tenemos también una cierta cultura de “culto al cuerpo”. Esta cultura para nada debe interpretarse como una verdadera presencia en el cuerpo, sino como una mera atención basada en la superficialidad. Susan Bordo, una feminista contemporánea que ha contribuido notablemente a los estudios del cuerpo estudiando fenómenos como la anorexia, la bulimia, la cirugía cosmética, el ideal de belleza, dice lo siguiente sobre esto:

“A primera vista, puede parecer que en nuestra cultura el cuerpo, lejos de ser imaginado como un lastre para la autorrealización, se promueve como una ruta central hacia tal autorrealización. Ciertamente, el entrenar, poner a tono, adelgazar y esculpir el cuerpo son frecuentemente mostrados de esta manera, como un comercial reciente de los gimnasios Bally insiste: “No sólo pones en forma tu cuerpo, pones en forma tu vida”. Sin embargo, como yo argumento en varios ensayos en este libro, esas imágenes y asociaciones son en realidad una apelación a la *voluntad* (a la “fuerza de voluntad” y al “control”) y propician una relación de adversario con el cuerpo”⁹

Estamos pendientes del cuerpo *de una forma conceptual*, tratando de que nuestro cuerpo encaje en determinado molde cultural. Aprendemos sobre nutrición o sobre el metabolismo, como una especie de técnica para saber cómo funciona el cuerpo (¿el enemigo?), con el fin de controlarlo y nos disciplinamos haciendo ejercicio o dietas con el fin de obtener el cuerpo perfecto.

⁹ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 14

Sin embargo, este fin no es un fin en sí mismo. El fin real es obtener los beneficios culturales que resultan de responder a determinado modelo: más posibilidades de encontrar pareja, de ser contratada/o, de causar buena impresión, de tener “más seguridad en uno mismo”, la misma vanidad... Es decir, no se cuida al cuerpo por respeto o consideración al mismo. No se hace ejercicio porque el cuerpo te pida a gritos salir de una vida sedentaria que le hace daño. No se cuida al cuerpo desde la **presencia**, sino desde el ego.

Muy relacionado con esto están también los trastornos alimentarios, que se han convertido en una epidemia de nuestro tiempo: anorexia nerviosa, bulimia, vigorexia... La anorexia bebe directamente del dualismo cuerpo/mente (en el que, por supuesto, es la mente la que manda), como argumenta Susan Bordo:

“Por ejemplo, la anorexia, que con frecuencia se manifiesta después de un episodio de abuso o humillación sexual, puede verse por lo menos como una defensa contra lo “femenino” del cuerpo y un castigo de sus deseos. Esos deseos (como argumento en “El hambre como ideología”) han sido con frecuencia representados culturalmente mediante la metáfora del apetito femenino. Los extremos a los que la anoréxica lleva la negación del apetito (esto es, hasta el punto de morir de hambre) sugieren la naturaleza dualista de su construcción de la realidad: o trasciende totalmente su cuerpo, convirtiéndose en pura voluntad “de hombre” o capitula por completo ante el degradado cuerpo femenino y sus repugnantes hambres. Ella no ve otras posibilidades, ningún punto medio”¹⁰

¹⁰ Bordo, Susan (1993), El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo, Berkeley, University of California Press, p. 20

Con esto quiero decir que vivimos más a espaldas de nuestro propio cuerpo de lo que pudiéramos pensar y que esto tiene muchas consecuencias negativas. En general, nuestro cuerpo va obedeciendo casi automáticamente lo que la mente le va ordenando hasta que llega un momento en que, si las instrucciones de la mente no son sabias, se rebela, se enferma o se resiente de una forma u otra. Es fácil ver esto en la vida cotidiana.

Los efectos de esta dualidad, tanto a nivel teórico como práctico, son importantes. El feminismo se ve, como vimos en la primera parte en la que establecemos el debate entre esencia e identidad, directamente afectado por la dificultad de establecer los límites entre cuerpo/mente, naturaleza/cultura. En este sentido, Judith Butler, bebiendo del psicoanálisis y del postestructuralismo, ha intentado ir más allá de estas clásicas dualidades. En lo que sigue, resumiré brevemente la postura de Butler al respecto del cuerpo y dilucidaré de qué forma sus reflexiones ahondan, más que trascienden, el dualismo cuerpo-mente.

3.4. La consideración del cuerpo en el pensamiento de Judith Butler

Como Leticia Sabsay interpreta, en *El género en disputa*, Butler realiza “una aguda generización del sexo, lo que implica extender la categoría de género a un objeto teórico de crucial importancia para entender la lógica genérica, a saber el cuerpo sexuado”¹¹.

¹¹ Sabsay, Leticia. P. 126

Es decir, que el hecho de que los sexos sean dos (hombre y mujer) y no tres o más, se debe a una construcción cultural. La identidad de género y una orientación sexual determinada no son consecuencias naturales, determinadas por la biología. Si no que la identidad de género y la orientación sexual esperada (heteronormativa) son frutos de la cultura.

Butler, en su obra, *Cuerpos que importan*, viene a aclarar algunas interpretaciones que se hicieron de *El género en disputa*. Una ya la hemos visto antes: la cuestión de la agencia y la siguiente que vamos a ver es la cuestión del papel del cuerpo: Si la diferencia sexual es meramente una construcción cultural, ¿qué pasa con el cuerpo? ¿Acaso no tiene el cuerpo su papel en la formación de la cultura? ¿O es el cuerpo una mera tabula rasa sobre el que la cultura se inscribe?

En *Cuerpos que importan*, Butler viene a responder estas preguntas. En primer lugar, se distancia del constructivismo lingüístico extremo: los cuerpos están ahí, no los crea el lenguaje performativo “divino”. Lo que sí crea el lenguaje performativo es la noción de “sexo” y su “materialidad”:

“Los límites del constructivismo quedan expuestos en aquellas fronteras de la vida corporal donde los cuerpos abyectos o deslegitimados no llegan a ser considerados “cuerpos””¹²

Es decir, *los límites los marca la inteligibilidad cultural de los cuerpos*. Aquellos cuerpos y deseos no inteligibles (homosexuales, transexuales, intersexuales, etc.) son

¹² Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 38

los que marcan el límite de la construcción cultural. Ella misma da cuenta en *Cuerpos que importan* de que la concepción de la naturaleza como superficie, como página en blanco o como algo muerto o sin vida es fruto de la modernidad, pero esto no es algo de lo que su teoría se separe:

“Otras intelectuales feministas sostuvieron que es necesario reconcebir el concepto mismo de naturaleza, porque este concepto tiene una historia y la representación de la naturaleza como la página en blanco carente de vida, como aquello que está, por así decirlo, muerto desde siempre, es decididamente moderna y tal vez se vincule a la aparición de los medios tecnológicos de dominación. En realidad, hubo quienes sostuvieron una reconcepción de la “naturaleza” como un conjunto de interrelaciones dinámicas se adapta mejor tanto a los objetivos feministas como a los ecológicos (y, para algunos, produjo una alianza, de otro modo improbable, con la obra de Gilles Deleuze)”¹³

Butler no llega a considerar realmente esta postura intelectual, ya que como veremos, para ella no es tan importante si la naturaleza o los cuerpos son o no son, si tienen unas características u otras, si no lo que *se dice* de ellos.

Considerando que la palabra “construcción” obstaculiza la comprensión, Butler retoma la noción de materialidad y afirma que cuando se apela a la materialidad de los cuerpos, esta misma “materialidad” es construida y se utiliza para mantener el imperativo heterosexual. Para demostrarlo, Butler hace un breve recorrido sobre el dualismo de forma/materia en el pensamiento de Aristóteles y Foucault, así como reinterpreta el

¹³ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 22

comentario de Luce Irigaray de la “chora” de Platón, alegando que lo femenino no monopoliza el territorio de lo excluido.

“Lo que, según espero, quedará claramente manifiesto en lo que sigue es que las normas reguladoras del “sexo” obran de una manera performativa para constituir la materialidad de los cuerpos, y más específicamente, para materializar el sexo del cuerpo, para materializar la diferencia sexual en aras de consolidar el imperativo heterosexual”¹⁴

Es decir, en *Cuerpos que importan*, Butler no niega que exista una diferencia sexual perceptible en los cuerpos ni que los cuerpos no sean diversos. Ella considera que lo importante, en cambio, es lo que *se dice* acerca de esa diferencia sexual, cómo, performativamente, esa diferencia se “materializa”, se la hace determinante, para favorecer un determinado sistema de sexo-género-deseo.

“Afirmar que la materialidad del sexo se construye a través de la repetición ritualizada de normas difícilmente sea una declaración evidente por sí misma. En realidad, nuestras nociones habituales de “construcción” parecen estorbar la comprensión de tal afirmación. Por cierto, los cuerpos viven y mueren; comen y duermen; sienten dolor y placer; soportan la enfermedad y la violencia y uno podría proclamar escépticamente que estos “hechos” no pueden descartarse como una mera construcción. Seguramente debe de haber algún tipo de necesidad que acompañe estas experiencias primarias e irrefutables. Y seguramente las hay. *Pero su carácter irrefutable en modo alguno implica qué significaría afirmarlas ni a través de qué medios discursivos*”¹⁵

¹⁴ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 18

¹⁵ *Ibid*, p. 13

Siguiendo esta línea de no considerar al cuerpo como un conjunto de interrelaciones dinámicas, para diversas corrientes intelectuales, el cuerpo ha dejado de pertenecer al término “naturaleza” de la oposición naturaleza/cultura y ha empezado a considerarse un objeto de estudio más en el ámbito de lo cultural.

“La crítica de las representaciones culturales, discutida en la primera sección de esta introducción, ha contribuido también a la reubicación feminista del cuerpo en el lado cultural del dualismo naturaleza/cultura, pues un efecto de esta crítica de los extendidos dualismos y metáforas que animan las representaciones del cuerpo ha sido poner en cuestión la suposición de que alguna vez conocemos o nos encontramos con el cuerpo- no sólo los cuerpos de otros sino también nuestros propios cuerpos- de manera directa o simple. Por el contrario, el cuerpo que experimentamos y conceptualizamos es siempre mediado por constructos, asociaciones, imágenes de naturaleza cultural”¹⁶

Butler comparte esta posición, ya que considera que el cuerpo no es accesible directamente, sino que su percepción siempre está mediada por constructos culturales.

“Cuando se concibe el cuerpo como un locus cultural de significados de género, deja de estar claro qué aspectos de este cuerpo son naturales o cuáles carecen de impronta cultural. Desde luego, *¿cómo vamos a encontrar el cuerpo que preexiste a su interpretación cultural?* Si el género es la corporeización de la elección y la enculturación de lo corpóreo, *¿qué le queda entonces a la naturaleza, y en qué se ha convertido el sexo?*”¹⁷

¹⁶ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 67-68

¹⁷ Citado en Sabsay, Leticia (2010) *¿En los umbrales del género? Beauvoir, Butler y el feminismo ilustrado. Feminismo/s* 15, pp. 119-135.

Esta reflexión tiene mucho sentido, ya que el cuerpo es algo que culturalmente se teoriza y se manipula y está bien que se estudie el cuerpo de esta manera, pero esto, en mi opinión, no significa que se pueda reducir el cuerpo a la cultura. Desde este punto de vista, pareciera que el cuerpo no contara para nada, que fuera una tabula rasa sobre la cual la cultura escribe y ciertamente esto le fue muy criticado. En *Cuerpos que importan*, Butler responde a esta crítica siguiendo la noción de carne de Merleau-Ponty:

“El lenguaje y la materialidad están plenamente inmersos uno en el otro, profundamente conectados en su interdependencia, pero nunca plenamente combinados entre sí, esto es, nunca reducido uno al otro y, sin embargo, nunca uno excede enteramente al otro. Desde siempre mutuamente implicados, desde siempre excediéndose recíprocamente, el lenguaje y la materialidad nunca son completamente idénticos ni completamente diferentes”¹⁸

Este párrafo es especialmente importante para comprender qué pasa con el cuerpo.

Lo que Butler pretende es deshacer la habitual dualidad naturaleza/cultura o cuerpo/mente y para ello identifica lenguaje con cultura o mente y a la materialidad con la naturaleza o cuerpo. Sin embargo, planteado así cae en la confusión que hemos explicado anteriormente de no diferenciar conciencia de identidad, ya que *reduce la conciencia al lenguaje*.

Y efectivamente, si toda la mente fuera lenguaje o intelecto, no habría manera de acceder al cuerpo sino por medio de los conceptos. Sin embargo, si consideramos que el

¹⁸ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 111

ego tiene también conciencia, que es, de hecho, autoconciencia, esto significa que el cuerpo puede ser accedido mediante esa parte de la mente que no es conceptual, a saber, la conciencia. En este sentido, mi postura es similar a la que sostiene Verónica Vasterling desde una perspectiva fenomenológica y que encontré en un artículo de Elvira Burgos:

“Opina Vasterling que Butler está vinculando accesibilidad e inteligibilidad, no dando ocasión a que pueda haber un camino extralingüístico que conecta con las cosas al margen de su inteligibilidad”¹⁹

Burgos rebate esta postura diciendo que: “Butler no da por supuesto lo “abyecto” como realidad previamente dada sino que afirma que el carácter de ininteligible, de abyecto, de ese cuerpo está instituido discursivamente”²⁰.

Aunque efectivamente lo que dice Burgos es cierto, este argumento resulta insuficiente para rebatir a Vasterling ya que, ésta se está refiriendo a que, independientemente de que ese cuerpo se considere abyecto o no abyecto, ¿es un cuerpo que “existe”? (No de forma separada o esencial, pero sí de forma interdependiente). Afirmar lo contrario sería caer en el nihilismo más absoluto²¹. Y lo que Vasterling viene a decir en “Butler’s Sophisticated Constructivism: A Critical Assessment” es que ese cuerpo ininteligible, pero existente puede ser accedido por vías extralingüísticas. Ignoro qué vías

¹⁹ Burgos, Elvira (2012), “Deconstrucción y subversión”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 101-134.

²⁰ *Ibid.*

²¹ Según el budismo, todo existe y no existe a la vez. La vacuidad significa: “Esto es, porque aquello es”. Es decir, todo existe de forma interdependiente, todo está vacío de un yo separado, lo cual es muy diferente de afirmar o bien que la realidad es (eternalismo) o bien que no hay una realidad dada (nihilismo). En este sentido, creo que la teoría de Butler puede interpretarse muy fácilmente de forma nihilista.

extralingüísticas son las que propone Vasterling. Pero para mí, esta vía extralingüística es la conciencia.

Por otra parte, es cierto que los conceptos culturales se inscriben en el cuerpo de forma indeleble (la noción de “habitus” de Bourdieu apunta a esto), pero también es cierto que el cuerpo no está hecho de palabras (es decir, tiene una autonomía y unas características propias que no se las da la cultura) y que el intelecto no es el único medio que tenemos para acceder al cuerpo.

Que el cuerpo sea algo que no esté totalmente moldeado por la cultura es una idea al respecto de la cual la misma Butler admite a medias, ya que por una parte afirma, valiéndose del psicoanálisis, que no es posible considerar la anatomía como algo separado de la mente, y por tanto, de lo social. Pero por otra parte, si volvemos a la definición anterior, en ella admite que el lenguaje y la materialidad *no se pueden reducir* el uno al otro. Esta afirmación, en cierta manera contradice la anterior, en la que parece apuntar a una *indisolubilidad* en la que el cuerpo ya no puede considerarse por separado de la mente.

Por lo tanto, y si lo entiendo bien, incluso en esta definición de Butler, sigue habiendo un cuerpo ininteligible que se escapa a la cultura, ese cuerpo que Vasterling señala y que no puede ser completamente reducido al lenguaje y que, suponemos, es el cuerpo material, la realidad que excede a la palabra. Aquí creo que es interesante tomar la comprensión que tiene el Tantra budista de la naturaleza de la encarnación:

“No podemos conceptuar realmente lo que son nuestros cuerpos. Esto no es negar el cuerpo físico, es, más bien, afirmar el fenómeno, sin suposiciones o conclusiones acerca

de la naturaleza de la corporeidad. Comprendemos que la naturaleza de nuestros cuerpos físicos es semejante al espacio, puro y sin obstrucción”²².

Seguimos pues, con el mismo problema, si el cuerpo está en y a la vez se escapa del lenguaje... ¿Cómo afecta este cuerpo a la mente y, ulteriormente, a la cultura? ¿De qué forma se expresa ese cuerpo prediscursivo? ¿Dónde están los límites? Butler, por supuesto, es escéptica al respecto de establecer estos límites:

“El crítico moderado podría admitir que alguna parte del “sexo” se construye, pero que ciertamente hay otra que no y, por lo tanto, siente por supuesto la obligación no sólo de marcar la línea que separa lo construido de lo no construido, sino también de explicar qué significa esto de que el “sexo” se presente en partes cuya diferenciación no es una cuestión de construcción. Pero, a medida que se traza esa línea de demarcación entre partes tan evidentes, lo “no construido” queda limitado una vez más en virtud de una práctica significativa y el límite mismo que estaba destinado a proteger algunas partes del sexo de la contaminación del constructivismo se define ahora por la construcción misma del anticonstructivismo”²³

Aquí Butler pone de manifiesto otra vez la dificultad de teorizar sobre el cuerpo mediante “una práctica significativa”, es decir, mediante el razonamiento. Y dado que Butler no admite que se pueda acceder al cuerpo si no es a través de las construcciones culturales, nos encontramos en el mismo callejón sin salida de siempre. ¡El cuerpo sigue siendo ese compañero privado, pero lejano, íntimo, pero opaco!

²² Simmer Brown, Judith (2007), *El cálido aliento de la Dakini*, Barcelona, mtm editor, p. 229

²³ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 32

Por lo tanto, lo que en un principio parecía una reflexión capaz de trascender el dualismo mente-cuerpo, se manifiesta en su lugar como una definición de “indisolubilidad” del cuerpo y la mente, una falsa unidad, que subrepticamente impone una supremacía de lo lingüístico sobre el cuerpo, debido principalmente a que niega la posibilidad de acceder a él mediante otro modo y, por lo tanto, convierte en irrelevante si ese cuerpo es un conjunto de interacciones dinámicas o una mera tabula rasa, ya que eso simplemente es algo que no podemos saber.

Teniendo en cuenta que todo conocimiento es situado, se comprende que Butler no considere otras vías extralingüísticas con las que acceder al cuerpo, ya que puede que no haya tenido nunca un contacto con la meditación o el yoga, disciplinas que permiten desarrollar una mayor conciencia corporal-mental. Y por lo tanto, se entiende, desde ese punto de vista, que haya un rechazo a considerar los cuerpos como un conjunto de interacciones dinámicas y de relativa autonomía, ya que esto no dejaría de ser otra “practicante significativa”.

Considero que este rechazo se debe también a que la sombra que se encuentra detrás de la apelación a la “materialidad” de los cuerpos es que apelar a la naturaleza, apelar a la materia es como apelar a lo que debe seguirse, a lo correcto, a la verdad. Uno de los eslóganes del feminismo siempre ha sido: “La biología no es destino” y este recelo a apelar tanto a la materialidad de los sexos como al esencialismo (término que ya es casi peyorativo) tiene ese mismo origen: el miedo a que el cuerpo femenino conlleve alguna atadura, alguna obligación, algún límite a las posibilidades vitales.

En este sentido es ciertamente comprensible este rechazo, pero para mí, es un rechazo que debe trascenderse, ya que considero que el empoderamiento no sólo viene de la mente, sino que también debe venir del cuerpo.

3.5. La conciencia corporal-mental como límite discursivo

“Cuando desarrollemos una visión sin error de la naturaleza del cuerpo físico, tendremos también una visión sin error del género, de lo masculino y de lo femenino, y seremos capaces de llevar al camino, eficazmente, las preocupaciones sobre nuestro género. Por esta razón, es importante comprender profundamente la naturaleza de la encarnación”

Judith Simmer Brown

Sostengo que al igual que la cultura hace mella en el cuerpo, el cuerpo hace mella en la cultura. Esto no significa que el cuerpo determine a la cultura, ni que la cultura determine al cuerpo, sino que entre ambos aspectos se establece una relación de *influencia bidireccional*, no unidireccional.

En este sentido, para no caer en un reduccionismo cultural o incluso psicológico, considero importante este énfasis en el cuerpo. El cuerpo no es una tabula rasa en el que la cultura escriba, el cuerpo no es, al menos totalmente, meramente una plastilina que la cultura o la mente modela. La cultura influye de forma muy importante en el cuerpo, pero el cuerpo también tiene su influencia.

La relación mente-cuerpo es indiscutible. Ambos están profundamente interconectados, son interdependientes. Esto es algo que en Oriente ya se tiene claro desde hace mucho tiempo y de ahí que tengan métodos de medicina basados en esta interrelación. Es también debido a esta comprensión, por ejemplo, que surge el yoga.

Todos los tipos de yoga se basan en esta íntima interconexión entre el cuerpo y la mente. En Oriente, *ciertas personas se dieron cuenta de que colocar el cuerpo en determinadas posturas provocaba determinados efectos en la mente*. Para darse cuenta de esto, hace falta muchísima conciencia corporal-mental. Una atención constante sobre el cuerpo y sobre la propia mente, que nos hace capaces de percibir los cambios que se producen al realizar los movimientos.

Si estos cambios fueran una construcción cultural, *el yoga serviría solamente en su país de origen*. Sin embargo, los efectos del yoga los pueden notar también los occidentales que lo practican. Hay que tener en cuenta que el yoga, en origen, era una disciplina espiritual practicada por yoguis, personas dedicadas exclusivamente a la meditación.

Por lo tanto, no debe extrañar que, si lo practican bien, personas principiantes noten *solamente* los efectos más evidentes: relajación, más energía, mayor bienestar, etc.... El ser capaz de notar cómo un determinado movimiento o postura crea un determinado efecto en la mente requiere una conciencia corporal-mental mucho mayor, una conciencia que proviene del entrenamiento. Sin extenderme más a este respecto, este ejemplo del yoga me sirve para argumentar de qué modo la conciencia corporal-mental puede ser *un límite discursivo*.

Esto significa tener en cuenta el cuerpo vivido y cómo las categorías sociales lo atraviesan. No se puede universalizar al 100% la experiencia de ningún cuerpo, ya que estos cuerpos son cuerpos diferentes, vividos y atravesados por diferentes categorías sociales, pero en el momento en que una persona puede acceder a su cuerpo-mente mediante el desarrollo de esta conciencia corporal-mental, puede apelar *a su conocimiento experiencial* a la hora de argumentar no tanto dónde acaba el cuerpo y dónde empieza la cultura, (como veremos los límites no son tan claros) sino *cómo siente que la cultura afecta a su cuerpo y si siente este efecto como positivo o negativo*. Siendo positivo aquello que beneficia al cuerpo y negativo aquello que lo perjudica.

La acción política, en este caso, sería en dirección del reconocimiento, respeto y cuidado de todos los cuerpos y en este sentido coincide plenamente con la teoría y la motivación política de Judith Butler.

Llegar a este conocimiento experiencial, por supuesto, requiere entrenamiento. No es lo mismo hablar de nuestra experiencia corporal desde la escisión cuerpo-mente que desde la integración cuerpo-mente. Las primeras afirmaciones estarán sin duda mucho más condicionadas por la cultura que las segundas.

¿Es posible hablar del cuerpo sin ningún condicionamiento de la cultura? Las experiencias de los meditadores y, de otra forma, la teoría de Butler que bebe del psicoanálisis, apuntan a que nuestra experiencia del cuerpo como *propio* cuerpo es ficticia, en tanto que el ego se proyecta sobre el cuerpo y establece una separación ilusoria entre lo que es y lo que no es “nuestro” cuerpo.

“Si este esfuerzo por reconcebir lo físico y lo psíquico logra su propósito, ya no es posible considerar la anatomía como un referente estable que de algún modo se valoriza u obtiene significación a través de la sujeción a un esquema imaginario”²⁴

Pero una cosa es teorizar esto y otra cosa muy diferente es vivirlo. Una vez más aparece aquí *la crucial diferencia entre comprensión y realización*. Pretender aplicar esto sin que haya una realización experiencial de ello es caer en un reduccionismo psicológico o espiritual, ya que esta no separación es cierta a nivel absoluto, pero a nivel relativo vivimos en general con esta sensación ficticia del cuerpo como nuestro, como algo separado.

Por lo tanto, teniendo en cuenta esta verdad absoluta y esta verdad relativa, tenemos dos caminos no excluyentes entre sí, sino a mi parecer complementarios: el camino de la política de reivindicar el reconocimiento, el respeto y el cuidado de todos los cuerpos y el camino del desarrollo de la conciencia que busca vivir la no separación de nuestro cuerpo del de los demás seres.

Según el budismo esta vivencia de la no separación lleva naturalmente al amor por todos los seres. Es por eso que en el budismo Mahayana y Vajrayana se considera que la sabiduría (entendida como la comprensión experiencial de esta no separación o vacuidad) y la compasión (entendida como el deseo de liberar a todos los seres de la ficción del ego) van de la mano. Es por esto que creo que ambos caminos se pueden complementar a la perfección y que pueden aportarse mucho el uno al otro.

²⁴ Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, p. 107

Por mi breve experiencia sí puedo decir que a raíz de la práctica he notado pequeños cambios en mi percepción del cuerpo. Y por ello tengo la fuerte convicción de que una mayor presencia en el cuerpo puede ser muy beneficiosa tanto a nivel personal y colectivo como político. En la tercera parte del trabajo, daré cuenta de la experiencia de más personas en este sentido. Ahora voy a tratar de poner algún ejemplo de cómo se podría aplicar esta conciencia mente-cuerpo a la acción política feminista y trans-feminista, lo que implica tener en cuenta en la reflexión *tanto el cuerpo como la mente*.

3.5.1.El síndrome pre-menstrual y el dolor en el parto

Una de las bondades que podría tener un mayor desarrollo de la conciencia corporal-mental tendría que ver con el conocimiento del propio cuerpo. Esta presencia en el cuerpo podría señalarnos necesidades comunes, pero también necesidades divergentes en virtud de las diferentes experiencias vividas, de la diferente cultura o categorías sociales que nos atraviesan.

En este sentido, creo que teniendo en cuenta tanto el cuerpo como la cultura pueden comprenderse y cuestionarse fenómenos tan normalizados como el síndrome pre-menstrual y el dolor en el parto. En el caso del Síndrome Premenstrual, Susan Bordo señala:

“Las mujeres que sufren dolores de cabeza cegadores, incapacitantes dolores de espalda y violentos altibajos emocionales antes de su menstruación pueden resentir cualquier sugerencia de que el SPM es culturalmente construido en lo más mínimo. Las mujeres que tienen síntomas mínimos o ningún síntoma, pero cuyos compañeros o empleadores continuamente bromean o hacen chistes acerca de que la conducta femenina es dominada por sus ovarios (ideas que se remontan a las nociones del siglo diecinueve de

que la fisiología y la psicología de las mujeres son controladas por sus sistemas reproductivos) pueden encontrarse argumentado que el SPM es simplemente un mito cultural que perpetúa la dominación masculina en el lugar público del trabajo”²⁵.

En este párrafo se vislumbran dos posturas que bien se pueden rebatir. La primera postura, la de la mujer que debido a que sufre dolores premenstruales no reconoce en ellos nada cultural, tiene razón sólo si concibe la cultura como algo exterior al cuerpo, pero si tenemos en cuenta que la cultura afecta y se inscribe en el cuerpo, entonces es perfectamente compatible que una mujer tenga dolores premenstruales y que la cultura tenga algo que ver con ello. La segunda postura, la de la mujer que debido a que ella no sufre dolores considera que el SPM es un mito cultural, simplemente cae en una postura que no reconoce la experiencia de las otras mujeres.

¿Pero qué tiene que ver la cultura con el síndrome pre-menstrual? Aquí es dónde podemos ligar la cuestión del SPM con el dolor del parto a través del útero. En *El asalto al Hades. La rebelión de Edipo*, Casilda Rodrigáñez, una feminista española que podríamos situar en el feminismo radical, sostiene la tesis de que el ego edípico es una creación del patriarcado que puede ser desmantelada mediante nuevas prácticas de la maternidad.

A pesar de que tiene mucha lucidez en muchos aspectos, esta autora cae en el error de pensar que el ego pueda ser trascendido mediante lo que hoy en día se suele llamar la crianza natural o con apego. En todo caso, puede que esta forma de criar pudiera dar lugar a egos más equilibrados (que ya es mucho), pero de ahí a trascenderlos es otra cuestión.

²⁵ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 70-71

Sin embargo, de esta lectura me quedé con su reflexión sobre la sexualidad femenina y el matricidio, sobre lo cual no pretendo ahora extenderme. Pero lo que sí querría destacar es que según esta autora, el parto y el síndrome menstrual duelen porque las mujeres que lo sufren tienen el útero (que es un músculo) tenso, rígido, anquilosado. Cita para explicarlo al obstétrico francés Frederik Leboyer:

“¿Qué hace sufrir a la mujer que da a luz? [...] la mujer sufre debido a las contracciones, [...] unas contracciones que no acaban nunca y que hacen un daño atroz, ¡pero son calambres! Todo lo contrario de las “contracciones adecuadas”. ¿Qué es un calambre? Una contracción, que no cesa, que se crispa y se niega a soltar su presa y, por lo tanto, no “afloja su garra” para transformarse en su contrario: la relajación en la que normalmente desemboca. En otras palabras, lo que hasta ahora se había tomado por “contracciones adecuadas” eran contracciones altamente patológicas y de la peor calidad. ¡Qué sorpresa! ¡Qué revelación! ¡Qué revolución en ciernes!”²⁶

¿La razón de este útero anquilosado? Una cultura, como diría John Lennon, en la que la violencia se comete a la luz del día pero en la que nos ocultamos para hacer el amor. Una cultura en la que nos dicen que la regla duele y el parto mucho más (todos podemos recordar los gritos desesperados de alguna mujer parturienta en una película). Una cultura, como decía la feminista Victoria Sau, en la que: “Las mujeres tienen órganos que no sienten como suyos, cuyas funciones les son ajenas, y de los que disponen los entendidos en el terreno que sea”²⁷

²⁶ Rodríguez Bustos, Casilda (2007), *El asalto al Hades. La rebelión de Edipo (1ª parte)*, Barcelona, Virus Editorial, p. 180-181

²⁷ Citada en Valls-Ilobet, Carme (2009), *Mujeres, salud y poder*, Madrid, Cátedra

Este hecho sería para mí otra prueba más de que la desconexión mente-cuerpo: 1) está normalizada e institucionalizada y 2) tiene consecuencias muy dolorosas. En este sentido, coincido con Casilda Rodríguez cuando propone, entre otras cosas, una mayor conciencia del útero.

Tomar en serio razonamientos de este tipo a nivel social implicaría repensar totalmente la sexualidad femenina, el embarazo y la crianza, cosa a mi parecer totalmente necesaria, ya que vivimos en una sociedad dónde, a pesar de que la maternidad está idealizada, esta idealización no se traduce en un apoyo material y un respeto real a la misma, en un verdadero conocimiento (experiencial, no sólo médico) de lo que les pasa por dentro a las mujeres durante esa experiencia. Por supuesto, para poder contarlo, ¡primero las mujeres deberán estar atentas a su experiencia, valorarla y ¡querer contarla! Por otra parte, este repensar la maternidad no tendría que implicar un nuevo modo de maternidad normativa, sino simplemente expandir las opciones posibles a la hora de la crianza.

Visto esto, considero que es necesario que el feminismo siga en parte pegado al cuerpo, ya que en este sentido, aún queda mucho por hacer para que los cuerpos de las mujeres sean reconocidos, respetados y cuidados. Sólo hay que imaginar la cantidad de sufrimiento que nos ahorraríamos las mujeres si desde pequeñas nos animaran a que fuéramos conscientes de nuestro útero y esto nos ayudara o bien a aliviar el dolor o a evitarlo o si pensáramos que el parto puede ser una experiencia placentera y empoderadora, en lugar de un castigo “divino” (Parirás con dolor). El hecho de que

haya mujeres cuyos periodos no sean dolorosos o casos documentados de partos orgásmicos²⁸ es un alivio a la vez que una esperanza.

En este sentido, coincido con Susan Bordo en que, una vez que ya hemos conseguido (relativamente) una igualdad formal que nos da derecho a estar en espacios antes exclusivamente masculinos (paso imprescindible), es necesario cambiar esos espacios para que sean más inclusivos y diversos:

“Si no luchamos por obligar a nuestro trabajo y nuestro lugar de trabajo a ser informados por nuestras historias de experiencia en el cuerpo, participamos en la reproducción cultural del dualismo práctica y representacionalmente”²⁹

En este sentido, cuanta mayor conciencia corporal-mental tenga una mujer, mayor será la capacidad de comunicar su experiencia y reivindicar que sea incluida en la *organización de la vida*. Podrá intuir y conocer su cuerpo de forma íntima y esto, para mí, es un paso imprescindible hacia el empoderamiento, sin el cual, sinceramente, el feminismo se queda cojo.

Este énfasis en el cuerpo femenino, aunque necesario, no significa que el feminismo haya de desentenderse de aquellos cuerpos, como diría Butler, “abyectos”, que sufren por tener una inteligibilidad cultural aún menor. Y digo menor porque aunque estemos en un sistema binario hombre-mujer, hemos visto en este ejemplo (como se puede ver en muchos otros que el feminismo denuncia) que eso no significa que el cuerpo de las mujeres sea respetado. Al igual que la “maternidad” que nos venden, la “mujer” de este sistema binario es una mujer idealizada.

²⁸Cf. Merelo-Barbera, Juan (1980), *Parirás con placer: la sexología y el orgasmo en el parto*, Barcelona, Kairós.

²⁹ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 80.

El desarrollo corporal-mental que propongo como base de un camino para el empoderamiento personal y político, no es sólo para las mujeres, sino que a mi entender es necesario para todas las personas. Se trata de apuntar a un “*posmodernismo con cuerpo*”³⁰, pero a través de una integración del cuerpo-mente personal y colectivo, no solamente del reconocimiento del peso de la historia colectiva (factores estructurales y culturales).

A continuación trataré de aplicar de qué forma esta reconsideración de la relación mente-cuerpo y este camino del desarrollo de la conciencia corporal-mental puede aportar algo a la cuestión de la transexualidad.

3.5.2.El dualismo cuerpo-mente y el cambio de sexo

Hemos visto que el dualismo cuerpo-mente es, a la vez, una escisión ficticia pero con efectos muy reales. Estos efectos se manifiestan, entre otros muchos ejemplos, en la relación con el cuerpo a través de la salud, la autoimagen y los trastornos alimentarios.

Quisiera añadir que este dualismo cuerpo-mente también es una cuestión primordial en el caso de las personas que desean cambiar de sexo. Me di cuenta de esto al leer el artículo “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género” de Patricia Soley-Beltrán. En este artículo Soley-Beltrán hace un estudio empírico comparativo entre los colectivos trans británico y español, tanto los que pasaron de hombre a mujer, como los que pasaron de mujer a hombre. En el artículo da voz a las vivencias, sentimientos y experiencias de estas personas trans, a partir de las cuales se puede hacer una interesante reflexión. La dualidad cuerpo-mente se manifiesta de forma clara en la experiencia de estas personas:

³⁰ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 77.

“Al buscar la integridad subjetiva, los trans exponen la división del yo en aspectos interiores y exteriores; es crucial la percepción del cuerpo como desparejado con la “identidad interior”: “es mi cuerpo mandándome los mensajes equivocados, el espejo me devuelve la imagen incorrecta” (Brenda). En su búsqueda de la coherencia normativa de género (que subyace a la noción butleriana de sexo ficticio), lxs entrevistadxs enfatizan el cuerpo que muestra los rasgos que mejor definen la “identidad interior” oculta y describen el cuerpo como una cubierta “externa””³¹

Es decir, las personas trans “se sienten” un género distinto al de su cuerpo. Sin embargo, habiendo problematizado esta separación tan radical entre la mente y el cuerpo y habiendo visto que la identidad es más bien un artificio, vemos que este “sentir” en tanto que es un sentir “identitario” o del “ego”, es un sentir conceptual. ¿Qué es, en definitiva, sentirse “mujer”? Por supuesto, no podemos negar que estas personas sienten dentro una especie de inadecuación psicológica que es real. Y que identifican con el concepto “mujer”. Sin embargo, cabe preguntarse, sin ánimo de ofender, si ese sentir proviene de un sentir desde la presencia del cuerpo o de un apego del ego a una *fantasía*.

“La mayoría de los modelos que citan las mujeres trans entrevistadas se refieren a imágenes visuales, confirmando así de nuevo la importancia de la superficie en la definición del género, Silvia, por ejemplo, menciona a una supermodelo: “si pudiera ser

³¹ Soley-Beltrán, Patricia (2012), “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 66

como Claudia Schiffer entonces quizás...bueno, sí, perfecto. Ella es el prototipo de belleza ideal”³²

Perseguir esta fantasía (o un objetivo, en el caso de los hombres trans³³) es lo que hace que uno sea capaz de rechazar al propio cuerpo e ir voluntariamente a que se lo mutilen, con el objetivo último de encajar en un molde social. Obviamente, no es cuestión de culpabilizar a la persona que elige esto. La matriz heterosexual, como diría Judith Butler, es muy rígida y como hemos visto, esta escisión cuerpo-mente es algo normalizado e institucionalizado, algo que nos pasa a todos y que todos, con nuestra intolerancia y rigidez mental, co-creamos. Igualmente, todos por el mero hecho de tener identidad (que ya en sí es una fantasía) creamos y perseguimos otras fantasías. Es el funcionamiento natural del ego.

“La propia Gwen, así como muchas otras entrevistadas, presentan una apariencia muy cuidada pues invierten una considerable cantidad de tiempo y dinero con el fin de imitar con éxito a los mitos de género de los medios: “tengo esta idea que trabajo más para ser una mujer que lo que ellas (las mujeres) hacen” (Gwen). Otras, como la Dra. Nicky Gardner (1996) que menciona el libro *Beauty Secrets* (The Woman’s Press) acerca de la tiranía de la apariencia femenina, son conscientes de que no están solas en

³² Soley-Beltrán, Patricia (2012), “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 74

³³ “Las explicaciones de los hombres trans masculinos ponen de relieve la importancia del status social y de la autoafirmación para la definición de la masculinidad. La ausencia de citas de modelos visuales revela la menor importancia que se concede a la imagen en la construcción de lo masculino” En Soley-Beltrán, Patricia (2012), “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 76

la lucha para encajar en su propio género, sino que la mayoría de miembros de la sociedad también deben luchar para lograrlo”³⁴

En este sentido, entiendo que el fondo del cambio de sexo es exactamente el mismo que cuando una mujer heterosexual quiere aumentarse el pecho, hacerse una liposucción u operarse la nariz. En menor grado (de autoviolencia), es igual que cuando nos depilamos, nos obsesionamos con el peso y la autoimagen o nos tintamos el cabello cuando encanece.

Por otra parte, considero que este “me siento mujer, pero mi cuerpo es de hombre”, está basado en esta escisión cuerpo-mente. Pienso que un sentir desde la presencia del cuerpo conlleva la aceptación del propio cuerpo. Cuando uno cae en la autoviolencia es porque su ego, su identidad, su apariencia es más importante que mantener la integridad del cuerpo. Esta mayor importancia de la apariencia por encima de todo, incluso por encima de la integridad corporal, es algo normal en nuestra sociedad y las personas trans lo ven y lo viven:

“Algunos entrevistados son conscientes del peso que tienen las apariencias: “yo creo que a la sociedad lo que le preocupa más no es tanto en sí lo que eres o lo que dejes de ser sino lo que aparentas, lo que demuestras. Entonces si te adaptas a los esquemas de hombre heterosexual, mujer heterosexual y no hay ningún indicio de tu pasado, por ejemplos, pues a efectos prácticos ya eres una mujer” (Silvia, énfasis añadido)”³⁵

³⁴ Soley-Beltrán, Patricia (2012), “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egaes, p. 77

³⁵ *Íbid*, p. 67

La obsesión por la apariencia en esta sociedad es evidente. Todos, de alguna manera, nos preocupamos por nuestra apariencia, nuestra imagen y nuestra reputación ante los demás. Las personas trans al cambiarse de sexo, se sitúan en una situación de mayor estrés aún, ya que esta misión de aparentar ser el hombre o mujer normativos se convierte en una ansiedad diaria:

“Si mides más de 1.80 y eres un hombre actuando como una mujer con solo una cosita te puedes delatar y levantar sospechas y, en mi caso, será la voz. Voy a comprar pero lo que hago es ir a un supermercado donde no tengo que decir nada. Cuando llego a la caja, como no tengo suficiente confianza –no he hecho suficiente terapia de voz ni práctica- me limitaré a vocalizar las palabras, no las digo en voz alta. Me aseguro de que el dependiente me está mirando y que realmente el dependiente me estará prácticamente leyendo los labios. (Jane)”³⁶

Al menos a mí, este tener que vivir aparentando me parece un sufrimiento. En este sentido, creo que la verdadera utopía (por la cual la teoría de la performatividad de Judith Butler y la teoría queer ha hecho mucho) es que no fuera necesario mutilar al cuerpo, que la rigidez dual de nuestras mentes se aflojara. Que nadie necesitara cambiarse de sexo, que a nadie lo mutilaran nada más nacer por no tener un sexo determinado, que socialmente se aceptara y apreciara la diversidad corporal.

Por esta razón, me cuesta ver el logro cuándo se habla de las posibilidades que da la tecnología del cambio de sexo. Se puede comprender que la gente lo haga, pero

³⁶ Soley-Beltrán, Patricia (2012), “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 67

considero que es una falta de visión muy grande verlo teóricamente como un logro o una verdadera solución.

Por otra parte, considero que la tecnología del cambio de sexo se inscribe en un discurso cultural y unas prácticas culturales de “maleabilidad” del cuerpo, un discurso que, ahondando en la percepción del cuerpo como objeto inerte y sujeto a “nuestra” voluntad (por tanto, ahondando en la falsa y enfermiza escisión mente-cuerpo) anima a las personas a manipularlo a su gusto: la cosmética, la cirugía estética, la reproducción asistida, el cambio de sexo, etc... Susan Bordo dice al respecto:

“Quiero llamar la atención a un discurso que está cambiando gradualmente nuestra concepción y experiencia de nuestros cuerpos, un discurso que nos anima a “imaginar las posibilidades” y cerrar nuestros ojos a los límites y consecuencias. Una intoxicación moderna con las posibilidades se expresa también en algunos de los ideales del pensamiento posmodernos, como yo argumento en “Feminismo, posmodernismo y escepticismo de género””³⁷

Lo único que matizaría de las afirmaciones de Bordo es que este discurso no viene a crear una experiencia nueva de los cuerpos, sino a pronunciar cada vez más la clásica dualidad cuerpo-mente que venimos arrastrando filosófica, cultural y experiencialmente.

Volviendo al tema del cambio de sexo, ¿es realmente una solución si igualmente se sigue creando sufrimiento? ¿De qué sirve cambiar el sufrimiento de no sentirse en el

³⁷ Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press, p. 76

cuerpo correcto por el sufrimiento de tener que vivir aparentando? Aquí es dónde creo que la conciencia corporal-mental podría ser de ayuda. En primer lugar, si hay conciencia corporal-mental, creo que nadie problematizaría su propio cuerpo. La primera reacción una vez se comprende que el problema no es el propio cuerpo, será culpar a aquello que discrimina y problematiza nuestro cuerpo y cargar contra ello. Por ejemplo, la matriz heterosexual, un determinado canon de belleza. Pero creo que si profundizamos, nos daremos cuenta de que el problema de fondo es la misma mente dual de siempre.

“La conformidad a los estándares de identidad de la Matriz Heterosexual ordena la vida social y la convierte en predecible, asegurando así la estabilidad del género. Al igual que los estándares psicológicos folk de racionalidad, los estándares de identidad de la MH funcionan como un bien colectivo que resuelve el problema de la reproducción. La MH reduce la arbitrariedad en los juicios de similitud y facilita la interacción mediante el incremento de la previsibilidad. [...] Sus normas se reafirman mediante las emociones, como el duelo, la vergüenza, el orgullo, etc; y mediante la constante vigilancia del self. Es obligatorio cumplir con las leyes de la MH y si la conformación fracasa, la consecuencia es la abyección, a menos que se justifique por una condición médica. Se da una superposición entre los estándares normativos de la Matriz, los estándares psicológicos folk de racionalidad y la moralidad”³⁸

Esta superposición que Soley-Beltrán apunta no es casual y viene a probar la íntima relación entre el estado de conciencia egocéntrico, la mente dual y la matriz heterosexual. La necesidad de estabilidad, previsibilidad y predictibilidad, el castigo, las

³⁸ Soley-Beltrán, Patricia (2012), “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 78

emociones son, según el budismo, características del ego. Este ego es también el ego racional que está apegado a la materia y a los conceptos y que no reconoce nada más allá de sí mismo. El ego es, por tanto, una condición *sine qua non* de la Matriz Heterosexual. Es por eso que, a diferencia de Butler, que considera que no es necesario suprimir el Sujeto ni reconoce la posibilidad de ir más allá de lo discursivo, sostengo que lo primordial es ir más allá de lo discursivo para trascender (que no suprimir³⁹) este Sujeto.

3.6 La integración cuerpo-mente: una propuesta difícil, pero prometedora para el feminismo

Podría decirse que estoy apelando a algo que ya hicieron el feminismo estadounidense en sus inicios o el movimiento feminista de la diferencia italiano: la práctica de la autoconciencia. Pero esta práctica de la autoconciencia no tenía nada que ver con la meditación y con el entrenamiento en la integración cuerpo-mente, sino con el intercambio de experiencias entre mujeres y de una nueva y necesaria aproximación al cuerpo.

“La práctica política de la autoconciencia se inventó en los Estados Unidos, no sabemos por obra de quién, hacia finales de los años sesenta. Las norteamericanas hablaban, para ser exactas, de “elevar la conciencia”⁴⁰ (consciousness raising). El término “autoconciencia” fue acuñado por Carla Lonzi, que dio vida a uno de los primeros grupos italianos con las características de aquella práctica. Esto es, un grupo

³⁹ Recordemos que trascender el sujeto no significa aniquilar al sujeto-cuerpo, sino pasar de una conciencia limitada, la autoconciencia, a una conciencia superior.

⁴⁰ Que llamaran a estos primeros grupos de mujeres de esta manera, me lleva a pensar en una posible conexión con la filosofía oriental, ya que tengamos en cuenta que estos grupos de mujeres se formaron justo en un momento en que en Estados Unidos comenzaba a divulgarse el budismo theravada, el budismo zen y el budismo tibetano.

voluntariamente pequeño, no inserto en organizaciones más amplias, formado exclusivamente por mujeres que se reúnen para hablar de sí mismas o de cualquier otra cosa, pero siempre a partir de su experiencia personal”⁴¹.

Esta práctica fue muy beneficiosa en un primer momento pero, por supuesto, tenía su límite:

“Ir a la fábrica respondía a la exigencia de salir del trabajo de autoconciencia realizado en el interior de los grupos; trabajo que consideramos esencial como método individual y colectivo de toma de conciencia pero que por sí solo no basta. [Porque] nos hace conscientes, pero no nos da instrumentos, no nos hace desarrollar un poder contractual en la transformación de la sociedad, sino sólo la conciencia y la rabia”⁴².

Hay que agradecer a las mujeres de la librería de Milán su sinceridad y honradez a la hora de admitir las limitaciones de sus prácticas políticas: “En realidad la práctica de la autoconciencia había empezado a generar un sentimiento de impotencia por la sencilla razón de que se había agotado su potencial”⁴³.

Como vemos, las feministas italianas no realizaban un trabajo de desarrollar la conciencia a través de la meditación, sino que se dedicaban a hablar para tomar conciencia de su posición *identitaria* compartida. Una vez hemos diferenciado la autoconciencia o ego de las posibilidades de desarrollo de la conciencia más allá de la identidad, entendemos porque esta práctica llegó a su límite. No es que la conciencia hubiera agotado sus posibilidades, es que ni siquiera había empezado a desarrollarse realmente. La práctica del inconsciente ahondaba un poco más en el funcionamiento de

⁴¹ Librería de Mujeres de Milán (1991). *No creas tener derechos*. Madrid, Editorial Horas y Horas, p. 38

⁴² *Ibid*, p. 47.

⁴³ *Ibid*.

la psique, gracias al cual las feministas italianas descubrieron *por sí mismas* cosas importantes como:

“los aspectos silenciados y negados de la propia vida, como la complicidad con el dominio masculino, la persistente dependencia del hombre, la anhelante búsqueda de aprobación”⁴⁴

Cabe señalar en este punto ciertas similitudes y diferencias entre el psicoanálisis y el budismo para comprender dónde estaba el límite de la práctica del inconsciente⁴⁵. La principal similitud a destacar es que el psicoanálisis reconoce, como el budismo, que hay partes de la mente que están más allá de la autoconciencia habitual. Sin embargo, mientras que para el psicoanálisis sólo existen lo consciente y lo inconsciente como esferas totalmente separadas, el budismo considera que hay una única conciencia, con diversos niveles de profundidad. Por otra parte, el psicoanálisis no reconoce niveles de conciencia superiores al del ego y el budismo sí.

Las conexiones entre budismo y el psicoanálisis son la razón de que algunos psicoanalistas recomienden la meditación sentada a sus pacientes, pero la meditación sentada no es un invento del psicoanálisis, sino una práctica espiritual milenaria, que el budismo ha perfeccionado especialmente. Y es esta razón por la cual la práctica psicoanalítica, a pesar de que profundiza más que la de la autoconciencia, al no contar con la meditación, también llegó a un límite. Como vieron las feministas italianas:

“La práctica del inconsciente presentaba varios inconvenientes en su forma originaria. Ya hemos mencionado las dificultades para comunicarla a otras mujeres. Más grave aún

⁴⁴ Librería de Mujeres de Milán (1991). *No creas tener derechos*. Madrid, Editorial Horas y Horas, p. 59.

⁴⁵ Molino, Anthony. *El árbol y el diván. Diálogos entre psicoanálisis y budismo*. Ed. Kairós, Barcelona. 2004

era su tendencia a dejar de ser la práctica transformadora que pretendía ser, para convertirse en interpretación y comentario”⁴⁶

La integración cuerpo-mente es una opción prometedora porque: 1) se establece como un límite discursivo ante las posiciones constructivistas, 2) al ser una práctica individual, permite tener en cuenta el cuerpo vivido y las categorías sociales que lo atraviesan específicamente, 3) como práctica colectiva, permite delimitar y discernir las experiencias comunes y las diversas, sin caer así ni en un cuerpo universal homogéneo ni en miles de cuerpos totalmente extraños, abismalmente diferentes e irreconocibles entre sí. Quizá a esto se lo podría llamar un *posmodernismo con cuerpo*.

Como dijimos anteriormente, el fin de esta práctica no es tanto descubrir dónde acaba el cuerpo y dónde empieza la cultura, sino *discernir de que forma la cultura afecta al cuerpo desde las experiencias individuales y colectivas y si se siente este efecto como positivo o negativo*. Siendo positivo aquello que beneficia al cuerpo y negativo aquello que lo perjudica. Esto supone confiar en la sabiduría intrínseca del cuerpo de lo que es bueno y malo para él. Esta sabiduría aflorará de forma natural mediante la integración mente-cuerpo.

La dirección de la teoría y la práctica política sería pues, a nivel relativo, buscar el reconocimiento, el respeto y el cuidado de todos los cuerpos y *simultáneamente*, a nivel absoluto, caminar individual y colectivamente hacia la comprensión desde la experiencia de la no separación de todos los seres.

⁴⁶ Librería de Mujeres de Milán (1991). *No creas tener derechos*. Madrid, Editorial Horas y Horas, p. 70

4. Para concluir este marco teórico: objetivos y limitaciones

Volviendo a la introducción de esta primera parte del trabajo en la que planteaba el dilema entre el feminismo de la igualdad y el de la diferencia, así como la aportación del feminismo posmoderno o queer, a lo largo de esta primera parte del trabajo he intentado argumentar que el dilema entre el feminismo de la igualdad y el de la diferencia se basa en la habitual dualidad filosófica y subjetiva de mente y cuerpo.

A continuación, he rebatido algunos aspectos del feminismo posmoderno representado por la teoría de Judith Butler, a saber, la cuestión de la agencia y la de la relación mente-cuerpo, que por estar planteadas desde un punto de vista exclusivamente intelectual llegaban a conclusiones teóricas y prácticas insuficientes, a mi parecer, para abordar la problemática de las cuestiones de género.

El objetivo principal ha sido señalar las posibilidades de la agencia y de la integración mente-cuerpo a través del desarrollo de la conciencia que permite la práctica meditativa. Sostengo que la integración mente-cuerpo puede ser muy útil al feminismo, ya que apunta a superar de forma experiencial y práctica la dicotomía mente-cuerpo en la propia subjetividad, de forma que el debate igualdad-diferencia pueda disolverse a partir de aprender a incluir la presencia en el cuerpo en la práctica política feminista y transfeminista.

Por otra parte, el abordaje del tema de la identidad y de la agencia desde un punto de vista más amplio, es decir, teniendo en cuenta la posibilidad de desarrollar niveles de

conciencia superiores a los del ego, permite ampliar teórica y prácticamente nuestras esperanzas y nuestras vías de actuación para aspirar e incitar una transformación social profunda.

He podido llegar a estas conclusiones porque me he encontrado con unas circunstancias vitales que me han permitido establecer estas conexiones entre el feminismo y el budismo. Por ello este trabajo es, sin duda, un conocimiento situado. Creo que el feminismo ganaría mucho si se abriera a un intercambio intelectual y experiencial con la filosofía y las prácticas meditativas orientales⁴⁷. Este trabajo ha sido un esfuerzo en este sentido.

Soy consciente, además, de que el desarrollo de la conciencia y la integración cuerpo-mente que propongo para el feminismo requiere un entrenamiento largo y para nada fácil, ya que requiere tiempo, esfuerzo y paciencia de forma individual y colectiva. Y soy consciente de que es precisamente este requerimiento lo que hace más difícil o incómoda mi postura. Sólo decir, para terminar este marco teórico, que, como es evidente, yo no he trascendido mi ego, ni mucho menos, y que tampoco he integrado totalmente mente-cuerpo, sino que simplemente estoy en ese camino.

Por otra parte, a nivel académico, sé que he tocado muchos temas de los que no tengo un conocimiento muy profundo. Sin embargo, creo que tenía la información suficiente, a través de mi experiencia vital y de la lectura de diferentes autores, como para sostener mis argumentos.

⁴⁷ Son destacables en este sentido las obras de Anne Carolyn Klein: *Meeting the Great Bliss Queen. Buddhists, Feminists and the Art of the Self*, Rita M. Gross en *El budismo después del patriarcado. Historia, análisis y reconstrucción feminista del budismo* y Judith Simmer Brown *El cálido aliento de la Dakini*. Estas tres obras han sido referencias fundamentales para este trabajo.

2 RELATOS DE EXPERIENCIA DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Antes de exponer en este apartado los relatos de experiencia que he recogido, voy a hablar un poco sobre la epistemología y la metodología que guían este trabajo.

1. Epistemología

La epistemología responde a las preguntas: ¿qué se puede llegar a saber?, ¿quién puede llegar a saberlo?, ¿cómo podemos llegar a saberlo?, ¿qué garantiza que un conocimiento sea válido?

A la hora de hacer este trabajo, diferentes lecturas me han hecho cuestionarme seriamente estas preguntas y las respuestas que habitualmente se dan a ellas. En general, la epistemología hegemónica es la representacionista y gracias a preponderancia, esta epistemología se presenta como obvia o como única posible. Esta es la epistemología del conocimiento científico, que se guía por los valores de la universalidad, la objetividad, la neutralidad y la racionalidad. Estos criterios, en general, invisibilizan a la persona creadora del conocimiento y se considera que éste es un reflejo de la realidad. El uso del método científico garantizaría el acceso a esa realidad.

La epistemología feminista, sin embargo, ha cuestionado la objetividad de este método científico al demostrar que la ciencia no solamente ha obviado o despreciado a las mujeres como objeto y sujeto de estudio, sino que también en su tarea de producir

conocimiento ha mantenido y justificado diferencias de género. En resumen, la crítica feminista a la epistemología representacionista plantea que: 1) es imposible crear un conocimiento descorporeizado, 2) es imposible representar la realidad “tal como es” y 3) es imposible un conocimiento despolitizado.

En mi trabajo, doy cuenta de esta crítica, y me sumo a ella, ya que voy a posicionarme como investigadora, explicando quién soy, desde dónde investigo y con qué objetivos. Mi pretensión es crear un conocimiento situado: necesariamente subjetivo, parcial *pero no falso*. Para explicar qué quiero decir con esto de “no falso”, necesito explicar brevemente la teoría de las cuatro caras de la Verdad de Ken Wilber. Teoría que me ha sido muy útil a la hora de encontrar un equilibrio entre la epistemología científico positivista y las reflexiones epistemológicas posmodernas.

1.1. ¿Qué verdad?

Ken Wilber considera que hay cuatro campos de conocimiento. Si normalmente la filosofía se ha polarizado en dos opciones: idealismo frente a materialismo, conocimiento interior frente a conocimiento exterior, adentro frente a afuera, interno frente a externo, mente frente a cerebro, subjetivo frente a objetivo, introspección frente a positivismo, hermenéutica frente a empirismo... Wilber viene a decir que en realidad el conocimiento no cae en dos, sino en cuatro campos. Ya que tanto el enfoque *exterior* (materialismo) como el *interior* (idealismo) pueden subdividirse a su vez en lo *individual* y lo *colectivo*. No voy a extenderme más en esto ya que esta teoría es compleja y necesitaría mayor explicación¹. Considerando esta teoría de los cuatro

¹ Para saber más sobre esta teoría integral de Wilber recomiendo leer su obra *El ojo del Espíritu*, dónde encontré esta reflexión.

campos del conocimiento, Wilber distingue cuatro rostros de la verdad, uno para cada campo, que voy a explicar brevemente.

Según Wilber, “cada uno de estos “cuatro cuadrantes” tiene su propio tipo de verdad, su propia “prueba de validez”, su propia forma de acumular y de justificar sus datos y sus evidencias. Y decir que ninguno de ellos puede ser reducido a los demás significa también que ninguna de sus respectivas verdades puede ser desdeñada ni reducida a las demás”². Reproduciré la figura conceptual creada por Wilber para poder explicarlo mejor, que podréis encontrar en la siguiente página. Recomendando observar la figura conceptual antes de leer el texto que sigue.

Pongamos ejemplos. Habitualmente, se asocia la “verdad” a la verdad representacional. Si alguien dice que está lloviendo, yo puedo asomarme a la ventana y comprobarlo por mí misma. Si efectivamente está lloviendo, ese alguien decía la verdad: la afirmación concuerda con los hechos objetivos. Normalmente, cuando pensamos en la verdad nos referimos a esta verdad representacional. Este tipo de verdad corresponde al cuadrante superior derecho o “ello”, lo exterior de lo individual.

Por otra parte, si yo quiero saber cómo otra persona se siente necesito hablar con ella e interpretar lo que me diga. Sin embargo, puede suceder que esa persona me esté mintiendo o que se esté mintiendo a sí misma. Y aquí entra el campo de la psicología profunda, que según Wilber, es un dominio “en el que la prueba de validez no consiste tanto en determinar si mi declaración concuerda con los hechos externos como en saber si puedo confiar en la veracidad de mis asertos acerca de mis propios estados internos”³.

² Wilber, Ken (1998). *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Barcelona, Ed. Kairós, p. 30.

³ *Íbid*, p. 31.

INTERIOR		EXTERIOR	
Caminos de la mano izquierda		Caminos de la mano derecha	
SUBJETIVO		OBJETIVO	
IN			
DI	veracidad		verdad
VI	sinceridad		correspondencia
DU	integridad		representación
AL	honradez		proposicional
	yo		ello
nosotros		ello	
CO	rectitud		Ajuste funcional
LEC	Ajuste cultural		Red de la teoría sistémica
TI	Comprensión mutua		Funcionalismo estructural
VO	justicia		Tejido del sistema social
INTERSUBJETIVO		INTEROBJETIVO	

Figura 2⁴

⁴ Figura extraída de: Wilber, Ken (1998), *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Ed. Kairós, p. 31.

Las verdades y las mentiras acerca de uno mismo no las puede medir ninguna máquina, pero se pueden descubrir mediante herramientas terapéuticas o meditación. Por lo tanto, la veracidad, la sinceridad, la integridad y la honradez son las pruebas de validez del cuadrante superior izquierdo o “yo”, lo interior de lo individual.

Las teorías que se basan en el ajuste funcional, tienen en cuenta la totalidad objetiva de lo colectivo. Ejemplos de este tipo de teorías serían el materialismo dialéctico de Karl Marx, la teoría de sistemas de Bertalanffy o el pensamiento ecologista. Estas tienen que ver con la interrelación de los elementos individuales, siendo la totalidad empírico-objetiva la realidad primaria. En este cuadrante inferior derecho o “ello”, la prueba de validez es el ajuste funcional, “el modo en que cada proposición se relaciona con la red o sistema total”⁵. La prueba de validez es el ajuste funcional, la red de la teoría sistémica, el funcionalismo estructural y el tejido del sistema social. En otras palabras: que el sistema funcione.

El siguiente cuadrante inferior izquierdo o “nosotros”, tiene que ver con la red global de significados que permiten a los sujetos convivir en una comunidad. Dicho en otros términos, “no sólo deberemos, pues, adaptar nuestros cuerpos al mismo espacio objetivo, sino que también deberemos adaptar nuestros sujetos al mismo espacio ético, moral y cultural”⁶. Aquí entra el aspecto cultural de la sociedad y por lo tanto, las pruebas de validez de este cuadrante giran en torno a la rectitud, la justicia, la bondad y la imparcialidad. Es decir, mientras que en el cuadrante inferior derecho (interobjetivo) lo que primaba era el ajuste funcional, en este cuadrante (intersubjetivo) lo que prima es el ajuste social. Según Wilber, la reducción de cualquiera de estos cuadrantes a uno solo

⁵ Wilber, Ken. *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Ed. Kairós, 1998: 34.

⁶ *Ibid*, 1998: 34.

provoca graves deficiencias y falacias que impiden tener una visión integral y amplia del mundo.

Teniendo en cuenta estos cuatro rostros de la verdad, en este trabajo está presente la verdad representacional porque todas las personas entrevistadas están de acuerdo con la versión que se ha dado de su entrevista, en otras palabras, no me he inventado nada. También la citación de los diferentes autores es otra forma de apelar a la verdad representacional: esto lo dijo tal persona en tal libro y tal página, es decir, es comprobable de forma objetiva.

Es en este sentido que no renuncio a la utilidad de la verdad representacional a la hora de crear conocimiento. Es decir, para mí existe una verdad representacional, pero ésta no es una verdad absoluta (la percepción de la realidad “tal y como es”) sino una verdad relativa. De esta forma intento equilibrar la tensión existente entre el realismo y el relativismo, entre el método científico y el posmodernismo extremo.

Al ser este un trabajo en el que ha habido un trabajo de campo, las personas que han participado me han ofrecido su experiencia personal. En este sentido, no me corresponde a mí negar o afirmar la veracidad de sus asertos, sino que esta es una cuestión de la honestidad de cada uno de los entrevistados para con su experiencia, de su capacidad de ser veraces acerca de ella. Por supuesto, como investigadora yo confío totalmente en que aquellas personas a las que he entrevistado han tratado de ser honestas conmigo y con su experiencia.

Al respecto de las otras dos caras de la verdad, la del ajuste funcional y del social, podría decirse que este trabajo trata esos dos aspectos de forma implícita al proponer un

nuevo modo de subjetivación colectiva (ajuste social) y apuntar a otro tipo de organización social (ajuste funcional).

Otra teoría que también puede considerarse una aportación epistemológica a este trabajo es la de los tres ojos del conocimiento de Ken Wilber, que ya he resumido en el marco teórico y que permite abrir la mente a la posibilidad de que haya formas de conocer no conceptuales.

1.2. Posicionamiento, objetivos y reflexividad

Por otra parte, creo que es posible conectar esta teoría de Wilber de la “veracidad” con la propuesta de “reflexividad” de Donna Haraway. Para Haraway, el conocimiento más objetivo es aquel que da cuenta de su posicionamiento, de su parcialidad: “La moraleja es sencilla: solamente la perspectiva parcial promete una visión objetiva”⁷. Haraway insta a visibilizar esta parcialidad, entendida como un dar cuenta de las categorías sociales que nos atraviesan y de nuestros objetivos políticos.

Es decir, yo, que estoy escribiendo este trabajo, debo informar al lector/a de que soy una mujer europea, de 24 años, heterosexual, de clase trabajadora y que practico aquella “religión”⁸ de la que voy a hablar, el Vajrayana y ser honesta acerca de los objetivos de este trabajo y de sus implicaciones políticas. Esta reflexividad como posicionamiento es la que propone Haraway. En este sentido, me dispongo a explicitar cuáles han sido mis objetivos en este trabajo:

⁷ Haraway, Donna (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres: la reinención de la naturaleza*, Madrid, Cátedra, p. 329.

⁸ La consideración del budismo como religión es algo muy libre. Muchas personas, algunos de nuestros entrevistados entre ellas, no se consideran religiosas, sino que viven el budismo como una filosofía de vida o incluso como una ciencia de la mente.

El objetivo principal de este trabajo es argumentar de qué forma el budismo Vajrayana puede ser una opción espiritual y políticamente empoderadora para las mujeres, en particular, y para las personas, en general.

Los objetivos específicos necesarios para conseguir el objetivo principal han sido:

- Argumentar la posibilidad de una agencia, más allá de la del estado de conciencia egocéntrico habitual, basada en un desarrollo de la conciencia que permita un potencial de transformación individual y colectivo mayor.
- Argumentar la conveniencia de la integración cuerpo-mente como una opción interesante a la hora de pensar y hacer política feminista desde una verdadera presencia en el cuerpo.
- Dar cuenta de la experiencia de mujeres y hombres practicantes desde un punto de vista de género.
- Argumentar los beneficios teóricos y prácticos del Vajrayana desde una perspectiva social y de género en distintos aspectos de la vida.
- Ver cómo el símbolo de la Dakini puede ser tomado como un camino hacia el empoderamiento femenino.

Esta sería la motivación luminosa y positiva de este trabajo. Sin embargo, creo que sería interesante extender esta reflexividad más allá del dar cuenta de las condiciones exteriores o sociales que influyen en el trabajo. ¿Qué pasaría si fuéramos también honestos acerca de las condiciones más interiores y sutiles que influyen en la creación del conocimiento? ¿Qué pasaría si diéramos cuenta también del filtro emocional que tiñe la lectura, la interpretación y la escritura, de las motivaciones ocultas y no tan bonitas que animan al esfuerzo investigador?

A lo largo del proceso de la investigación, la práctica de la meditación me ha permitido ver algunos de estos filtros emocionales y motivaciones oscuras. He podido ver que escribía en ciertos momentos desde el rechazo a ciertas posturas recibidas en el máster o desde la confusión que me invadía al sentir que “tenía que” elegir un tipo u otro de feminismo o entre posicionamientos epistemológicos y teóricos con los que no me sentía completamente convencida.

En ese sentido, este trabajo es una salida a esa confusión, una forma de encontrar, desde mi entendimiento y mi experiencia, mi propia epistemología y metodología, mi propia forma de pensar el feminismo. Quizás este esfuerzo le sea útil a alguien más, quién sabe.

La motivación bonita de este trabajo es la que hemos visto antes al explicitar los objetivos principales y secundarios. La motivación no tan bonita es ese fantasma que acecha detrás de toda argumentación: la intención de convencer o de tener razón. Este fantasma me ha perseguido de vez en cuando, como una especie de impulso de “autodefensa” egoica, ya que en todo momento sentía que estaba intentando hacer un trabajo que iba a “contracorriente”, que tenía referentes teóricos ajenos al máster y por ello, potencialmente problemáticos, pero que me eran absolutamente necesarios para sostener la argumentación.

A estas alturas del trabajo he entendido que lo que se esconde detrás de ese fantasma no es más que el miedo a no recibir la aprobación (de forma literal, no aprobar el trabajo) y una especie de sentimiento de culpabilidad por no sostener una postura totalmente afín a ninguna de las recibidas durante el Máster. Por supuesto, siempre he tenido claro que esta incomodidad era autocreada y que por parte de las profesoras no había habido

ninguna presión u obligación particular hacia nadie: simplemente cada una defendía sus ideas.

Para mí, exponer este filtro emocional y esta motivación oscura es una forma de cortar con ambas cosas: al reconocerlas, les quito fuerza y les invito a que se esfumen. Es también una forma de exponer otro tipo más de reflexividad a la hora de crear conocimiento, una cuya explicitación pueda ser o no conveniente en un trabajo académico- una no queda muy bien cuándo lo hace- pero que a nivel personal sirve mucho, ya que darse cuenta de este tipo de filtros emocionales y quitarles importancia durante el proceso, permite el intento, al menos el intento, de que enturbien menos el trabajo.

Creo que lo que nos hace sujetos opacos a nosotros mismos no es la imposibilidad de la transparencia, sino el temor a que esa transparencia nos permita ver la propia oscuridad o la propia luz que la opacidad tapa. El concebir al feminismo como crítica, mi empeño en ser fiel a mí misma, la paciencia y el saber acompañar de mi tutora, así como el apoyo de muchas personas me han animado a seguir adelante.

2. Metodología

Este es el lugar de contar básicamente cómo he hecho el trabajo. Sobre la parte del marco teórico, he de decir que me he sentido como armando un puzle. Un puzle complicado en el que he intentado establecer un diálogo fructífero entre lo poco que sé del feminismo y del budismo, con el objetivo último de enriquecer la teoría y la práctica feminista y de abrir la posibilidad de un intercambio intelectual y experiencial entre ambas filosofías. En general para todo el trabajo, he necesitado ir leyendo, tanto de feminismo como de budismo, para ver los puntos de conexión interesantes,

especialmente en los aspectos de la subjetivación y de la relación con el cuerpo, que me parecían cruciales.

2.1. Las guías en el trabajo: tutora, Lamas y entrevistad@s

Mi tutora, Dora Sánchez, ha sido la que me ha aconsejado y guiado desde el punto de vista feminista durante todo el trabajo, ayudándome a centrar el trabajo en múltiples ocasiones. Desde el punto de vista del Vajrayana, he buscado aclaraciones por parte de dos Lamas de mi linaje, Lama Djampa Gyatso, a quién debo gran parte de mi entendimiento del budismo y a Lama Yeshe Chödrön, una de las pocas mujeres españolas que han sido nombradas Lama y que accedió amablemente a responder todas mis cuestiones. Ambos son españoles y llevan más de 30 años practicando el budismo tibetano por lo que conocen con profundidad la tradición y a la vez la mentalidad occidental. Les entrevisté y les pedí consejo y revisión para asegurarme de que ofrecía una visión lo más correcta posible del camino espiritual tántrico. No para que ejercieran una función de “censura”, sino simplemente porque no tendría sentido poner a dialogar el feminismo con una visión errónea del Vajrayana⁹.

En este apartado, expondré a través de redacciones que se mueven entre la entrevista y el relato, las experiencias de vida y de práctica de seis compañeras y tres compañeros de mi “sangha” (comunidad de practicantes). Todos ellos tienen en común pertenecer al mismo linaje, el linaje Dudjom Tersar de la escuela del budismo tibetano Nyingmapa. Un linaje de maestros que se remonta al buda tántrico Padmasambhava o Guru Rimpoché (Maestro Precioso) y cuyos principales maestros fueron Dudjom Lingpa,

⁹ En este trabajo utilizaré Vajrayana, Budismo Tibetano, Tantra Budista o camino espiritual tántrico indiferentemente.

Dudjom Rimpoché y Shenphen Dawa Norbu Rimpoché, actual autoridad espiritual del linaje.

La elección de las personas a las que entrevisté estuvo basada en la intuición y en la razón. La razón me decía que tenía que coger a un espectro de personas que tuviera diferentes niveles de práctica y experiencia, así como diferente edad, sexo, orientación sexual y situación vital para dar cuenta de los efectos de la práctica en personas diversas entre sí. Decidí que fuera un grupo mixto porque considero que sin una transformación también masculina, no se puede avanzar hacia la igualdad. Elegí entrevistar a más mujeres que hombres porque el objetivo principal de este trabajo es averiguar de qué forma el Vajrayana puede ser una opción espiritual empoderadora para las mujeres.

Conocía mejor a unas personas que otras. A las que conocía mejor las escogí porque, de haber hablado ya con ellas, pensaba que podrían dar testimonio de experiencias que consideraba importantes para el trabajo. A las que conocía menos, las escogí por intuición. Tanto en un caso como en otro, al entrevistar a estas personas surgieron reflexiones y testimonios inesperados que enriquecieron mucho el trabajo.

Fue después de trabajar las redacciones de las entrevistas que me di cuenta de su gran potencial, lo que supuso un cambio en el esquema que tenía. Decidí exponer primero las entrevistas, para después, *a partir de ellas* abordar de qué manera la práctica Vajrayana puede aportar herramientas que promueven cambios subjetivos y colectivos que podrían coincidir con los intereses feministas.

La información que me dieron los Lamas la he utilizado a lo largo del trabajo para explicar el punto de vista del Tantra budista, la información de las entrevistas a practicantes la he utilizados como punto de partida para el análisis a través de las redacciones enfocadas desde una perspectiva de género y social. He de agradecer a cada

una de las personas entrevistadas su generosidad a la hora de compartir sus pensamientos y experiencias para este trabajo, así como a mi tutora Dora y a Lama Yeshe Chödrön y Lama Djampa Gyatso.

2.2. El proceso, los relatos y el análisis: buscando el equilibrio entre la agencia y la estructura

El proceso fue el siguiente: una vez la persona elegida aceptaba la propuesta, quedábamos cuando a ambos nos viniera bien para realizar la/s entrevista/s. En la mayoría de los casos transcribí las entrevistas, que grababa con mi móvil, pero debido a no sé qué fallo técnico, no se grabó la de Ferran Caudet. A raíz de ahí, para no pedirle a Ferran, que suele tener la agenda muy apretada, repetir otra vez la entrevista, decidí escribir días después una especie de relato-entrevista a partir de lo que recordaba y siguiendo el guión de las preguntas que le hice. Así surgió la idea de los relatos de experiencia que presento (de otro modo, reproducir las entrevistas completas hubiera sido muy pesado).

En todos los casos, después de escribir los relatos los he enviado a la persona correspondiente, para que le diera el visto bueno, asegurándome de que sentían que había recogido adecuadamente su postura. He tomado esta decisión por agradecimiento y respeto a las personas entrevistadas y como forma de reivindicar la co-creación del conocimiento. He aquí un cronograma de cómo ha sido el proceso.

Persona	Realización entrevista o respuesta	Transcripción (entrevista presencial)	Redacción	Envío	Aprobación
Lama Yeshe Chödrön	6/12/2013	3/2/2014	Durante el trabajo	Finales de junio	Revisado (septiembre)
Lama Djampa Gyatso	8/12/2013	15/2/2014	Durante el trabajo	Finales de junio	Revisado (septiembre)
Julia Gálvez	16/1/2014 y 20/2/2014	9/4/2014	12/6/2014	12/6/2014	13/6/2014
Ester Ferré	10/2/2014	29/4/2014	13/6/2014	14/6/2014	22/6/2014
Inma Caudet	25/2/2014	30/4/2014	14/6/2014	14/6/2014	25/6/2014
Ferran Caudet	13/3/2014	No hay	12/6/2014	12/6/2014	15/6/2014
Meridiana López	14/3/2014	12/4/2014	15/6/2014	16/6/2014	25/6/2014
Kelsang Padrosa	19/3/2014	No hay	12/6/2014	15/6/2014	15/6/2014
Elena Cuevas	8/4/2014	No hay	12/6/2014	13/6/2014	22/6/2014
Gemma de Miguel	9/4/2014	No hay	13/6/2014	14/6/2014	15/6/2014
Adrián Garrido	22/5/2014	25/5/2014	15/6/2014	15/6/2014	16/6/2014

Todos los relatos tienen más o menos la misma estructura: empiezo visibilizando dónde conocí a la persona entrevistada y las circunstancias de la entrevista a modo de presentación. Sigo el guión de preguntas de forma libre, destacando las respuestas más interesantes para el trabajo desde una perspectiva de género y social. En ocasiones, durante la entrevista, por premura, no me dio tiempo a plantear todas las preguntas o las

respuestas, simplemente, servían para varias preguntas. A la hora de la entrevista, el guión sirvió de guía, de ayuda, pero no me lo tomé como algo a seguir a rajatabla.

Intenté, como se verá en el guión, abrir el abanico de preguntas y dejar espacio para que los entrevistados *destacaran los aspectos de su vida dónde más ha influido la práctica*, independientemente de si ese aspecto estaba directamente relacionado con el género o no. Porque yo podía centrarme exclusivamente en el género, pero haciéndolo habría dirigido, a mi gusto, demasiado las conversaciones, encaminando todo hacia lo que *a mí* me interesaba, en lugar de dejar cierta libertad para que las personas me contaran lo que realmente querían contarme.

Por supuesto, a pesar de ello, en todas las entrevista la temática de género aparece y se le da importancia, ya que de eso se trata, principalmente, este trabajo. Pero debido a que también me interesa la repercusión social, en el sentido más amplio, de la práctica Vajrayana, he dado también importancia a esos otros aspectos que no eran estrictamente de género (aunque, en sentido amplio, pocas cosas se escapan de él). Por lo tanto, en las redacciones le he dado importancia a aquello que las personas han dado importancia al hablar conmigo, valiéndome del guión para ordenar la información. De otra forma este trabajo no sería, además de un conocimiento situado, un conocimiento co-creado.

Sin embargo, *el hablar de un conocimiento co-creado no significa para mí rechazar la opción del análisis desde un marco teórico determinado*. Creo que ambas metodologías aportan información interesante. Esta postura es algo difícil, ya que, en el fondo, trata de encontrar el equilibrio entre la dicotomía agencia-estructura. Pero al igual que nuestra subjetividad está sujeta y tiene a la vez capacidad de de-sujetarse mediante diferentes grados de conciencia, la estructura y la agencia existen *ambas* dentro de nosotros. Y en un trabajo, se puede intentar percibir y destacar ambas cosas: tanto la agencia como la

estructura. Por eso he intentado realizar ese difícil ejercicio de equilibrismo en este trabajo.

En ese sentido, he tratado de que las redacciones de las entrevistas fueran un conocimiento co-creado y *que dieran cuenta de la agencia*, del crecimiento en conciencia de las personas entrevistadas. Por supuesto, las entrevistas no agotan a las personas de las que hablan, son un mero resumen confeccionado artificialmente para los propósitos de este trabajo. (Al igual, por otra parte, que la misma fantasía de identidad que nos creamos). Y como decía, no he querido renunciar al análisis porque considero que sí es útil aplicar ciertos conceptos *para poder entender las implicaciones prácticas que tienen los discursos*. Es decir, en la parte del análisis, me he fijado en la estructura o más bien *en cómo estas historias de agencia son capaces de cambiar o apuntar al cambio de la estructura*, tocando para ello, diversos temas que interesan especialmente al feminismo.

En las entrevistas que fueron presenciales intenté estar ahí, presente, lo más posible, sintiendo a la persona para poder entenderla. En las no presenciales intenté igualmente que la comunicación fuera efectiva y hubiera entendimiento. Durante las entrevistas, insistí sólo cuando lo consideré necesario (muy pocas veces), expliqué las preguntas que no quedaban claras por utilizar nomenclatura técnica de los estudios de género. Los relatos tienen un máximo de cinco o seis páginas por dos razones: 1) para que no se haga pesada la lectura y 2) para obligarme a sintetizar recalcando la temática de género.

2.3. El guión de preguntas

(Las barras indican la diferente pregunta dependiendo de si el entrevistado es hombre o mujer, a ambos se le pregunta sobre su identidad de género y sobre el sexo opuesto).

¿En qué momento de tu vida conociste el budismo Vajrayana? ¿Cuántos años llevas practicando?

¿Cómo está siendo tu relación con la meditación? ¿Has notado cambios?

¿Has hecho algún retiro? ¿De cuánto tiempo? ¿Cómo te ha ido?

En general, ¿te sientes más autónom@ desde que practicas la meditación? ¿Te conoces más a ti mism@?

¿Cómo llevas la soledad, en la vida cotidiana y en retiro? (saber estar solo, autonomía)

¿Ha cambiado en algo tu identidad de género a raíz de conocer las enseñanzas del Tantra budista?

¿El contacto con estas enseñanzas ha cambiado en algo tu percepción sobre lo femenino y lo masculino?

¿Y sobre lo masculino/femenino, ha cambiado tu percepción? ¿Cómo ves ahora a los hombres/las mujeres?

¿Cómo ves las relaciones entre los sexos? (conflictividad, convivencia, forma de relacionarse...)

¿La práctica ha cambiado de alguna forma tus relaciones sentimentales? (dependencia, espacio personal, asertividad, autonomía, reconocimiento y/o cambio de patrones...)

¿La práctica ha influido en la relación que mantienes con tu cuerpo (salud, en el caso de las mujeres, ciclo menstrual...) y tu imagen? (autoimagen positiva o negativa...)

¿Cómo vives la maternidad o no maternidad /paternidad o no paternidad?

¿Ha cambiado en algo tu visión de la sexualidad desde que conoces el linaje?

¿Cuál es tu situación laboral? ¿Ha influido de alguna forma la práctica en ella?

En tu familia, ¿de qué forma respetáis o transgredís los roles de género tradicionales?

¿Qué opinas de la desigualdad entre mujeres y hombres? ¿Actúas de alguna forma al respecto?

Las enseñanzas animan a los practicantes a ir más allá de su egoísmo y preocuparse más por los demás, ¿qué te parece esta enseñanza y cómo la practicas?

(Les enseñé la imagen de la Dakini) ¿Qué significa para ti la Dakini? Explícamelo de forma personal, no me hables de la enseñanza. Dime qué te inspira a ti personalmente.

Y sin más dilación, les invito a conocer parcialmente a los otros protagonistas de este trabajo. Las entrevistas aparecen por el orden en que las realicé.

3. Entrevista a Julia Gálvez

A Julia la conocí a raíz de empezar a colaborar con el Centro Kha-Ter de Valencia, el centro budista de mi linaje más cercano. Julia es una antigua practicante, lleva ya unos quince años. Las entrevistas con Julia fueron dos: una primera que surgió de forma espontánea, sin guión ni nada, en la que Julia me fue contando cómo se acercó al budismo y diversas situaciones personales en las que la meditación la había ayudado. En la segunda, ya más formal, fuimos pregunta por pregunta del guión, pasando por alto aquellas que, de forma casual ya habían sido respondidas en la primera entrevista. Fueron varias horas de entrevista y muchas hojas transcritas. A continuación voy a resumir aquello que Julia me contó, destacando lo más relevante para el trabajo.

Julia nació en la España de los años sesenta. Se educó en un colegio de monjas, dónde dice haber sufrido mucho machismo. Considera que las monjas enseñan a las mujeres a ser sumisas. Llegó un momento de su educación, en BUP, que empezó a investigar sobre el cristianismo y como había cosas que no le cuadraban y las expresó ante las monjas, la echaron del colegio por su escepticismo y su irreverencia. Julia se casó muy joven (a los veinte años) y se vio enseguida enredada en la vida cotidiana: una carrera, hijos, una empresa, un trabajo...siempre se había sentido atraída por el budismo, pero no fue hasta muchos años, cuando se mudó por problemas serios con un vecino enfrente de lo que sería el Centro Kha-Ter, cuando por fin encontraría un centro de Dharma¹⁰. Lo que más le impactó fue conocer años después al maestro Shenphen Dawa Rimpoché, el cabeza del linaje Dudjom Tersar, al que pertenece el Centro Kha-Ter. Cuenta que le daba “*miedo*” ir a conocer al maestro. El budismo le sonaba a responsabilidad y ella no

¹⁰ Enseñanzas budistas

sabía si quería cogerla. Sin embargo al final fue. Al principio la impresión no fue buena, pero una frase de Rimpoché la movió profundamente:

“Era cuando yo tenía tantos problemas con el vecino y yo no sabía cómo coger este problema, ya lo había intentado de todas maneras y...él dijo “Los amigos no son necesarios, los enemigos sí, siempre nos ayudan a crecer”. Se me pone la carne de gallina...supongo que esas así no serían sus palabras, pero ese era el significado y yo de repente empecé a mirar con compasión al vecino”.

Su hija había estado ingresada debido a las agresiones del vecino. Éste tiraba pintura negra a su fachada, a su terraza, envenenó a su perro varias veces...este vecino estaba mal con toda Força Playa, que es dónde ella vivía, pero justo ella lo tenía al lado y lo sufrió más. Esta es una de las historias personales sobre cómo el dharma empezó a ayudar a Julia en su vida.

Al respecto de la meditación, Julia me cuenta que: *“Al principio es un poco frustrante, pero al final llega a ser algo energizante. Es casi algo fisiológico, un alimento, una necesidad. Es la forma de alimentar nuestra parte espiritual”.* Julia, en la primera entrevista, dio ejemplos de momentos personales en los que la práctica de la meditación, como ejercicio de auto observación y reflexión, la había ayudado. Más momentos que iremos viendo en este texto. Más relacionado con el género, en otro momento, su hija empezó una relación con un chico que la maltrataba. A raíz de eso, Julia empezó a preguntarse en qué había fallado como madre, por qué su hija había caído en una relación así. Comprendió que no era la mejor madre y esto la ayudó a aprender a no juzgar a otras mujeres como madres, como había hecho con su suegra por ser posesiva con su hijo, el marido de Julia:

“Yo me había pasado muchos años de mi vida juzgando a mi suegra como madre, hicimos una guerra de mujeres. Una guerra territorial, no hay nada más territorial que una mujer en cuanto a la familia...y ahí tuve que reaprender, tuve que deshacer y aprender. Y la llamé para decirle: “Le pido disculpas, porque la he juzgado como madre”. Yo tengo un patrón de madre y yo me creo que eso es ser madre, que es la mía, pero la mía no es la mejor madre...”

En cuanto a la relación de su hija, dice que el dharma la ayudó a sostener el problema de otra manera y poder darle a entender a su hija que esa relación era nociva para ella:

“Solamente por eso, pues en fin, tendría mucho que agradecer al dharma. Ese episodio es mucho. Seguramente si yo no hubiera estado en el dharma, no sé cómo hubiera enfrentado el problema de mi hija, posiblemente la hubiera atado en corto y habría sido peor respuesta...porque podía hacerlo, era menor de edad y podía decirle: “No sales de casa, me pongo enfrente tuyo, me pongo a pelear”, en cambio le dije: “Toma” (hace el gesto de dar unas llaves)“pero vete de buen rollo, ven a comer cuando quieras, cuéntame lo que te pasa...” y la relación con este chico fue fatal y para enseñarle a verlo yo creo que también me ayudó el dharma”.

Por supuesto, el dharma no da instrucciones precisas sobre cómo actuar en estos casos. Lo que ayudó a Julia fue **su propia sabiduría**. Y por eso Julia dice que lo que la ayudó fue el dharma, porque el dharma, para los budistas, no es otra cosa que herramientas que ayudan al desarrollo de la propia sabiduría. Las decisiones las toma siempre uno desde su sabiduría, no desde un código de comportamiento estipulado. Julia ha hecho algún retiro corto, de fin de semana, de una semana. Le gustaría hacer más porque los considera muy necesarios pero como no puede, intenta en la vida cotidiana *“vivir un poco en ese retiro”*. Se toma el retiro, por tanto, como una actitud interior.

Cuando le pregunto si se siente más autónoma al practicar la meditación, Julia me dice que más bien la práctica ha cambiado su noción de libertad:

“En principio, me ha cambiado el sentido de la libertad. Supongo que es la meditación y es la vida también que te enseña que no siempre cuando crees que eres libre, eres libre y al revés. En ese sentido sí que me ha cambiado bastante. Para mí antes la libertad era un poco hacer lo que en un momento dado me apetecía. La libertad para mí ahora es conseguir tener los menos apegos posibles”.

La última prueba que la vida le puso de apego le vino cuando su hijo, que había viajado a Costa Rica, le preguntó si sufriría mucho si decidía no volver:

“Y mi intención primera fue la de amarrar, la de buscar excusas: “tú vuelve, que luego ya te irás pero tienes que terminar tal cosa...” y lo que me hubiera costado procesar a lo mejor meses, creo que lo procesé en media hora. Me apoyé en una budista amiga, en Carmen, me dijo lo que yo sabía y ella me lo saca de dentro y me lo pone en la oreja y la verdad es que me sentí bien. Y además me siento orgullosa de mi hijo, me parece un tío valiente. Pero duele...mucho, mucho”. Al respecto de la soledad, Julia comenta que ha aprendido a estar sola: *“Sé estar sola, sí. Cosa que antes no hubiera podido, por estos apegos que te digo”.* (Los apegos a las personas).

Por otra parte, cuando le preguntó a Julia al respecto de si el dharma había cambiado su percepción de lo masculino y de lo femenino, si había cambiado su identidad de género, me contó que, al principio, al llegar al dharma, tenía un ego femenino fuerte:

“Yo hubo un momento en que tenía un ego de mujer (hace un gesto un poco de chulería) y encima vine al dharma y me lo alimentaron con la Tara y la sabiduría femenina y no sé qué y no sé cuánto...pero luego hay otro momento en el dharma en el que te das cuenta de que no, que cuando hablan de Tara no están hablando de Tara como mujer,

con el concepto de mujer. Mujer no significa lo mismo en el dharma. Los hombres también son mujeres. Hay una gran parte de energía femenina dentro de cada hombre y una gran parte de energía masculina en cada mujer y eso es una de estas cosas que sabes, pero no sabes... sabes cosas porque las oyes pero la cuestión es sentirlas”.

Al respecto de las relaciones, Julia hace esta reflexión:

“Hay algo dentro de nosotras en las relaciones con los hombres o con las mujeres, en las relaciones, cuando tienen que ver con temas de pareja...a veces hay algo que nos está diciendo “algo va mal” pero no le prestamos atención. Algo te dice “esto no es correcto”, pero no nos paramos ahí, dejamos que siga la relación. A veces por apego, la mayoría, otras veces por comodidad porque llega un momento que te acomodas...yo no sé porqué pero llega un momento en que cuando una relación, si estás atento a la relación y algo se convierte en injusto...hay algo ahí que te dice (hace un gesto de dolor), justo ahí tienes que cortar”.

Le pasa a Julia algo particular con los hombres “del dharma”, es decir, los budistas. Me comenta que:

“Me da con ellos cierta tranquilidad, cierta relajación pero a la vez no me interesan como hombres. Sin embargo, los hombres que no están en el dharma, no me interesan todos, pero si los veo como hombres. Estoy tranquila con los hombres del dharma porque me siento igual, pero en cambio, cuando estoy en el otro “bando”, me siento la mujer que me han enseñado a ser, hay una diferencia entre ser hombre y ser mujer, hay una tensión. En el lado del dharma, esto no lo noto, pero sin embargo, si tuviera que elegir una pareja, no la podría encontrar en el dharma, porque necesito esa tensión, que es lo que me han enseñado”.

Podríamos conectar fácilmente esto con el pensamiento de Michel Foucault, cuando dice que el poder nos configura de tal manera, que podemos llegar a “desear” aquello que nos “somete”. La capacidad de auto observación de Julia, le ha permitido ver esto de sí misma. Al respecto del machismo, deja claro que no lo aguanta. Al respecto de la igualdad entre los sexos, comenta:

“Yo creo que mujeres y hombres sí que somos diferentes, lo que pasa es que tenemos los mismos derechos, es así de simple. Yo no quiero ser un hombre, ni pensar como un hombre. Me parece que son mucho más de estar en la cabeza que nosotras. Yo entiendo que somos diferentes, será una cuestión de educación o lo que sea y seguro que hay hombres que no, con lo cual generalizar es absurdo. En cambio hay muchas mujeres que cuando se ponen a defender el feminismo...es como alimentar. Cuando tú estás defendiendo algo, estás alimentando lo contrario. Hay veces que lo que tienes que hacer es no poner barreras, no enfrentarte...porque si te pones así creas obstáculos...es mucho más fácil entrar sin agredir. Si entras con el escudo es que vas a atacar. Es algo que a mí me pasa y me cuesta controlar. Ya me cuesta a mí transformar el veneno de la ira en sabiduría en ese aspecto”.

Julia entiende la ira feminista, de hecho la encuentra dentro de sí, pero comprende que no es el mejor camino. Julia, en su familia, ha intentado educar en la igualdad. Esto le viene de su familia: su padre no era un hombre machista, él mismo hacía cosas de la casa para que ella pudiera salir. Su marido es, en sus palabras, una persona “*que te deja vivir*”, en el sentido de que nunca se ha sentido maltratada, ni sometida. Julia y su marido han intentado educar por igual a sus hijos: Julia les compraba coches y muñecas a ambos sin distinción.

Pero reconoce que, incluso en su familia, los esquemas de género se han colado sin querer: por miedo, se ha preocupado más y ha vigilado más a su hija cuando salía de fiesta que a su hijo; su marido, en ocasiones manifestó cierta homofobia al ver que a su hijo le apasionaba el baile o que, de más pequeño, jugaba a cuidar a bebés. Estos ejemplos señalan la fuerza que tienen los esquemas de género, que incluso en familias que se esfuerzan por educar en igualdad, se cuelan subrepticamente.

Al respecto de su vida laboral, Julia ha sido trabajadora y en la última parte de su vida ha sido también dueña de pequeñas empresas. Considera que la práctica la ha ayudado a sostener situaciones difíciles sin enfadarse. Al respecto de la práctica de la bodhichita o mente de la iluminación, Julia destaca el aspecto de esta enseñanza más práctico: el de ayudar materialmente a los demás. Ha acogido a una familia venezolana en su casa varios meses al año durante varios años porque la hija de esta familia necesitó ser atendida por el Doctor Cabadas, debido a un tumor de dieciséis kilos en el corazón.

Cuando le pregunto sobre qué le inspira la Dakini me contesta lo siguiente: *“A mi feminidad, bastante además. ¿Y creo que está pisando un cadáver, no? O con el ¿trigu¹¹, no? Yo creo que son mujeres guerreras y además muy guapas todas. Sí, para mí las mujeres del dharma son todas mujeres guerreras. Eso, para mí la dakini es feminidad, fuerza y sabiduría”*.

¹¹ Cuchillo curvo que simboliza el cortar con la creencia en el ego

4. Entrevista a Ester Ferré

Conocí a Ester a raíz de mi colaboración con el Centro Kha-Ter de Valencia. Es una antigua practicante, que ha dedicado mucho tiempo de su vida a sostener el Centro Kha-Ter, dónde tuvo lugar la entrevista. A continuación destacamos de la conversación con ella lo más interesante para el trabajo.

Ester conoció el budismo Vajrayana en un viaje a la India, cree recordar que en el año 1996. Esto significa que lleva 18 años practicando. Conoció al año siguiente de ir a la India a su maestro Shenphen Dawa Rimpoché, la máxima autoridad espiritual del linaje Dudjom Tersar de la escuela Nyingmapa, maestro y linaje por quienes Ester siente una gran gratitud: *“Son la fuente más importante de sabiduría y felicidad que hoy en día tanto me llena y me hacen como soy”*. Esto es lo que nos cuenta de su relación con la meditación:

“Mi relación con la meditación siempre ha sido de amor a primera vista. Y sí he notado cambios, muchísimos, no hay tiempo ahora para relatar (se ríe), pero muchos, cada cuestión que haya podido surgir en mi vida, la meditación me ha ayudado a tener más claridad y con los años me he dado cuenta de muchas cosas”.

Tras insistirle un poco, me dice algún ejemplo de estos cambios. Resumiendo, ha aprendido a seguir *“a la voz de mi conciencia”*, lo que para ella significa apostar por la bondad, por el camino correcto. Hizo retiros sobre todo al principio, el más largo fue de un mes. Considera que: *“O te pones en retiro o realmente la práctica no avanza del mismo modo, ni llegas a la profundidad...intelectualizar sobre la renuncia no es renunciar”*. Esto de la renuncia puede sonar mal a los oídos, así que le pregunté qué significaba renunciar para ella:

“Es darte cuenta de que realmente no es tan importante. Y observar que cuando tienes algo, pierde importancia. Al final te acabas dando cuenta de que el perseguir continuamente una cosa u otra o incluso, en un momento dado, la iluminación propiamente dicha, pues es eso simplemente, un objetivo, pero que no es el objetivo de tu vida, son pasos que vas dando. Si te vas a lo más material, no descubro nada diciendo que obtener cosas materiales no proporciona la felicidad ni siquiera la satisfacción, puede dar comodidad, nada más”.

La meditación la ha ayudado a discernir lo realmente importante, que para ella es la práctica, es decir, la relación con la propia mente y la práctica en acción: las relaciones humanas, el trabajo, la vida cotidiana, en suma. Para ella la práctica y la vida cotidiana son inseparables, pero advierte: *“Lo que pasa es que ahí hay que ir con cuidadito de no creerse de que porque uno vive ya está practicando. Hay que combinar las dos cosas: la práctica sentado y luego llevar esa sabiduría, el conocimiento que te proporciona la meditación y las prácticas que hacemos en la vida cotidiana, en la relación con los demás, ahí es donde realmente se te pone el espejo delante y debes no ruborizarte”.*

Ester se refiere a que la práctica de la meditación señala la propia sombra. Una mayor conciencia de uno mismo nos va señalando claramente nuestros defectos, nuestro egoísmo. Ver que uno no es tan bueno como creía puede provocar crisis importantes.

Sin embargo, las recompensas merecen la pena, ella nos cuenta que se siente mucho mejor: *“Por lo menos te conoces mejor y aunque estás en permanente cambio porque la impermanencia es así, vamos a procurar que ese permanente cambio sea una permanente mejora, no un permanente círculo “siempre estoy en lo mismo, siempre estoy en lo mismo...” hay que cambiar pero hacia la sabiduría”.* En general, afirma que se siente mucho más autónoma.

Al respecto de la soledad, me dice que desde pequeña la lleva bien, que ha sido más bien solitaria. Y que por eso cuando se va de retiro no le cuesta estar sola. Pero con los años, ha notado que le cuesta más la soledad: *“Lo que me ha dado la meditación es darle un sentido más de trabajo a la soledad. Antes la soledad era más lúdica, ahora la soledad es más de trabajo. Yo me tomo los retiros como un trabajo. Entro y a currar, una soledad obligada, pero la llevo bien”*.

Cuando le pregunto si ha cambiado en algo su identidad de género me comenta que ella, al criarse entre dos chicos y en un taller de reparación y un desguace, siempre ha sido más *“marimacho”* que una *“chiquilla femenina y dulce”*. *“Sin embargo, cuando conocí el Dharma, sobre todo cuando conocí a la madre de Rimpoché, me ha dado más feminidad. Supongo que el dharma le da a cada uno lo que le hace falta”*.

Lo que a Ester le hacía falta, según el Dharma, no era el encajar en un estereotipo X de feminidad (de hecho, no lo necesitaba, ella nunca vivió el ser más *“masculina de lo normal”* como un problema), sino el equilibrio entre las energías masculina y femenina, que se necesita para ir más allá de la polaridad:

“El dharma me ha ayudado a entender, lo que creo que es muy sano, que todo ser humano tiene ambas naturalezas y que incluso tiene la obligación de desarrollar ambas: medios hábiles y sabiduría, lo masculino y lo femenino y eso es ser un ser completo. Ser solo femenino y no desarrollar el lado masculino, es tan malo como ser hombre y no desarrollar el lado femenino. Creo que la obligación es la de desarrollar nuestro máximo potencial y es lo que nos proporciona más libertad y también más capacidades que las que poseemos”.

¿En qué sentido le “dio” más feminidad el dharma? Ester relacionó esta feminidad con la belleza. En este sentido, recuerda una frase de su maestro, que nos explica con sus palabras, una frase que la hizo reflexionar:

“La belleza no está reñida con la meditación, ni con la renuncia...lo que hay que hacer es no apegarse a la belleza. Esto no significa que no debemos ser bellas, sino que esa belleza sea una ofrenda para los demás. Esto no tiene porqué significar servilismo, ni ser un objeto”.

Esta reflexión señala la esencia del Tantra: la transmutación del veneno en sabiduría. Para las mujeres, la autoimagen, ser percibidas como deseables, es a la vez un deseo y un problema: deseo de ser bella para ser deseada, pero deseo de no ser objetualizada o degradada. (O incluso violada por ello). El Tantra apunta a ir más allá de esta dicotomía porque da en la clave del asunto: la belleza no es buena o mala, lo malo es el apego a la belleza. Es decir, el apego a una autoimagen, el apego a querer ser deseada, el apego sexual a un cuerpo bello, una visión ordinaria (no respetuosa, no sagrada) de los cuerpos...esas son, según el Tantra budista, las raíces de los problemas, no la belleza en sí.

Esta visión diferenciada de energías femeninas y masculinas no se traduce en una mayor diferenciación de los sexos, sino en más ecuanimidad. Cuando le pregunto cómo veía antes a los hombres y a las mujeres y cómo los ve ahora contesta rotunda: *“Pues antes podía ver a un hombre y ahora veo a un ser humano, igual que yo, ni más ni menos”.*

Fue especialmente importante para la comprensión de Ester el conocer a los catorce años, mucho antes de recibir enseñanzas budistas, un chico gay, del que se llegó a enamorar:

“A los catorce años cuando no conocía el dharma, conocí a una persona que era homosexual, que en aquella época fue algo para mi revelador: darme cuenta que la identidad de género no tenía nada que ver con el cuerpo. Porque él era un hombre pero en aquel momento yo tenía la impresión de estar hablando con una mujer, porque era ese tipo de homosexual que tiene la feminidad muy desarrollada, sin dejar de ser hombres, por supuesto. Relativicé mucho los roles masculino/ femenino, hombre/mujer...es más, ¡me enamoré de él! Y pensé: ¿me he enamorado de un homosexual? ¡Y no dejaba yo de ser mujer! Claro, eso te relativiza todo absolutamente”.

Ester recuerda estar enamorada ya a los cinco años. Dice que le han gusta mucho siempre los hombres. Y considera que las relaciones de pareja (en las que tiene mucha experiencia) son un campo de práctica fascinante. Considera que en su vida nunca ha parado de buscar, por una lado a un maestro, y por otro, a la pareja correcta. Al maestro espiritual lo encontró más pronto que a la pareja, Ester se casó hace unos tres años mediante una ceremonia budista dirigida por su maestro, que les vaticinó mucha felicidad.

A raíz de un accidente, Ester sufre mucho de las rodillas, cada año le duelen más. Este accidente fue a la vez una maldición y una bendición: a raíz de él conoció el linaje y debido a que le impedía trabajar recibió durante muchos años ayuda económica, que le permitió dedicarse exclusivamente a gestionar de forma voluntaria el centro Kha-Ter.

Al respecto de su ciclo menstrual, siempre se ha negado a tomar la pastilla anticonceptiva, porque sentía que no se *“limpiaba de la misma manera”* y que estaba yendo *“contra la naturaleza”*. Dice que al principio el médico se lo negaba, pero que al final acabó reconociéndole que las pastillas alteraban mucho el sistema hormonal

femenino. Ella priorizó que su cuerpo funcionara a dejar de usar el preservativo, decisión que tomó antes de ser budista. Años después encontraría que el dharma compartía la misma posición. El yoga del pequeño vaso y en general el yoga tibetano (de lo que ella misma es profesora en el Centro Kha-Ter) la han ayudado a tener una comunicación fluida con su cuerpo. Ester nos cuenta cómo se manifiesta esta comunicación: *“Se manifiesta con sensaciones, con intuiciones, ¡se manifiesta con observar!”*. Esta comunicación con su cuerpo le ha permitido vivir de otra forma las enfermedades. Por ejemplo, cuando ha tomado medicamentos, ha observado detalladamente cómo le han ido, no los ha tomado mecánicamente. *“Yo intento establecer una conversación con mi médico, le cuento mis cosas, cómo las siento y en ocasiones me da hasta la razón”*. Al respecto de su autoimagen, considera que acepta su cuerpo tal como es, pero por otra parte, eso no quita que piense: *“Si yo tengo unos kilos de más, sé perfectamente de dónde vienen, el dharma coloca la responsabilidad donde está”*.

Al respecto de la maternidad, Ester no ha tenido hijos, pero considera que es *“madre a tiempo parcial desde hace cinco años”*. Es decir, desde que está con su pareja actual, que tenía hijos de una relación anterior. Considera que el dharma la ha ayudado mucho a contribuir a la educación de los hijos de su pareja: *“Yo les transmito a ellos un montón de todo lo que puedo de lo que el dharma me ha enseñado, con sus palabras, a su manera y lo más fascinante de todo es que han hecho cambios”*.

Cuando le pregunto por la sexualidad, me dice que siempre ha sido para ella una cuestión muy sagrada: *“El dharma simplemente ha venido de nuevo a ordenar las ideas que yo ya podía tener y las que no tenía me ha llenado los huecos. En general no me ha dicho nada nuevo pero sí lo ha colocado en su justa medida y en su lugar. Me ha dado claves importantes: cómo estar más pendiente del otro que de uno mismo y que sea todo*

desde el respeto y la no manipulación". Considera que las mujeres tienen un poder muy importante al respecto de la sexualidad, entendiendo poder en el sentido de poder de manipulación, de conseguir lo que se desea a través de *"nuestra cara bonita"*. Considera un error utilizar la sexualidad como una arma de manipulación.

Me cuenta que su familia, por otra parte, es bastante tradicional: *"No hasta el punto de separar los roles por género pero sí que observo que saco más la mesa yo y friego más los platos yo que mis hermanos. Y reconozco que eso me rebela a veces, pero no desde un punto de vista de género, sino porque todo hay que compartirlo porque cuando hay que hacer algún rol que se supone que es de mis hermanos lo hago yo: por ejemplo limpiar el jardín. Entonces claro como yo soy un chollo en ese sentido, que tengo desarrollado mi lado masculino y mi lado femenino, ¡yo veo cierto columpio alrededor! Y entonces me rebelo con educación y con cariño y con algún que otro chascarrillo pero les digo que muevan el trasero también"*.

Al respecto de la enseñanza de la bodhichita, Ester recalca mucho la importancia de la generosidad: *"No lo dice sólo el Buda, sino incluso Alejandro Sanz: dar lo que no necesitas no es ser generoso (Nunca fue compartir, sino dar limosna amor...) La generosidad es una gran enseñanza, es muy difícil ser generoso sin esperar realmente algo a cambio"*.

Sobre la Dakini Yeshe Tsogyal, ella me dice: *"Yeshe Tsogyal en particular me infunde mucho respeto, la veo una mujer de acción, que se ha mojado en el barro y ha salido como un loto blanco, que nunca ha manipulado su poder sexual, aunque lo expone. Para mí es un ejemplo a seguir"*.

5. Entrevista a Inmaculada Caudet

Conocí a Inma en mi primer retiro, que también fue su primero, en el que recibimos enseñanzas sobre la Dakini. Ella es la hija de Ferran Caudet, a quién también conoceremos en este trabajo. Inma aporta el punto de vista más joven, ya que tiene 21 años. La entrevista transcurrió en mi casa, después de comer, mientras nos tomamos una infusión. Hubo algunas interrupciones pero nada que obstaculizara a Inma a la hora de contarme su experiencia. A continuación vamos a destacar sus aportaciones más interesantes a este trabajo.

Inma conocía el budismo a través de escuchar a su padre. De pequeña, además, su padre la llevaba a algún que otro retiro, pero para ella su primer retiro fue el retiro sobre las enseñanzas de la Dakini, al que fue por su propio pie: *“Cuando me comentaron el curso de Dakinis, sentí que tenía que ir, era como una fuerza que me decía que tenía que ir, pero me iban surgiendo obstáculos: una semana de trabajo que perder, justo antes me puse enferma...pero algo dentro de mí me decía que tenía que ir igualmente y lo tenía muy claro”*.

Durante el retiro, una terapeuta que asistía la trató y se recupero pronto. Considera que fue una experiencia increíble que le cambió la vida. En ese momento justo estaba muy dolida por la ruptura de una relación de muchos años y el retiro le cambió la forma de ver la vida:

“Fue como un decir: “¡Qué poder tenemos en nosotros!” Son tantas cosas...Me cambió la forma de ver la vida, totalmente, por ejemplo la impermanencia... es el decir, ahora estoy mal, pero sé que va a pasar y estaré bien; pero igualmente cuando esté bien, saber que puede cambiar y que estaré mal: para mí fue comprender algo muy

importante. Porque tenemos tendencia a aferrarnos cuando tenemos una relación mala, nos aferramos a esa situación, de que parece que nunca va a cambiar, así que tener ese punto ahí y de saber que va a cambiar, es como un alivio dentro de lo mal que lo estás pasando en ese momento”.

Cuando le pregunto sobre cómo vive la soledad, me dice: *“La soledad es un estado mental, no tiene que ver con si hay gente o no, tiene que ver contigo. Puedes sentirte solo rodeado de gente, es algo interior que te tienes que trabajar. Es fastidiada cuando te salen emociones de estas que tienes ahí y que no sabes que están y te salen... entonces sí y sobre todo al principio...En este camino es muy importante trabajarse la soledad, de hecho para mí lo básico del empoderamiento personal es aprender a estar solo”.*

La primera vez que estuvo un tiempo largo sola fue cuando hizo su primer retiro en solitario, de siete días: *“Fue la primera vez: sin móvil, sin tele, sin radio, sin gente...en la montaña...es duro. Fue muy furo, porque yo estaba ahí que me subía por las paredes. Yo creo que es super importante la disciplina, si desde dentro del sentirte mal, de estar agobiado, angustiado, mantienes la disciplina del horario de lo que toca cada momento, pasa. Ahí es donde más vives la impermanencia porque igual estás diez minutos mal, pasan cinco minutos y estás un cuarto de hora bien, luego media hora mal, son así, altibajos todo el rato”.*

Inma ha cambiado mucho su visión de las relaciones de pareja y de lo que busca en un hombre. A raíz de la experiencia del retiro y a pesar de que fue duro pensó: *“Oye, ¡no estoy tan mal sola!”* (Risas) *“En vez de querer tener una pareja porque la necesitas pasas a estar sola a gusto y si viene, pues bien, pero no porque lo necesites, sino porque esa persona de verdad te aporte. Y también te vuelves más selectiva...Antes me*

guiaba más por la superficialidad, el físico...ahora valoro más que sea sensible, sensibilizado con la naturaleza, que te entienda en estas cosas, aunque no lo comparta, una persona de mentalidad abierta”.

Su visión de la sexualidad también ha cambiado totalmente: *“Ahora soy más selectiva, no quiero que el chico me trate como un objeto, también no hacer un uso del sexo así porque sí con este porque es guapo...ahora prefiero elegir bien a la siguiente pareja que tener sexo porque sí, ese es el principal cambio”.*

En el último retiro en el que coincidimos, de meditación, ella y una amiga suya les tocó un ejercicio de reflexión sobre la sexualidad: *“Llegamos a la conclusión de que ha habido como un cambio de rol, los chicos utilizaban mucho a las chicas, no pensaban en los sentimientos, en ilusionarse, en el amor...era más sexo, eso todavía se encuentra, pero ahora como que la chica se ha acostumbrado y se ha vuelto más liberal, más abierta de mente, en plan de sí tiene sexo porque sí y ahora los chicos se quejan de eso. Es súper curioso”.*

Esa es la experiencia de Inma en su círculo de amistades. Ella considera que eso es un empoderamiento, ya que lo interpreta como que las mujeres *“se apegan menos a los chicos, de no ver al chico como el futuro padre de tus hijos necesariamente”.* Inma distingue su caso del caso de *“la gente en general”.* En su caso, su empoderamiento ha implicado un retiro, pasar una temporada sola y decidir elegir bien a la próxima pareja, en el caso, por ejemplo, de sus amigas, ve que ese nuevo patrón de comportamiento sexual es otra forma de empoderarse, porque lo ve como un menor aferramiento, una mayor independencia.

Inma lleva dos retiros en solitario: el primero de siete días y un segundo de diez. A parte, su relación diaria con la meditación tiene altibajos. *“Hay temporadas que te*

apetece un montón, que te es muy fácil y tal pero tienes otras temporadas que te cuesta muchísimo... Pero en general cuando acabas de meditar siempre te encuentras bien, a no ser que se te mueva algo así muy sentimental...siempre te alegras de haber meditado”.

En general considera que los retiros y la meditación le han proporcionado más calma mental y más paz, más serenidad antes de tomar una decisión. Comenta que ella era muy impulsiva y muy nerviosa y que nota que el impulso ha bajado un poco. También se ha vuelto más intuitiva. Siente que se conoce mucho más y dice que: *“me detecto al ego enseguida, otra cosa es que se quede un rato...yo tengo mucho carácter, así que a veces cuando me cabreo, aunque me dé cuenta de que es el ego, me quiero cabrear...”.*

A nivel de su identidad de género, se siente mucho más femenina. Cuando le pregunto qué significa eso para ella no sabe bien cómo responder con palabras: *“Es que es algo emocional, es difícil de expresar”.* A nivel de salud y autoimagen, la práctica la ha ayudado a sentirse bien con su cuerpo, a agradecerlo a pesar de que sus *“defectos”.* Cuando dice la palabra defecto alzo las cejas de sorpresa. Si nos guiamos por el canon de belleza actual: ¡Inma es una joven preciosa! Cuando le pregunto cuáles son esos defectos, se corrige y dice que no son defectos, son *“complejillos”.* Considera que el meditar la ha ayudado a percibirse de otra manera:

“Cuanto más meditas más mejora todo. A nivel psicológico, a nivel emocional, todo. Aprendes a aceptar que es tu cuerpo y que das gracias por tenerlo y que hay personas que están mal de salud o lo que sea y que tus pequeños complejillos pues no son nada...y los aceptas más”.

Como vemos, a pesar de estar en un ambiente de igualdad formal, la relación de las mujeres con su propio cuerpo se manifiesta como uno de los bastiones de la dominación

masculina hoy en día. Siguiendo con el tema de la salud, Inma me cuenta que a raíz de conocer las enseñanzas dejó de fumar naturalmente a raíz de la meditación:

“Llevaba por lo menos 5 o 6 años fumando, no mucho, cuando más he fumado ha sido un paquete al día y últimamente fumaba los fines de semana, algún día entre semana y eso... de una forma natural fui cogiéndole repulsión y en uno de los retiros, en el retiro de pascua del año pasado de lo jong¹². Tomé los votos de pratimoksa¹³, que uno de los votos es no consumir tóxicos y dije oye, pues lo voy a coger y me voy a dejar el tabaco definitivamente y lo cogí y no he vuelto a coger un cigarro ¡y además me siento súper fuerte de que no me apetece para nada!”.

Hasta el círculo de amistades de Inma ha notado sus cambios. Le dicen que “está mística”, pero como ven que los cambios son positivos, ella dice que se están interesando por el tema. Cuando le pregunto sobre si ha cambiado su percepción de lo masculino y lo femenino me dice:

“Sí...ahora siento más respeto a la naturaleza de cada ser, sea hombre o mujer, aunque en apariencia parezca: “uy, que mala leche tiene”...pues veo que dentro de eso hay algo bueno. Antes no valoraba tanto a los hombres, por ejemplo, ahora estoy reconciliada con ellos”.

Cree que esa reconciliación ha venido de trabajar el desapego. Sin embargo, le queda reconciliarse con las mujeres. Las amigas le han fallado algunas veces. No soporta la falsedad y considera que entre las chicas hay bastante. Cuando le pregunto por esa falsedad me dice que es cuestión de ego puro. Conocer de más cerca por sí misma los mecanismos del ego le ha hecho ver las cosas de otra manera:

¹² Enseñanzas budistas sobre la transformación de la mente.

¹³ Los cinco votos de pratimoksa que toman los budistas laicos (no célibes) son: no matar, no mentir, no robar, no tener una conducta sexual incorrecta y no tomar intoxicantes.

“Sí, claro, es como que ves todo desde otro punto de vista. Te das cuenta de que el mundo está gobernado por el ego y tienes la sensación como que tú vives en otro plano. Lo que vives, todo, no te lo crees tanto... también tiene que ver con la impermanencia. Intentas ser también más humana, también me he notado que tengo más ganas de ayudar a la gente, de hacer cosas desinteresadamente...”

Inma se ha hecho voluntaria de Intermón Oxfam e intenta ayudar de todas las formas que puede, por pequeñas que parezcan: abrirle la puerta a alguien, ofrecer a alguien lo que necesita, dar limosna, donar cosas personales: *“Es tener en cuenta a los demás, en general. Yo no digo que no sea egoísta, pero creo que si todas las personas pensarán más en los demás y menos en sí mismas, el mundo cambiaría”*.

Ve el tema de la maternidad complicado. Considera que no es una decisión que se deba tomar a la ligera, que hay que ser muy responsable y que se necesita: *“sentir que estás muy bien preparado, que es el momento, que vas a poder darle a tu hijo lo que necesita, a nivel de persona y a nivel económico... Si yo no me siento preparada, a lo largo de mi vida, muy bien preparada, que no voy a poder cuidarlo bien y darle lo que necesite, no sé si tendré hijos”*.

A nivel laboral y como gran parte de la juventud en España, Inma está buscando trabajo y formándose. Dice que la práctica la ayuda a tomárselo con más calma y a tener paciencia. A nivel familiar, cree que hay igualdad. Cuando le pregunto si percibe desigualdad entre hombres y mujeres, dice que sí la percibe, pero que ve a los jóvenes *“más abiertos en este tema”*. Cree que cada vez va a menos.

No supo bien qué responderme cuando le pregunté si actuaba de alguna forma por la igualdad. Era normal, porque no se había formado para llevar puestas *“las gafas de*

género”. Sin embargo, yo sí le recordé una ocasión en la que considero que ella tomó una decisión que favorecía la igualdad.

Fue en un congreso que su padre organizaba sobre Economía Humanizada. Ella se había ofrecido a ayudarlo haciendo de azafata, pasando el micrófono a las personas del público que quisieran hablar. Sabiendo que no tenía trabajo, le pregunté al final del congreso si no se le había ocurrido buscar trabajo de azafata, ya que tenía buena apariencia. Recuerdo que me contestó: *“No...no me gustaría un trabajo así, que me pagaran sólo por mi cuerpo. Es muy superficial”*. Tomando esa decisión, Inma decide no ponerse al servicio de la dominación simbólica, que se manifiesta ofreciendo a la mujer trabajos que siguen reduciéndolas a la sexualidad, a la apariencia. ¿El precio? Renunciar a un posible ingreso económico.

Por último, le pregunto qué significa para ella la Dakini: *“Para mi representa la mujer empoderada, la energía femenina empoderada, totalmente... y amor hacia todo en general, no de pareja, amor a todos los seres”*.

6. Entrevista a Ferran Caudet

Conocí a Ferran al asistir a mi primer retiro, él era uno de los organizadores. Quedamos el día de la entrevista a las cuatro de la tarde. Subí las ya conocidas escaleras de ese viejo pero elegante edificio de la Calle Roger de Lauria dónde Ferran tiene la sede de lo que desde hace seis años es su pasión y su trabajo: la Red Sostenible y Creativa. Una red de difícil definición de la que hablaremos más adelante y de la que conocí más en una formación con Ferran para nuevos colaboradores esa misma semana.

Ferran Caudet es uno de los antiguos practicantes a los que entrevistamos. Es padre de familia, tiene dos hijas, una de 21 años (Inma) y otra de 8 (Cintia) y lleva más de veinte años casado. Cuenta que en su juventud ya tenía inquietudes espirituales. Conoce el budismo desde hace más de quince años, sin embargo, no considera que su práctica haya devenido seria hasta hace apenas diez: *“Al principio practicaba un budismo más light”*.

Ferran es de los que piensa que el budismo no es una religión. Para él: *“El Dharma son leyes naturales, son la consecuencia de una serie de técnicas que te llevan a comprender la ley natural. No hay doctrina, no hay dogma, no hay ideología en el Dharma. Es al contrario, es desprogramar creencias, soltar creencias...varía según el enfoque, pero al final se trata de conectar con la sabiduría. Para mí no es bueno vivir las técnicas del budismo como la finalidad, eso sería un error. Las técnicas son medios hábiles para conseguir niveles de sabiduría y la sabiduría ¿qué es? ¡Leyes naturales! Una más profunda comprensión de la realidad de la existencia...Por eso yo no vivo el budismo como religión, son sólo herramientas que me ayudan a conectar con la sabiduría”*.

Ferran lleva muchos años practicando la meditación y para él es una técnica que lleva al empoderamiento: *“Para mí, empoderamiento e iluminación es lo mismo”*. Para Ferran el empoderamiento es un proceso básicamente espiritual que se manifiesta en todas las facetas de la vida. Cada vez que durante la entrevista le preguntaba: *“¿Cómo ha influido la práctica en...?”* y seguía con la coletilla: el trabajo, las relaciones, la salud, la familia... me respondía con tono de obviedad: *“La práctica influye en todo. La vida es la práctica, la práctica es la vida”*. Y a continuación me contaba aquello específico que yo necesitaba escuchar para el trabajo.

Considera que la meditación le ha hecho conocerse más a sí mismo y tener más serenidad, más fuerza y entereza para llevar a cabo sus responsabilidades. Ferran es autodidacta y ha ejercido de periodista. Trabajó unos años en Canal 9. Se lo dejó para crear su propia empresa de comunicación y publicidad. Decidió cerrar la empresa, enfrentarse al vacío y crearse lo que él denomina *“un autoempleo con conciencia”*. De ahí surgió la Red Sostenible y Creativa.

Todo empezó con la publicación de una revista con artículos de contenidos diversos y dirigidos a un objetivo común: *“La creación de un nuevo paradigma sostenible y creativo”*. Sostenible medioambiental, social y económicamente y creativo, en el sentido de basarse en la creatividad que nace desde la conciencia, no desde el comportamiento reactivo del ego.

Él nunca me lo contó en la entrevista, pero su hija, Inma, me contó *“off the record”* que al principio de crear la Red Ferran se fue veinte días a los Jardines del Río Turia de Valencia. Y allí, como un vagabundo, se sentó a la sombra de un árbol y se dedicó a meditar. La gente empezó a acercarse, surgieron reuniones espontáneas y de ahí surgiría lo que después se convertiría en la Red Sostenible y Creativa. Me parece importante

destacar este episodio, ya que apunta a una manera de hacer “política” basada en la conciencia, en el sentir, en el fluir y en la colaboración no identitaria, como veremos más adelante.

Ahora, seis años después, llevan a cabo proyectos de salud, agroecología, economía humanizada, banco del tiempo, etnobotánica, inmobiliaria humanizada... No reciben ningún tipo de subvención pública ni privada ni han solicitado ningún préstamo bancario. Funcionan a base de voluntariado y donaciones. La Red se expande y ya se han creado nodos estables en Murcia y Madrid.

Lo más interesante de la Red es que no tiene una orientación ideológica¹⁴ concreta ni se basa en la dinámica del grupo cerrado o identitario. Ferran lo expresa así:

“No somos de derechas, ni de izquierdas. Nuestra ideología va creándose a medida que avanza la Red y aquí pueden trabajar conjuntamente personas de las más distintas ideologías. Sí tenemos unos principios básicos, a la vista de todos en nuestra web y que compartimos”.

La Red se basa en una forma de organización llamada “holoarquía”¹⁵, una especie de “jerarquía natural” que, en el caso de la Red, se dirime por cuatro factores: nivel de conciencia, nivel de compromiso, nivel de capacitación y nivel de entusiasmo, por ese orden.

¹⁴ Ideológica, entendido como conjunto de ideas políticas, es decir, en el sentido popular del término, no marxista.

¹⁵ Holoarquía es un término utilizado por el filósofo Ken Wilber, que se refiere a la tendencia natural de los holones a formar parte de órdenes de holismo y totalidad creciente. Los holones son unidades que son individuales pero a la vez forman parte de algo mayor, como por ejemplo una mano forma parte de un cuerpo sin dejar de ser por ello mano o una gota sigue siendo gota aunque forme parte del mar. En estos órdenes, la totalidad mayor contiene a la totalidad menor pero no viceversa. Otro ejemplo: la palabra contiene letras, pero las letras no contienen palabras. Para Wilber esto tiene profundas implicaciones éticas, filosóficas y morales que afectarían a todo quehacer humano.

“Hemos de pasar de la jerarquía rígida y vertical, que es la que conocemos, a una jerarquía natural. La no jerarquía nunca existe, ya que en los grupos dónde aparentemente no hay jerarquía en realidad esta persiste de manera oculta, siendo los egos más dominantes los que deciden de forma sutil y disimulada lo que se tiene que hacer. Aquí la puerta está abierta tanto para entrar como para salir, todo el mundo puede cuestionar la autoridad del otro y se decide conjuntamente si se cree que determinada persona cumple los cuatro criterios para asumir una tarea. Esto implica, por ejemplo, que si algún día la gente de la Red considerara que yo ya no estoy preparado para coordinarla, tendría que ceder mi puesto a otro”.

Ferran me cuenta que diversos estudiosos de Valencia ya han visitado la Red para comprobar que realmente la forma de organización holoárquica existía y estaba funcionando. Se marchaban maravillados comentando que por fin habían visto en la práctica aquello que habían conocido sólo por los libros.

Este breve relato de la historia de la Red me sirve para ejemplificar de qué forma la práctica ha hecho mella especialmente en la trayectoria profesional de Ferran. Hay que notar que la creación de la Red sucedió justo unos años después de cuándo Ferran considera que hizo más seria su práctica. Para Ferran: *“La Red no tiene una religión definida, pero para mí la Red se basa en el Dharma”*. Ferran ha hecho de su práctica espiritual, un trabajo y de su trabajo, una práctica espiritual.

Cuando le pregunto a Ferran sobre si ha cambiado su identidad de género al contactar con las enseñanzas tántricas me contesta:

“Totalmente. Yo no me siento hombre. Tengo una parte masculina, me gusta hacer el amor con una mujer, pero quiero mucho a mi parte femenina. Para mí, uno de los

problemas del género es que como sociedad, estamos muy identificados con nuestro sexo. Todo lo que crea separación, crea violencia. Estar muy identificados con un sexo u otro crea problemas. Por otra parte, creo que reducir el género a la genitalidad es una simplificación muy grande. Hay mujeres con cuerpos de mujeres, mucho más masculinas que hombre con cuerpos de hombre”.

Al respecto de sus relaciones, me comenta que la práctica ha marcado una diferencia importante en su vida familiar:

“La práctica te ayuda a relativizar los problemas. Somos una familia normal, como todo el mundo tenemos a veces problemas de convivencia, problemas económicos...lo que nos diferencia es cómo llevamos esos problemas”. En relación a sus hijas, su visión es particular: *“Para mí, mis hijas no son mi posesión. Son seres que simplemente han nacido en mi casa, con los que yo tengo una responsabilidad y a los que debo ayudar en su evolución”.*

En su relación de pareja y en la sexualidad la práctica también ha efectuado cambios: *“Ves al otro no como un objeto sexual, sino como un ser igual a ti, que busca la felicidad igual que tú, que tiene los mismos problemas”.* Sobre las diferencias entre sexos, comenta: *“Un hombre y una mujer aparentemente son opuestos, pero son seres humanos y si te fijas en eso, puedes ir más allá de la aparente polaridad. Esto implica un nivel de comprensión más profundo”.*

Cuando le pregunto qué le inspira la Dakini, me responde: *“La dakini es la capacidad de vivir el gozo en la vida y de bailar en la vida, desde el aspecto femenino”.* Al final de nuestra entrevista Ferran me insiste en la importancia de la meditación para acabar con cualquier tipo de violencia:

“Lo importante es que hay una gran herramienta para trascender, que es la meditación. La meditación te lleva a conectar con la no dualidad que hay en ti, lo importante es darse cuenta de que hay algo no dual en ti y de que hay técnicas para llegar ahí y que si llegas ahí, acabas con todo tipo de violencia: trasciendes la dualidad, trasciendes el género. La meditación, en sí misma, es no dual. ¡No medita diferente un hombre de una mujer!”.

7. Entrevista a Meridiana López

Conocí a Meridiana un día en una conferencia de Lama Djampa Gyatso en el centro Khater, pero no fue hasta que coincidimos en mi primer retiro sobre la Dakini que la traté más. Hicimos la entrevista en una cafetería cerca del centro donde ella iba a atender a un paciente una hora más tarde. Fuimos un poco ajustadas de tiempo porque la conversación fue intensa, pero al relatarme un poco su vida y su camino a través del guión de preguntas, Meridiana aportó experiencias muy interesantes para este trabajo. Experiencias que a continuación resumiré.

La conversación empieza con la última experiencia de retiro de Meridiana. Fue un retiro de 32 días en una cabaña en la montaña. Meridiana cuenta que en esos días fue profundizando cada vez un poco más...y que cuando Lama fue a visitarla, hizo realmente un trabajo con su ego que la removió mucho. No es cuestión de explicar aquí las razones, que Meridiana guardó para sí, sino simplemente destacar una reflexión que ella tuvo a partir de ello:

“Parece ser que el ser humano hasta que no nos rompemos, no volvemos a poner los pedazos en orden, como un puzle. Vas tomando decisiones y vas poniendo fichas, pero esas fichas no te cuadran y te tienes que romper para volver otra vez a construir el puzle”.

Es decir, este trabajo con el ego, a pesar de que es doloroso, le ha sido realmente útil a Meridiana. Ese retiro le sirvió para darse cuenta de que siempre estaba *“precipitando los acontecimientos”*. Siempre pensando: *“Voy a hacer esto, voy a hacer lo otro”*. Dice que este retiro le ha servido: *“Para tener consciencia plena del ahora y darme cuenta de que me paso el día imaginando, proyectando, pensando y obviamente tienes que*

tener una agenda, pero ya no hay esa ocupación de estar continuamente empujándole a la vida para que me dé. A pesar de que la nueva era dice esto de que piensa y verás¹⁶...Un pensamiento positivo es una actitud, pero estar continuamente precipitando... te vale como prólogo de un libro, el pensamiento positivo, pero realmente el siguiente capítulo sería el situarte y decir: bueno la vida me va a dar todo lo que necesito”.

Como después debatimos Meridiana y yo, “Todo lo que uno necesita” no tiene porqué ser necesariamente bueno para el ego. Desde un punto de vista espiritual, puede que lo mejor sea, en realidad, lo peor para el ego. Esta diferencia es importante. Meridiana a este respecto dice:

“Mi afirmación ahora ha cambiado y es: “No sé cómo, pero en el momento en que tenga que llegar llegará” El no sé cómo me libera de esa tensión mental. No sé cómo pero...ya está, no voy más allá. Porque ella (la vida) se encargará que sea de la mejor manera para que lo pueda entender, que lo pueda gestionar, lo pueda trabajar”.

Afirma rotunda que cada retiro, grupal y en soledad, que ha hecho, le ha cambiado la vida. Pero, ¿cómo llegó ella hasta aquí? ¿Qué la llevó a acabar haciendo retiros en la montaña? Meridiana conoció el linaje aproximadamente hace dos años. Pero antes de eso, era ya una buscadora espiritual.

¹⁶ Una gran diferencia entre la espiritualidad llamada de la “Nueva Era” y el budismo, es que mientras la Nueva Era te anima a crearte una nueva vida a través del pensamiento positivo (referente claro de esto serían los libros de autoayuda de Louise Hay), el budismo te dice más bien que el pensar continuamente es el problema. Cuando le pregunté al Lama Djampa Gyatso sobre este tema, me dijo que el poder no estaba en el pensamiento, sino en la mente. Por eso el budismo no pone el acento en el “pensamiento positivo”, sino en la calma mental para que, en último término, el practicante pueda reconocer la naturaleza de la mente. Mientras el pensamiento positivo se basa en el trabajo de afirmaciones, la técnica de la meditación te dice que observes los pensamientos, no que crees nuevos ni te vayas detrás de los que ya tienes. La diferencia, a nivel de crecimiento espiritual, es abismal.

Desde los veinte años ha investigado a través del aprendizaje y la experiencia muchas cuestiones espirituales y de terapias alternativas. Nos cuenta alguna experiencia particular: cerró un gimnasio para irse seis meses a Perú a recibir iniciaciones de un chamán en los Andes, estuvo a punto de quedarse allí con unas monjas. También en Finlandia conoció a grandes maestros. Dice que se ha recorrido medio mundo viviendo aventuras exteriores/interiores como éstas. Sin embargo nos cuenta:

“He tenido la gran suerte de trabajar con gente muy importante en el mundo de la espiritualidad. Pero el único camino que me ha dado realmente fortaleza, claridad y estabilidad mental ha sido la meditación”.

Meridiana me cuenta que tuvo una infancia dura. Es hija de una mujer viuda primero y separada después. Tuvo que trabajar desde muy pequeña y maduró muy rápidamente. A los trece años se iba de casa por primera vez (vivía en Socuéllamos, Ciudad Real) para servir en una familia de Elche en Alicante. Volvió para sacarse el graduado escolar, pero a los 17 se marchó definitivamente. Desde entonces ha vivido y ha salido adelante sola. Al escuchar esto, le preguntó si la meditación la ha hecho *aún más autónoma* de lo que ella ya era...y me responde:

“Sí, con la meditación aún lo eres más. Emocionalmente más, claro te da fortaleza mental y es ver tu ego. Y sobre todo, el apego al ego. Porque tu puedes ser autónoma económica y emocionalmente, pero sentimentalmente puedes tener enganche a tu pareja, amigos, a que te quieran, querer caer bien a todo el mundo...ese tipo de cosas que cuando mentalmente estamos débiles nos hacen mucho daño”.

A parte de sus búsquedas espirituales, Meridiana viene de una familia muy cristiana, ella reconoce que tenía devoción cristiana y al hacerse budista sintió como una especie de culpa, de infidelidad a sus orígenes...su madre los llevaba a ella y a sus hermanos

todos los domingos a misa de once y luego al cementerio a visitar a su difunto padre. Sin embargo, más adelante se dio cuenta de que no había ninguna traición: *“Te das cuenta de que es la misma energía, ese estado de budeidad y ese estado de conexión con el padre, pero son incluso las palabras, cuando miras arriba, “mi padre” (mira hacia arriba, dando a entender devoción) porque lo has aprendido. El padre físico y el padre del cielo. Y yo crecí sin padre físico”*. Al crecer sin padre físico, Meridiana desarrolló devoción por el padre del cielo. Siempre ha tenido fe.

Al respecto de la soledad, la lleva fenomenal, debido a que ha vivido sola durante tantos años. Sólo ha compartido su casa en una ocasión con una pareja con la que vivió seis meses. Esta experiencia la hizo apreciar aún más el tener espacio propio: *“Yo siempre he tenidos mis espacios, mis tiempos...cuando lo compartes... ¡uy! El otro no hace lo que espero que haga o las cosas no están como a mí me gustaría que estuvieran...Aprendes a valorar tu espacio, a mí me ha sucedido eso. A lo mejor el deseo que antes tenía de compartir una casa con alguien, con una pareja...ahora me lo voy a pensar más a la hora de hacerlo...no va a estar esa añoranza de “Ay yo quiero vivir con alguien”*.”.

Cuando le pregunto por su identidad de género, sobre si ha cambiado en algo al conocer las enseñanzas tántricas, me responde:

“Para mí, ha formado parte de algo que ya llevaba haciendo, es un complemento y una herramienta más en mi gran caja de herramientas para poner en práctica. Desde otros conocimientos que tengo, no ha sido un conocimiento exclusivo. Era una información que yo ya tenía a través del trabajo con la Diosa”.

Meridiana se considera una trabajadora de lo femenino, se siente muy afín a la espiritualidad de la Diosa¹⁷. Probablemente por eso se haya sentido atraída por el budismo Vajrayana, que es el budismo que más importancia le da a lo femenino. Considera que los retiros son un lugar magnífico para que las mujeres empiecen a verse a sí mismas, una oportunidad para verse sin las referencias de la visión de la feminidad desde lo masculino:

“Estos últimos 8-10 años me he puesto al servicio de lo femenino, ante la energía femenina. No ante solamente la mujer, sino la energía femenina. Luego obviamente trabajo con la mujer, porque la mujer no tiene referencias de lo femenino, las tiene a través de lo masculino, pero como ser originario, su esencia original, no la tiene, la tiene a través de. Por eso están bien los retiros, porque vas a tu esencia sin referencias de lo masculino”.

En este sentido, Meridiana me cuenta: *“Llevo grupos de mujeres a la tierra de la Diosa, Glanstonbury, Avalon. Algún día tendrías que venirte”.* Acepto gustosa y con una sonrisa la sugerencia. Cuando le pregunto sobre cómo ve las relaciones entre los sexos me contesta:

“No creo que se trate de competir, creo que las siguientes generaciones vendrán de otra manera. Los cambios no pueden ser de una generación a otra, imposible. Todavía tenemos dolor, tristezas y traumas. Entonces entre hombre y mujer, todavía queda un trabajo que hacer. A nivel laboral, a pie de calle, se van haciendo cosas. Pero cuando ya entramos en las relaciones de pareja...pero, por ejemplo, cuando doy iniciaciones de Reiki, donde antes no tenía ningún chico, en las últimas tengo hasta tres. Uno de

¹⁷ Una aproximación teórica feminista de la Espiritualidad de la Diosa puede encontrarse en: Simonis, Angie, coord. (2012) La Diosa y el poder de las mujeres. Reflexiones sobre la espiritualidad feminista en el siglo XXI, *Feminismo/s* 20. Centro de Estudios de Mujeres de la Universidad de Alicante.

ellos tenía 70 años. Sí que hay un cambio de conciencia, pero en nuestras respuestas de seres humanos con las parejas nos falta trabajo real”.

Siguiendo con la entrevista, le pregunto sobre si el linaje ha cambiado en algo su visión de la sexualidad, tras un silencio pensativo, contesta: *“Lo que he recibido hasta ahora yo ya lo sabía. Creo que cuando una mujer tiene una sexualidad sana, no te hablo ni de sagrada, sana, como tal, es una mujer feliz. Si a partir de tener una sexualidad sana, es sagrada, perfecto, es a lo que tendríamos que llegar. Mientras sea sana y haga lo que a ella le gusta, no solamente lo que a él le gusta y que tenga esa confianza para hablar con su pareja...ese tipo de intimidad...si esa intimidad es sana, después será sagrada. Pero creo que no podemos ir a la sexualidad sagrada sin contemplar la sexualidad sana”.*

Meridiana tiene una escuela de sanación y es terapeuta, con un gran bagaje de conocimientos. Considera que esa es su manera de practicar la bodhichita o mente de la iluminación, en su aspecto relativo, más práctico. Dice que la práctica la ha hecho ponerse de otra manera ante los pacientes: *“Con más humildad, que no desde la humildad, porque creo que no tenemos conciencia real de lo que eso significa y también en una posición aún más conscientemente de servicio y de sanación. No puedo entender mi vida sin mi servicio”.* Cuando le pregunto sobre qué le inspira personalmente la Dakini me responde enseguida y con seguridad: *“La grandeza de lo femenino”.*

8. Entrevista a Kelsang Padrosa

Conocí a Kelsang en el primer retiro grupal al que asistí, en el que se daban enseñanzas sobre la Dakini. No tuve mucho trato con él, pero es un miembro de la sangha¹⁸ y cuando le hablé de este trabajo se prestó gustosamente a colaborar, ya que le parecía una temática importante. Lo contacté por Facebook, pues Kelsang está actualmente viviendo en Nepal. Se fue allí en el año 2013, al monasterio principal de nuestro linaje, el linaje Nyingma Tersar, en Khatmandú. Ha estado viviendo en “retiro abierto”, lo que significa que practica 8 horas al día, 7 días a la semana, pero puede salir a la calle, hablar con la gente y conectarse a Internet en su tiempo libre.

Quedamos en que respondería por correo a mis preguntas. En la entrevista Kelsang fue muy sincero y abierto y no tuvo reparos en contar ciertas cosas personales. Debido a esto, la entrevista que recibí tenía bastantes páginas, que yo voy a resumir aquí resaltando lo más importante para el trabajo.

Kelsang nació dentro del budismo tibetano. Lo bautizó un Gueshe (que es el grado más alto de los estudios budistas) de la escuela Guelupa. Este Gueshe era el Venerable Lobsang Tsultrim, que le dio el nombre de Kelsang, nombre tibetano que significa “buena fortuna”. Lobsang Tsultrim fue el primer maestro budista de su madre. Más tarde, sus padres fueron, junto con el actual Lama Djampa Gyatso y la que en aquel entonces era su mujer, los primeros discípulos españoles de Kyabjé Dudjom Rimpoche (anterior líder espiritual del linaje Nyingma).

Como sus padres eran budistas, hasta los 14 años de edad llevaron a Kelsang todos los años a las enseñanzas de Dudjom Rimpoche y su hijo Shenphen Dawa Norbu

¹⁸ Comunidad de practicantes budistas

Rimpoche. Ambos grandísimos maestros. Kelsang recuerda todo este aprendizaje agradecido: *“Yo era muy pequeño y no podía entender casi nada, en ocasiones recibimos enseñanzas sólo para niños o particularmente a solas con el maestro, cortas entrevistas, por lo que recordándolo ahora me siento muy afortunado”*.

Sin embargo, aquel no era su momento para dedicarse a la práctica espiritual: *“Era lo suficientemente sensible para percibir el poder y la energía que estos maestros emanaban y entender la educación básica que recibí de mis padres sobre el no matar, el karma, la reencarnación, la vida espiritual paralelamente al plano físico, etc... pero también quería jugar y vivir una vida plena en abundancia sin grandes compromisos”*.

Nos cuenta que en su adolescencia practicó mucho la meditación y unos años recibió enseñanzas y dirección espiritual/psicológica de una maestra, en un contexto fuera del budismo. Pero no fue hasta el año 2010 que volvió a practicar concretamente budismo tibetano. ¿Pero cómo fue que acabó yendo a Nepal?

“Empecé sin saber muy bien hasta donde quería comprometerme, pero enseguida entendí que para avanzar hay que dedicarle muchas horas y muchos años. Rápidamente, mi motivación creció a saltos agigantados y entendí que realmente es lo que quería hacer. La meditación es como cualquier otra disciplina y antes me dedicaba profesionalmente a la danza, por esta razón me gusta comparar la meditación con dicho arte. La mente es como un músculo que hay que amansar, hay que darle la forma que uno desea para así tener control (en el sentido de consciencia, no de control e inflexibilidad) sobre ella y no al revés”.

Por supuesto, tras tanto tiempo dedicado a la práctica asegura haber notado cambios. Pero no los especifica, porque dentro de la tradición budista se considera que las

experiencias meditativas y el avance espiritual propio solamente se pueden compartir con el maestro. Se puede compartir, quizá, pero hasta cierto punto.

Respecto a la soledad, Kelsang considera que nunca le ha perturbado. Considera que su vida es la de un “*nómada urbano*”. De pequeño, sus padres no duraban más de uno o dos años viviendo en un mismo pueblo o ciudad y a los 19 salió del ámbito familiar: “*Hasta el día de hoy he vivido (lo que realmente se dice vivir) en 4 países distintos y en 10 ciudades/pueblos*”. Estas circunstancias dicen haberle hecho aprender a adaptarse con facilidad al cambio, hecho que asocia con el saber estar en soledad. Por otra parte, nos dice que: “*En retiro jamás me he sentido solo*”.

Cuando le preguntó por si ha cambiado su identidad de género, y tras aclarar a qué me refería, hace la siguiente reflexión:

Lo que veo en la gran mayoría, y lo que veía en mi mismo hasta hace unos pocos años, es que nos identificamos, o identificamos nuestra masculinidad sumamente con la sexualidad. Si lo analizáramos supongo que las razones son varias y entonces sería difícil generalizar, pero desde muy jóvenes por lo que recuerdo, los chicos crecemos con el "complejo" o con el entendimiento de que "el que no folla es un pardillo" y "el que folla es un campeón" (esto mismo lo hablaba con un compañero español que vive también aquí en Nepal y lo corroboraba pues lo había vivido del mismo modo). Llega un momento en el que uno ya no sabe de dónde viene esa presión, si de fuera por parte de la sociedad y amigos o es una presión que nos hemos estado inculcando nosotros mismos. Quizás son las hormonas o una mezcla de todo. Para los que si practican el sexo lo que yo he denominado como "complejo" deja de serlo y se convierte en autoestima, pero para los que no lo consiguen la autoestima decae y

entonces sí es un complejo. Supongo que de este modo entendemos y asociamos el follar o el tener novia con el ser macho o el ser hombre viril.

Te pondré un ejemplo, a mis 19-20 años viví en Sevilla durante un año, durante el tiempo que estuve en Sevilla estuve sin sexo y mis compañeros de piso y algunos "amigos" empezaron a pensar que yo era un bicho raro o que era homosexual pero que aun no lo quería reconocer. Lo más doloroso y lo que vengo a decir aquí fue que en ocasiones podía sentir incluso desprecio por su parte, y sin relación alguna, mal entendían actos míos asociándolos a mi falta de sexo. No entendían como podía estar tanto tiempo sin sexo.

Kelsang en esta reflexión nos muestra la cara oscura del sistema sexo-género-deseo para con los hombres.

Hace un año que no hago el amor y no sé cuando volveré a hacerlo. La razón por la que no estoy teniendo sexo, para aclararlo, no es porque se me haya prohibido, simplemente de la forma en que estoy interesado en estos momentos es prácticamente imposible encontrar cuando hablamos de algo esporádico; de este modo, por lo menos hasta el día de hoy, prefiero abstenerme a perder sobre todo mi tiempo.

Me parece mucho más interesante y evolutivo el buscar una solución que "corte" el "problema" desde la raíz a buscar soluciones momentáneas y de corta duración que solo hacen que respondamos de manera inconsciente a las demandas de nuestro cuerpo. [...]No estoy defendiendo en absoluto que se tenga que dejar de practicar el acto sexual ni mucho menos estoy diciendo que todo el mundo tendría que seguir el mismo ejemplo que yo, cada uno tiene que encontrar su propio camino. Sea lo que sea, la energía sexual masculina es sin duda el conflicto más grave que tiene el hombre aún

por encarar. En mi opinión, su trabajo es obviamente el de canalizar su energía sexual para utilizarla en más elevados propósitos, en vez de desperdiciar la esencia vital masculina haciendo el amor sin consciencia. Si tanto hombres como mujeres fuéramos dueños de nuestras propias pasiones, pienso que todos los problemas en relación a la desigualdad de sexos desaparecerían, pues directa o indirectamente está todo ligado a esto mismo”.

Aquí hace una reflexión cómo ve ahora la sexualidad y cómo, incluso, interpreta que es el dominio sobre la propia energía sexual lo que llevaría a solucionar radicalmente los problemas de desigualdad entre los sexos.

En el apartado en el que habla más concretamente sobre la sexualidad, contaba cómo había pasado de tener una sexualidad muy abundante y apasionada, basada en el desahogo y la diversión a estar cada vez más interesado en “*aprender a dirigir esta energía sexual hacia otros campos totalmente diferentes, o incluso a dirigir esta energía dentro en el mismo terreno sexual de otra manera distinta a como lo había conocido hasta ahora. El sexo tal y como nos lo venden, en mi opinión, está vacío, no tiene consciencia, no hay sabiduría y ha dejado de tener sentido para mí. Se ha convertido en un pasatiempo más como internet, las drogas, el alcohol, viajar, etc.”.*

En este sentido, el contacto con el tantra budista ha conducido a Kelsang a cambiar totalmente su visión de la sexualidad para concebirla ahora como algo sagrado y como práctica espiritual: “*Lo que me gusta del budismo tántrico es que te enseña a utilizar el sexo para realizar o construir algo, en este caso hablo de un trabajo de consciencia espiritual, un trabajo primero personal en solitario y luego a dos en pareja, que va más allá de cualquier droga o pasatiempo y cuyos beneficios son para siempre, no se terminan cuando has eyaculado, porque aportan realización y consciencia”.*

Sobre su familia, considera que no tiene una familia tradicional. Sus padres se separaron cuando tenía nueve años. Cuenta que el carácter de su padre predominaba, pero que la que traía el dinero a casa era su madre, lo cual le daba poder. En la entrevista explica que tuvo una infancia dura en la que hubo maltrato, pero que gracias a la práctica está sanando ese tema y reconciliándose con sus padres.

Cuenta también que en su familia predominan las mujeres: *“Mis abuelos tuvieron 4 hijas y 1 hijo, los nietos somos 4 chicas y 3 chicos, con lo cual en nuestra familia la energía femenina predomina. Somos una familia de artistas, viajeros y medio locos en el buen sentido de la palabra”*.

Con respecto a la imagen personal y viniendo del mundo de la danza dónde la imagen es un aspecto importante, la práctica le ha ayudado a preocuparse menos por lo que piensen los demás. Otra reflexión interesante es la que hace alrededor del amor de pareja:

“Decimos a nuestra pareja – Te quiero con toda mi alma-, pero ese te quiero. ¿A qué tipo de amor se refiere realmente? ¿Es amor condicional o incondicional? Con este te quiero, ¿qué le estamos diciendo verdaderamente a la persona amada? ¿Le estamos diciendo eres mía? ¿Te querré sólo si sigues siendo como quiero que seas? O ¿Te quiero porque llenas un vacío en mi corazón? Esta última pregunta opino que es crucial, porque se dice mucho de manera relativamente consciente, y a veces incluso bromeando, pero es muy serio porque si es verdaderamente así, es verdaderamente triste”.

Con esto Kelsang quiere expresar que los sentimientos pueden estar fácilmente influenciados o conducidos por otros propósitos menos puros. Y que el ser consciente de nuestros pensamientos y emociones es crucial para darse cuenta de estas cosas, que suceden a un nivel sutil. En este sentido, considera que para amar verdaderamente y

tener una buena relación de pareja hay que conocerse profundamente a sí mismo primero. En la pregunta final sobre qué le inspira la Dakini, contesta:

“Es difícil separar la dakini de la enseñanza, pero lo intentaré. Cuando yo miro a la Dakini veo a una mujer bella y segura de sí misma, plena. Esto me comunica que se ha reconocido a sí misma en esencia y tiene absoluta consciencia sobre sí misma y lo que le rodea. Tiene pleno conocimiento de quién es y del poder interior que posee y sabe cómo utilizar ese poder para ayudar al necesitado”.

En este sentido, la Dakini personifica para Kelsang el máximo potencial de la mujer, la energía femenina iluminada. Considera que, a causa de su capacidad para dar vida, las mujeres tienen “*más ventaja*” a la hora de desarrollar cualidades como la compasión o el amor incondicional:

“Ser femenina no es mover las caderas al caminar, llevar tacones, afeitarse las axilas, estar delgada, pintarse los labios, vestirse de una determinada manera, o ser emocional. La cualidad de la energía femenina se mide o se reconoce por su innato arte o don de amar”.

Su discurso apela, en general, a una esencia femenina, ligada a cualidades como las antes mencionadas, pero también a una esencia entendida como lo que en el budismo se conoce por muchos nombres, como por ejemplo: “la naturaleza de la mente” o la “conciencia primordial”, por lo que sería una esencia no relacionada con el género.

9. Entrevista a Elena Cuevas

Conocí a Elena Cuevas en mi primer retiro sobre la Dakini. Ella asistía al Lama Djampa Gyatso durante el retiro dando enseñanzas y explicando ejercicios. Ayudaba también a los retirantes en todo lo que fuera necesario. Ella tenía 23 años cuando conoció el budismo Vajrayana. Después de cierto proceso de análisis y maduración, adquirió un mayor compromiso con la práctica. Un compromiso que dura ya trece años. Realizamos esta entrevista por correo electrónico a causa de la distancia, que suponía una dificultad grande para encontrarnos personalmente.

Sobre su relación con la meditación nos cuenta que ha sido una relación *“muy rica, compleja, donde ha habido de todo –también he tenido mis momentos de “pelea” con la meditación-. Pero lo que siempre me ha llevado a continuar es constatar los cambios que notaba en mi, mayor facilidad para sostener situaciones difíciles, mayor aceptación de mis sombras y renuncia al control, poder poner más distancia y perspectiva con los problemas cotidianos, vivir las cosas con mayor plenitud y apertura del corazón –que no sentimentalismo-, más intuición, y sobre todo, sentir ese gozo sencillo del presente”*.

Respecto a los retiros, nos cuenta que cada uno ha sido distinto, pero que de todos ellos ha salido con la certeza de haber madurado un poco más. Afirmo sin duda alguna que se siente más autónoma y que se conoce más a sí misma desde que practica la meditación. Aunque es partidaria de combinar la meditación con el autoconocimiento personal o psicológico:

“Si no se practica correctamente, la meditación formal puede llevar a solidificar los autoengaños. He ido viendo que la mente es delicada y compleja, el ego adaptable, y

que sin tener un mapa y un trabajo personal hecho, nos vamos a la “Conchinchina” fácilmente”.

En un contexto budista, en el que se enfatiza la soledad del retiro y la necesidad imperiosa de practicar por encima de todo, en el que se concibe al otro como un valioso medio para el propio crecimiento, su reflexión sobre la soledad y las relaciones con respecto a la práctica es particularmente interesante:

“He conocido varios tipos de soledades, la que le consume a una y la que es creativa y plena. Creo a la vez que es necesario ser muy honesta con las necesidades humanas de intimidad, intercambio, amistad y de amor, no como algo que nos tuviera que apartar de la única cosa necesaria, sino más bien como un estímulo, un impulso, una culminación. Creo que las personas no somos solamente instrumentos para la perfección de los otros; es necesario algo más que interacción y colaboración. Es necesario que haya comunión, amistad, intimidad, y hoy en día, entre tanto individualismo, hay un gran peligro de encerrarse y auto-protegerse en la idea de que “no necesitamos a nadie”. Por otra parte moriremos solos. La cuestión que está en juego es si hombres y mujeres podemos ser “todos uno a la vez” mientras que se es “uno solo”. Es por eso que intento, en mi día a día, andar por ese filo de la navaja, no caer en los extremos de la dependencia y de la autosuficiencia. A veces es difícil, me es necesario dar algún paso atrás para después dar dos pasos adelante, y en este sentido, las referencias existentes sobre mujeres practicantes e independientes me resultan una fuente de inspiración y guía”.

Respecto a su identidad de género, el tantra budista no la ha cambiado demasiado, porque nos cuenta que:

“Siempre he tenido claro que la identidad de género no es algo en blanco y negro. Sí que he entendido que es importante que las mujeres integren su aspecto masculino y los hombres su aspecto femenino. A nivel yóguico tenemos un canal femenino, un canal masculino, y un canal central no-dual, y eso para mí ya lo dice todo”.

Para ella, qué se considera “masculino” o “femenino” desde un paradigma sociológico es el cuento de *“nunca acabar”*. Lo ve algo demasiado relativo y ha considerado lo siguiente: *“Me doy el permiso de entrar y salir de las ideas y no aferrarme a ellas como absolutos, así que soy consciente de que mis percepciones/creencias sobre lo que es masculino y femenino son eso, sólo percepciones”.*

Esto no significa que no tenga percepciones sobre lo masculino y lo femenino. En su caso, le resuena la descripción que hace el saktismo de esta polaridad como una “polaridad primera”. Pero con la práctica del Vajrayana ha ido perfilando más esta comprensión:

“He ido viendo que no se apunta tanto a esta polaridad, sino a la experiencia directa del “gozo-vacuidad” de la mente, cosa que tiene poco que ver con el género y me resulta mucho más interesante”.

Como estamos viendo en este trabajo, en el Vajrayana se vincula el aspecto de la sabiduría a lo femenino y el aspecto de los medios hábiles a lo masculino. En este punto de la entrevista Elena recuerda precisamente esto y advierte que la iconografía tántrica con deidades representadas en unión sexual se refiere a esto mismo, a la unión de medios hábiles y sabiduría, a la unión de gozo-vacuidad, no tanto a la unión sexual corriente. Aclara que en este sentido se entiende lo femenino como la experiencia de la vacuidad y a los medios hábiles como los métodos utilizados para realizar esa vacuidad:

“Si se traduce esto a la realidad cotidiana de hombres y mujeres, sí que he ido comprobando que en general la mujer tiene una mayor intuición en captar las situaciones y “ver” con mayor agudeza, mientras que los hombres son más dados a crear métodos, a plasmar y crear estructuras para conseguir un objetivo. En este sentido, las intuiciones de estas tradiciones milenarias son de lo más actuales -cosa que aún me fascina-”.

Considera que esta no es una visión esencialista, ya que ambos sexos tienen el mismo potencial de desarrollar ambas cualidades. Y de hecho cree que *“es nuestra responsabilidad ir hacía aquí”*. Sobre las relaciones entre hombres y mujeres considera que aún hay mucho trabajo que hacer. Es consciente de las desigualdades, pero se distancia de adoptar una actitud resentida con los hombres, ya que no la considera útil.

“Aún nos manipulamos mucho mutuamente, hay miedo y en la guerra fría de sexos es imposible andar juntos. Parece que aún los hombres tengan “derechos adquiridos” sobre la receptividad y la disponibilidad de las mujeres en muchos sentidos, y que por otra parte las mujeres asintamos demasiado, con dificultades para marcar límites sanos”.

Elena habla de la importancia de equilibrar lo masculino y lo femenino dentro de cada uno y advierte un fenómeno al que llama neo-patriarcado y que considera aliado del neoliberalismo capitalista.

“Estamos viviendo un neo-patriarcado galopante que utiliza expresiones como la “liberación sexual” y el “empoderamiento femenino”... no digo, ni mucho menos, que todos trabajen en este sentido, pero al final es la mujer la que continua cosificada,

ahora creyéndose, para más inri, que es una mujer “poderosa y libre”. Pero yo veo mucha alienación”.

Elena se refiere al modo en que las mujeres han pasado a imitar sexualmente los patrones masculinos, cayendo, para ella, en una mayor alienación:

“Parece que hemos creído ingenuamente que liberarse de las ataduras y de la moral rígida significaba automáticamente libertad. Sin embargo a veces creo que no hemos entendido que decirle que sí al sexo, o a hacer lo que “nos apetece”, no significa decirle que no al poder, que en general, es machista. No se trata de defender las viejas instituciones; pero ahora se trivializa el cuerpo, se mecaniza el sexo, de manera que continuamos atentando contra el encuentro amistoso, tierno y fraternal con el otro sexo. Lo más triste es que ambos, hombres y mujeres occidentales “postmodernos y cultivados”, lo hacemos convencidos de que es en nombre de la “libertad”. Libertad, responsabilidad y compromiso van de la mano, y parece que hoy nos olvidamos de esto fácilmente”.

Parece que Elena apunta a ese “amor líquido” del que habla Zigmunt Bauman, a esa fragilidad de los vínculos humanos. La práctica ha cambiado la forma de relacionarse sentimentalmente de Elena, aunque afirma que es “*un proceso de cocción lento*”. Y también el modo de entender su ciclo menstrual: “*Entender el proceso del ciclo menstrual y lo que representa a nivel espiritual fue un verdadero regalo*”.

Sobre la maternidad, cree que es importante, pero no que cree que una mujer sea más o menos mujer por ser madre, ya que hay muchas maneras de vivir “*lo maternal*”. Por otra parte, nos cuenta que no tiene hijos, cosa que vive bien, pero que sí se ve siendo madre y disfrutándolo. Con respecto a la sexualidad, el linaje no ha cambiado su visión

de ella, en esencia, pero sí que la ha enriquecido. Su familia ha sido poco transgresora a nivel de género: su madre, como su abuela, renunciaron a sus “sueños” para cuidar de la familia y ayudar a su marido en su carrera profesional:

“Por una parte considero esta renuncia como un acto de generosidad de gran valor y que refleja una fuerza interior que hoy en día está muy desvalorizada; el problema está cuando ya no se sabe actuar de otra forma y se abusa de esto -por ambas partes”.

Sin embargo, su familia era de tendencia progresista, lo cual llevó a Elena a la siguiente reflexión: *“A raíz de esto comprendí que las “buenas motivaciones” e “ideologías” no son suficientes, y que el cambio real solamente viene de una transformación interior”.*

Cuando le pregunto sobre las enseñanzas que animan a ir más allá del egoísmo, hace una aclaración importante respecto del *“preocuparse por los demás”*:

“Creo que al salir de los muros de nuestra historia individual las situaciones se desdramatizan, con los beneficios que eso conlleva. De entrada eso ya nos permite dejar de ser prisioneros (o menos prisioneros) del tiovivo de nuestras insatisfacciones personales -y de género- que giran incesantemente. De esta manera, ese “preocuparse por los demás” no es una huida para evitar ocuparse de uno mismo, o una autoimagen narcisista de ser “bueno”, o salvarnos de no ser “malos”, etc... es algo sencillo y sin pavoneos que surge naturalmente al darse cuenta de ese espacio. Personalmente practico esto intentando poner mi granito de arena en mi círculo más íntimo y en la sociedad, en intentar estar presente para ponerme al servicio de la situación. No me obligo a hacerlo, surge cuando tiene que surgir. Hay días y días, claro está, pero puedo

corroborar que la actitud de estar menos pendiente de una misma -en el sentido egocéntrico- es algo que trae paz, una paz que podría etiquetar de feliz”.

Por último, cuando le pregunto sobre qué le inspira la Dakini, explica que para ella no es ningún arquetipo de una diosa madre matriarcal, ni representa a la Mujer, sino que simboliza “*la naturaleza libre y pura de la mente*” y considera que es femenina por su aspecto “*dinámico, fecundo, compasivo y directamente vinculado a la vacuidad*”:

“Me gusta pensar en la vagina de la dakini como metáfora de la experiencia gozosa de esta vacuidad vacía de ego y de cómo nos muestra de esta manera que todo y todos estamos profundamente vinculados los unos con los otros. Es algo muy cuerdo. Ya que soy un ser humano con vagina, la dakini me resulta un excelente recordatorio cotidiano de este hecho, esta realidad de la vacuidad, como contrapunto a las incesantes fabricaciones de mi mente. Es por eso que la dakini es para mí la sabiduría perenne vinculada a la plenitud de la vida, y que aporta esta plenitud a base de utilizar y transformar la energía de la neurosis en potencial para la realización. En ese sentido es muy “ecológica”, no tira nada. Es una alquimista dulce y firme a la vez que se relaciona conmigo de manera no intelectual”.

10. Entrevista a Gemma de Miguel

Conocí a Gemma de Miguel también en un retiro. Ella trabaja actualmente como terapeuta tibetana en Gerona, que es dónde vive. Por esta razón hicimos la entrevista mediante correo electrónico y ella, además, me envió una entrevista que le hicieron al respecto de su trabajo. Tiene una hija de 13 años y está separada. Nació en Tarragona hace 43 años. A continuación resumiré los aspectos más relevantes para el trabajo de todo la información que me dio Gemma, por lo que incluiré tanto sus respuestas a mi guión de preguntas, como la entrevista que ella me pasó, porque entiendo que la consideraba importante.

Gemma conoció el budismo Vajrayana en octubre del 2011 y desde entonces comenzó su práctica. Me cuenta que el contacto con la meditación supuso un gran cambio en su vida:

“La meditación es lo que aporta sentido a mi vida. No soy capaz de recordar como conseguía soportar la vida ordinaria y el mundo en que vivimos, lleno de sufrimiento, sin la meditación. Los cambios que he notado son múltiples, pero todo puede resumirse en una sola cosa: he sentido más felicidad desde que estoy practicando, que en toda mi vida anterior. Y plenitud, contentamiento y ausencia de miedo y tengo 43 años...”

Debido a que está criando sola a su hija, solamente ha podido hacer retiro en solitario a días sueltos. *“En este momento sumo un total de 15 días y he asistido a 3 retiros colectivos. Experimentas momentos muy duros, pero las recompensas son mucho mayores”.*

En general dice que se siente *“increíblemente más autónoma”* desde que practica la meditación y que *“me conozco más a mí misma, si es que hay algo que conocer...ja, ja, ja!”*. Ha aprendido a ser feliz en la soledad, tanto en la vida cotidiana como en retiro.

Al respecto de su identidad de género, sí siente que haya cambiado al recibir enseñanzas del tantra budista: *“La sensación es como de expansión. Es decir, siento en mí la energía femenina con mucha mayor potencia, y también experimento más la energía masculina cuando realizo prácticas donde el yidam¹⁹ es masculino”*. Es significativo que al hablar de su identidad de género, Gemma menciona las dos energías, no solamente la que se asocia a su sexo.

Sobre lo masculino y lo femenino, dice que el tantra le ha permitido *“conocer matices de ambas energías”*, pero al respecto de cómo ve ahora a los hombres y mujeres, no hace diferencia: *“Los estereotipos y preconcepciones sobre lo que es lo masculino y femenino han pasado a un segundo lugar. Ahora veo a hombres y mujeres como seres humanos, sin distinción, con sus penas y alegrías”*.

Es decir, Gemma diferencia lo que es la energía femenina, de lo que son las características de género. Por tanto, para ella una cosa serían las características de tales energías y otra los estereotipos de género. Al estar estas dos energías presentes, según el tantra budista, en todo fenómeno (y por lo tanto, en todo cuerpo), la apelación a lo masculino o femenino no puede ni debería tomarse como una excusa para ningún tipo de discriminación.

Gemma ve las luchas de poder y el desencuentro entre los sexos como una danza de polaridad, al estilo de la danza de Shiva (masculino) y Shakti (femenino) en el

¹⁹ Un yidam es una imagen de una deidad tántrica, masculina o femenina, sobre la cual se medita.

hinduismo, una danza de polaridad *“que hace del otro tu espejo, y tu maestro, con el fin de que expandas tu conciencia, tu mente”*. Comparar la problemática del género con una danza podría parecer una banalización, sin embargo, lo que Gemma aquí está poniendo sobre la mesa indirectamente es una de las más importantes enseñanzas budistas: la transformación de la mente o Lo Jong, que anima a los practicantes a convertir a las dificultades en sus maestros.

El tema de las relaciones sentimentales lo siente totalmente diferente ahora: *“Sin embargo, tengo que decir que desde que soy practicante no he tenido ninguna relación, y por lo tanto, me queda verificar si los cambios que percibo en mi interior se reflejan en la interacción real con el otro”*.

A nivel de su relación con su cuerpo, su ciclo menstrual y su imagen, la práctica también ha efectuado cambios positivos: *“Tengo más salud ahora que a los 20, siento mayor energía y mi analítica está perfecta. Ahora puedo hacer jogging por primera vez en la vida, y lo achaco a la práctica del pequeño vaso. Mi ciclo siempre ha sido regular y mi autoimagen me importa menos que nunca, y sin embargo dicen que luzco mejor”*.

Gemma tiene una hija preciosa de 13 años que se llama Mina. Cuando le pregunto sobre cómo vive la maternidad me contesta: *“Vivo la maternidad como el sostén que mi hija necesita para ser un ser humano feliz y que contribuya a mejorar el mundo. Doy libertad y respeto su evolución”*. En este sentido, considera que al estar educando a su hija sola está transgrediendo los roles, ya que tiene que hacer de padre y de madre y también porque ella sostiene sola la unidad familiar.

Conectar con el budismo tibetano ha dado también un vuelco a su vida laboral. Esta aproximación al Vajrayana la llevó a interesarse por la medicina tibetana, en la que

empezó a formarse en 2012 con el doctor Lobsang Shrestha. Gemma es Diplomada en Enfermería con la especialidad de Salud Mental y Psiquiatría por la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona. Antes de conocer la medicina tibetana, estudió diversas terapias alternativas como reflexología podal, fitoterapia, cromoterapia, dietética, bioquímica, medicina ortomolecular, etc.

“Si miro atrás me doy cuenta que iba evolucionando desde un nivel más físico hasta la fusión con el espíritu, que es donde me encuentro ahora, porque la medicina tibetana es, en realidad, la medicina espiritual de Tíbet”.

Se considera una medicina espiritual porque está íntimamente ligada al budismo tibetano. En la medicina tibetana se considera que toda enfermedad proviene de los tres principales venenos mentales: la ira, el apego y la ignorancia. (Ignorancia entendida como creencia en el ego, no como falta de cultura o saber). Una medicina espiritual pero con efectos muy físicos, por otra parte, y que se aplica a través de terapias como el masaje ku-nye, horne, moxa, xampa...

Gemma utiliza también terapias occidentales como la terapia floral, los aceites esenciales y la técnica metamórfica. Para diagnosticar los problemas de salud, Gemma ha aprendido a “leer” el pulso, método que utiliza también la medicina tibetana y que ella aprendió del doctor Joan M^a Busquets, de Tarragona, su segundo maestro.

“Un buen médico tibetano sabe cuál es tu problema cuando entras por la puerta, por tu postura corporal, el modo en que te mueves y hablas. Luego se procede a un interrogatorio sobre los síntomas, examen de la lengua, de diversos signos en el cuerpo, como los capilares de las orejas y el examen de la orina”.

Ha aprendido que para leer el pulso se necesitan tres requisitos: 1) tener la motivación de ayudar a esa persona como si fuera tu madre/padre, tu hermano/a o tu hijo/a; 2) hacerse una pregunta clara y concisa al respecto del tratamiento que la persona necesita y 3) tener la mente limpia y silenciosa, para poder “escuchar” lo que responde la persona o su pulso. El elemento intuitivo tiene una gran importancia en su trabajo, hasta el punto de que ella más que terapeuta, se considera una “intuitiva médica”. La intuición es lo que determina qué tratamiento le da a cada persona:

“Trabajo siempre dentro del marco de la medicina tibetana. Cuando hablo con la persona y la observo, intuyo qué energía corporal está desequilibrada según la medicina tibetana. Dependiendo de su grado de implicación personal y autorresponsabilidad hago una cosa u otra. En el caso de que haya dolor, considero que es una urgencia y siempre hago terapia tibetana, como en un cólico de riñón, una tendinitis, una lumbalgia, ciática, etc. La medicina somática tibetana o sowa rigpa es muy efectiva, muy práctica, útil y sencilla. Cuando el problema es crónico, prefiero empezar trabajando el patrón mental-emocional que sostiene ese problema físico y para ello las flores son maravillosas, ya que hacen que emerjan y elaboran de un modo dulce esos patrones, balanceándolos, sin crisis curativas”.

Gemma considera esencial que la gente asuma su responsabilidad en la curación:

“Creo que la mejor definición de locura que he escuchado nunca es: seguir haciendo lo mismo, esperando resultados diferentes. En este sentido, todos estamos un poco locos, ya que somos esclavos de las tendencias habituales de nuestra mente, como dice el budismo. Yo como profesional en la sanidad he visto y veo a personas con una enfermedad que les causa gran sufrimiento que prefieren seguir padeciendo a cambiar un hábito alimenticio, por ejemplo. Todos somos así, por eso la meditación es vital.

Pacifica nuestras emociones y abre la mente, la hace más flexible, para poder explorar nuevas posibilidades, es decir, crear nuevas realidades”.

Gemma recalca que “meditar” y “medicina” tienen las mismas raíces semánticas: *“Medicina viene del latín Mederi, cuidar, tratar, curar. Y curiosamente meditari, meditar, es un derivado. La raíz griega anterior de medicina es Médomai, que significa pensar, meditar, cuidar”.*

Esta relación de la meditación y la curación empieza ya a probarse a nivel científico. El estudio de Richard Davidson y colaboradores de 2003 es un ejemplo. Vicente Simón cuenta los resultados de este estudio que busca una posible relación entre la meditación y los mecanismos psiconeuroinmunitarios en su artículo *“Mindfulness y Psicoterapia”*:

“Además de registrárseles la actividad encefalográfica, todos los sujetos del estudio (meditadores y no meditadores) recibieron una vacuna antigripal. Entre la 4ª y la 8ª semana tras la administración de la vacuna, se midieron los niveles plasmáticos de anticuerpos en los sujetos y se encontró que, aunque todos ellos experimentaron incrementos en dichos niveles, los sujetos pertenecientes al grupo de los meditadores tuvieron incrementos significativamente mayores que los del grupo de control”²⁰.

Este estudio concluyó que había mecanismos, todavía no identificados, que tuvieron que desempeñar un papel en la producción de estos resultados. Esta línea de investigación es muy incipiente, pero Simón considera que es a la vez muy esperanzadora. Para Gemma, esta relación entre meditación y medicina se le presentan como evidentes en su vida personal y en su trabajo.

²⁰ Simón, Vicente (2001), “Mindfulness y neurobiología”, *Revista de Psicoterapia*, Época II, Vol. XVII -2º/3 trimestre 2006, p. 5-30

Su trabajo es también, para ella, la forma en que Gemma practica la bodhichita o mente de la iluminación. Considera que es su forma de ayudar a las personas, aliviando su sufrimiento, cosa que, en sus palabras: *“contribuye a mi propia felicidad mucho más que cualquier otra cosa en mi vida”*. Gemma vive la bodhichita como esta ayuda práctica a los demás.

Retomando el guión de preguntas, Gemma me cuenta que las enseñanzas también cambiaron totalmente su visión de la sexualidad: *“La respeto mucho más, no la banalizo”*.

Al preguntarle sobre qué le inspira la Dakini, Gemma me responde: *“La Dakini es la energía arquetípica del amor de la madre, de la hermana, de la diosa, de la amante, de la mujer...teñida de una inmensa felicidad, gozo, sensación de libertad, dulzura, éxtasis, sensualidad, suavidad y contundencia a la vez, plenitud, generosidad, acogimiento, recogimiento, presencia, y deseo de que esa felicidad se exprese en cada ser...”*

11. Entrevista a Adrián Garrido

Conocí a Adrián en mi primer retiro. Ese retiro era el tercero de un mes de enseñanzas que tenía tres niveles, Adrián había asistido a los tres niveles de enseñanzas. Su entrevista, tuvo lugar en el centro Kha-Ter, del cual Adrián, junto con su pareja, Marcial, es coordinador. A continuación resumiremos la aportación de Adrián a este trabajo.

Él tiene 24 años y conoció ese verano de 2012 el budismo Vajrayana. Dice que fue al retiro: *“Por curiosidad, siempre me han interesado lo que son otras culturas y otras religiones, pero la verdad es que soy un poco escéptico....pero probé y empezó a gustarme, empecé a venir un poco más (al centro) y ahora es algo más en mi vida”*.

Dado que, prácticamente, él y su pareja viven y trabajan en el centro Kha-Ter, le respondí: *“Y tanto, ¿cómo has acabado gestionando el centro?”* Me responde:

“Todo ha cambiado mucho. Echo la vista atrás y ya te digo, a veces no me lo creo, los cambios a veces son tan drásticos. Después de ir a las sesiones de meditación, los retiros con Lama Djampa en verano y tal, veía que este centro era muy grande pero que había muchas cosas que hacer. Y empecé a involucrarme un poco, a hacer las tareas, llevaba la informática, cuidaba el jardín... luego poco a poco fue apareciendo más gente, apareció Marcial que también le gustaba colaborar...no sé (sonríe) De repente te ves llevándolo y organizándolo casi todo, no sé cómo ha venido, no entiendo nada, ¡sigamos! (se ríe)”.

Adrián ha hecho del dharma casi su vida “laboral”, entrecomillo porque prácticamente sus condiciones son más de voluntario, que de trabajador. Le pregunto si, gracias a la práctica, ha notado en él cambios:

“Si, la práctica a mi nivel personal me ha permitido observar más detenidamente lo que hago, intentar siempre al final del día, repasar lo que has hecho, lo que ha valido la pena, lo que no, en que has gastado tus energías y tu tiempo. Es un poco un ejercicio y lo que no te ha gustado al final del día pues ya sabes, cambiarlo al día siguiente”.

Le pregunto por el tema de los retiros y me comenta que ha estado en algunos retiros de grupo de verano con Lama Djampa y también en los retiros que ha organizado la Fundación Shenphen Tersar, que es la que gestiona el Centro Kha-Ter.

“Los que he ido como practicante, es una experiencia única de cada uno y la verdad es que la experiencia personal, se agradece, digamos, esos espacios, aunque sea para sentarte y pensar un poco. Y ves un poco la vida que está siempre en movimiento, segundo tras segundo, y siempre estamos centrados en nuestras cosas y quehaceres y nos hace falta ese tiempo para pensar. Es necesario”.

Distingue los retiros en “los que ha ido como practicante”, de los que ha ido “como organizador”, así que le pregunto cómo vive los retiros en un caso y otro:

“Cuando estás de practicante es un trabajo más personal, las 24 horas del día. Cuando estás de coordinador o de organizador, de lo que estás pendiente es de que se haga todo bien y salga todo perfecto, es como cambiar el chip automáticamente”

Le pregunto si consigue mantener la mentalidad de la práctica en su vida cotidiana, organizando retiros y llevando el centro:

“La verdad es que me planteo muchas veces; empiezo a analizarlo y encuentro muchas tareas en sí, que también te dan ese espacio y ese silencio para pensar. Y sí que ha habido momentos en los que me cuestiono, ¿lo que estoy haciendo para qué sirve? La

verdad es que cuando hago algo por el centro o ayudo a la gente organizando los retiros, siento que estoy realizando acciones para los demás”.

Trabajando en el jardín, Adrián dice que ve la no dualidad a diario: *“Creo que, de alguna manera, es un secreto a la vista de todos. Veo morir a una paloma y a nadie le importa, ni los árboles se alteran, ni los demás pájaros hacen nada, ni los bichos se ponen a llorar, lo aceptan, o sea, es así, ya está, sin conceptos. Otro ejemplo: se rompe una rama, se cae, a nadie le afecta, se ha caído, ya está y el sol sale todas las mañanas y por la noche ves la luna...así es la magia, no tienes que empezar a cuestionar, solo observar el cuadro”.*

Le pregunto si ha ganado en autonomía o si siente que se conoce más a partir de la práctica de meditación:

“Sí, ya te digo que, con esos espacios de tiempo, esos espacios en silencio, lo único que no puedes evitar es estar pensando todo el rato y analizándote a ti mismo”.

Al referirse tanto a la práctica como una reflexión, le pregunto si es que vive la práctica como un “pensar”:

“En el momento de la meditación, en términos budistas, está claro que es observar entre esos pensamientos. Me remitía a esa reflexión al final del día, donde al final todo se basa en qué estoy haciendo con mi vida, qué puedo aprovechar, qué voy a hacer con ella, cómo puedo colaborar en esta sociedad, y básicamente la meditación es la meditación en sí, pero aplicándolo así a nivel más reflexivo, dándole vueltas, es como mejorarse a uno mismo”.

Adrián lleva bastante bien la soledad, no le gustan mucho las multitudes y se considera una persona solitaria, cosa que considera *“relativamente una ventaja”* a la hora de la

práctica. Le pregunto si el Vajrayana, al proclamar la presencia de la energía masculina y femenina en todos los fenómenos, ha cambiado en algo su identidad de género:

“Sobre mi identidad de género en particular no sé, pero sí en una visión global de todas las cosas, así como en el budismo, el “Vajrayana”, te da ese equilibrio. El equilibrio entre lo femenino y lo masculino es lo que tomo como el centro de mi filosofía. Todo es un equilibrio”.

Le insisto un poco más: ¿eso significa que te sientes hombre, mujer o ninguna de las dos cosas? A lo que me contesta: *“La verdad que a veces noto que ya no sé ni lo que soy. Es como lo que dicen, que el observador altera al observado, la conciencia es sin género”.*

Su visión sobre lo masculino y lo femenino se ha acomplexado más al conocer el tantra, considera que el budismo te da más herramientas para comprender a lo que te estás enfrentando. Y para Adrián, aquello a los que nos enfrentamos es, ni más ni menos: *“una crisis de identidad, no sabemos quiénes somos y no sabemos lo que queremos”.* Como no, le pregunto cómo cree que se puede solucionar esa crisis y me responde, simplemente: *“Con los momentos de silencio, sentarte y pensar qué es lo que quieres hacer”.*

Cuando le pregunto sobre si ha cambiado su percepción sobre los hombres y las mujeres me dice: *“Mantengo mi percepción y perspectiva de que la mujer tenga los mismos derechos de los hombres. Siempre he sido consciente de esa desigualdad entre el hombre y la mujer, en nuestras sociedad y en nuestra cultura, parece mentira que haciendo apología de ser el “súmmum” de nuestra evolución, sigamos manteniendo estos comportamientos”.*

Ve que las relaciones entre los sexos son como *“un caldo con todos los ingredientes, en cualquier momento cualquiera puede ser y no sabes lo que pasará. Hay personas*

que son super machistas, luego hay otras personas que son feministas extremas, luego hay otras que son neutrales, luego hay personas que les da completamente igual todo el tema y el cúmulo de los problemas les afecta a todos y todos forman parte de ello. La probabilidad puede ser la que queramos alimentar”.

A nivel de sus relaciones, tanto profesionales como sentimentales, considera que el dharma ayuda a *“profundizar mucho más que una mera relación superficial como nos la pinta la vida cotidiana”.*

Al respecto de su relación con el cuerpo, Adrián destaca su batalla interna con el tabaco. *“Las enseñanzas budistas hacen mucho hincapié en no tomar sustancias contaminantes para el cuerpo, no fumar, no beber, eso en nuestra cultura está normalizado, yo soy fumador y es una batalla interna que tiene cada uno. Al escuchar la enseñanza como que lo piensas, te da la posibilidad de trabajar en ello, a veces hay personas que fuman directamente sin cuestionarse si quiera, lo hacen porque sí”.*

Al respecto de la paternidad me dice: *“Yo soy partidario de que la paternidad realmente es una labor, yo no la conozco, pero por lo que veo y por la experiencia, tiene que ser una labor muy dura, yo opino que habría que haber una especie de formación inicial, al fin y al cabo vas a traer a otro ser humano al mundo, hay gente que no le da vueltas a eso”.* Cree que la práctica es compatible para todo, incluida la paternidad.

Su visión de la sexualidad al conocer el tantra se ha vuelto más *“neutral”*: *“lo observo todo desde una perspectiva más neutral, es un equilibrio para mi perfecto, es como el equilibrio del mundo, de la vida, de nuestro universo. La sexualidad en sí es la forma que tiene la vida de reproducirse”.* Antes estas respuestas tan filosóficas, le pido que las baje un poco a tierra, a su experiencia, a lo que me dice: *“No le doy realmente mucha*

importancia, digamos que es una pieza del conjunto de nuestra sociedad, personalmente pues te puedo decir que en nuestra sociedad pues está un poco prostituida, puro marketing, se vende el cuerpo, el físico, pero desde la perspectiva del dharma es una ilusión temporal”.

Adrián toca más lo personal cuando le pregunto si en su familia se transgreden o no los roles de género, prácticamente se ha criado en un “matriarcado”:

“Al principio cuando mis padres se casaron, vivimos en varias casas y a veces en el cambio entre casa y casa, los tiempos muertos que quedaron, nos quedábamos en casa de mi abuela; era ella la que mandaba, era la casa matriarcal. Luego mis padres se separaron y volvimos a casa de mi abuela, pero mi abuela ya había fallecido y yo era el único hombre y todo lo han llevado siempre las mujeres, la abuela tuvo a sus cuatro hijas, las hijas a más hijas...En mi casa siempre han decidido las mujeres, es otro rollo totalmente”.

Las enseñanzas animan a los practicantes a ir más allá del egoísmo, Adrián practica esto gestionando el centro y considera que *“Las enseñanzas lo que hacen es ponerte un espejo delante, el problema es que lo que vemos no nos va a gustar”*. Dice que lleva, eso de verse el ego, unas veces bien, otras veces mal, como todos.

Por último le pido que visualice a la dakini Yeshe Tsogyal y que me diga qué le inspira personalmente:

“Todas las representaciones budistas, pero en particular la de la dakini, a mí siempre me han parecido una representación de la vida y la conciencia. Para mí, la Dakini es como la magia de la vida, volviendo a lo de antes, es como la vida en el universo y la sexualidad, el reproducir de la vida, son engranajes de esa dakini”.

3 ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS DESDE UN PUNTO DE VISTA SOCIAL Y DE GÉNERO

En este apartado abordaremos los principales temas que salen a la luz en las entrevistas para ver de qué forma contribuyen al empoderamiento individual y colectivo, especialmente al empoderamiento de las mujeres. Para ellos primero aclararé qué entiendo por empoderamiento y qué relación tiene con la meditación y el género. Después a lo largo de este apartado, mientras vamos tocando los diversos temas de nuestro interés, iremos viendo algunas de las bondades de la meditación que las personas entrevistadas manifiestan y que ya empiezan a ser corroboradas de forma tradicional por estudios científicos. Paralelamente, iremos analizando el contenido de las entrevistas antes expuestas desde un punto de vista social y de género.

1. ¿Qué empoderamiento?

“Ningún problema puede ser resuelto por el mismo nivel de conciencia que lo creó”

Albert Einstein

En el marco teórico hemos visto de qué forma un mayor grado de conciencia podría significar un aumento de la agencia y de qué forma la práctica meditativa podía beneficiar al movimiento feminista. Ahora en esta tercera parte del trabajo, vamos a intentar ver de qué forma se traduce este trabajo de meditación en nuestros

entrevistados, de qué forma se manifiesta su empoderamiento y cómo este empoderamiento produce prácticas y discursos que pueden producir cambios sociales.

Pero antes tendré que explicar qué entiendo por empoderamiento. Para mí, es básicamente el proceso de desarrollo de la conciencia. Es decir, considero el empoderamiento un proceso espiritual que puede manifestarse en la vida en todos sus aspectos. ¿De qué forma se separa esta definición del uso cotidiano de la palabra?

Según el Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo de la Universidad del País Vasco, el empoderamiento es:

“Proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo como grupo social para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven”¹.

El concepto de empoderamiento según este diccionario, viene de la educación popular de los años 60 desarrollada por Paolo Freire y ha adquirido una amplia utilización en la cooperación internacional y organismos como el Banco Mundial, las Naciones Unidas y las agencias de desarrollo. Posteriormente se ha utilizado el término mucho para referirse al empoderamiento de las mujeres y de colectivos marginados.

Este empoderamiento tiene tres aspectos según este diccionario: el social, entendido como el acceso a la base de riqueza productiva; el político, o el acceso de los individuos al proceso de toma de decisiones y el psicológico, entendido como potencialidad y capacidad individual.

Creo que este tipo de definiciones resultan atractivas y buenas porque en nuestra mente el protagonista de este empoderamiento es un sujeto o colectivo marginado y castigado

¹ Disponible en: <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/86>

por el sistema, pero si miramos bien, este proceso de empoderamiento ¿no es más o menos el mismo que el que seguiría un empresario o un político normal y corriente? No es que lo empresarial o la política sean inherentemente malos, el poder económico o político pueden usarse para bien o para mal. El problema de esta definición de empoderamiento es que alude a un empoderamiento sólo del ego.

Es decir, no es una definición que problematice en último término las raíces profundas del sistema que ha provocado a esos sujetos y colectivos el estar en una posición marginada, sino que “invita” a seguir ese mismo proceso, un empoderamiento desde el ego, que se vuelve positivo al estar protagonizado esta vez por personas que *realmente necesitan ese acceso a la riqueza, a la toma de decisiones y a la potencialidad individual para poder sobrevivir.*

“Como se puede apreciar, el empoderamiento tiene fundamentalmente una dimensión individual y otra colectiva. La individual implica un proceso por el que los excluidos eleven sus niveles de confianza, autoestima y capacidad para responder a sus propias necesidades. Muchas veces, las mujeres y otros marginados tienen interiorizados los mensajes culturales o ideológicos de opresión y subordinación que reciben respecto a sí mismos, en el sentido de que carecen de voz o de derechos legítimos, lo que redundaría en su baja autoestima y estatus. Trabajar por su empoderamiento implica en primer lugar ayudarles a recuperar su autoestima y la creencia de que están legitimados a actuar en las decisiones que les conciernen. Este proceso de concienciación puede ser largo y difícil, por lo que a veces las organizaciones de ayuda se ven tentadas de trabajar no con más excluidos, sino con aquellos colectivos con un mínimo de conciencia y organización, para reducir el riesgo de fracaso”².

² Disponible en: <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/86>

En este sentido, introduzco la principal diferencia entre mi idea de empoderamiento y esta idea de empoderamiento: el nivel de conciencia. El empoderamiento propuesto para la cooperación al desarrollo, se basa en una primera toma de conciencia individual y colectiva para poder mejorar la propia situación, algo parecido a lo que sucedió con otras tomas de conciencia colectivas como las que hicieron nacer el movimiento feminista o el movimiento obrero. Mientras que el empoderamiento al que me refiero en este trabajo tiene que ver con desarrollar un nivel de conciencia mayor que el de la autoconciencia. El incremento de autoconciencia colectiva se manifiesta mediante dinámicas identitarias.

Evidentemente, antes de poder llevar a cabo un empoderamiento espiritual, que vaya hacia el no ego, ¡primero es necesario que ese ego tenga unas mínimas necesidades cubiertas! Por lo tanto, este tipo de empoderamiento del ego no es negativo, pero tampoco es, a mi parecer, el empoderamiento definitivo. Creo que ambos empoderamientos son necesarios y que uno sigue al otro: yo no podría estar hablando hoy de un empoderamiento basado en un mayor nivel de conciencia si no fuera gracias a la primera toma de conciencia identitaria feminista que me ha permitido estudiar y cursar este máster y que en occidente ha permitido a las mujeres interesadas en el budismo practicarlo sin barreras.

Pero a pesar de que reconozco la validez y hasta quizá la conveniencia de la otra definición de empoderamiento, si miro más profundo, siento que ese empoderamiento no es el más revolucionario porque sigue basándose en ideas de poder y del mundo que son fruto de un estado de conciencia muy limitado.

Por lo tanto, en este trabajo no utilizo la palabra “empoderamiento” en ese sentido. El empoderamiento que me interesa no es ese, aunque sostengo que, una vez desarrollado,

tiene una capacidad inmensa para influir en esos tres aspectos de forma sabia. El empoderamiento que me interesa es el empoderamiento espiritual. Es decir, un empoderamiento desde la conciencia, no desde el ego.

Creo que un empoderamiento basado en el ego y las nociones habituales de “poder”, en primer lugar, es un empoderamiento frágil, porque está muy a merced de las circunstancias exteriores y en segundo lugar, es insostenible y seguramente no sea para todos porque en último término está basado en la lucha de intereses. Creo que las personas no tenemos hoy un empoderamiento real, profundo, sino más bien tenemos, según las circunstancias vitales que nos ha tocado en esta vida, una “cantidad de poder” repartida por el statu quo actual. Este empoderamiento desde el ego, a menos que tenga sabiduría, está sólo preocupado por “aumentar mi/nuestra cantidad de poder y/o bienestar”.

Y en mi humilde opinión, creo que a la larga eso significa el mantenimiento de un statu quo injusto, sea cual sea su forma. Subirán unos, bajarán otros, se impondrá un orden, luego otro, indefinidamente. En ese sentido, creo que es necesario un empoderamiento diferente, uno que sea fruto de un mayor nivel de conciencia y que se manifieste desde la sabiduría. Hoy se habla mucho de conocimiento, pero pocas veces escucho hablar de la sabiduría. Y aquí es donde entra la meditación cuando hablamos de empoderamiento.

Como decía en el marco teórico, considero que la meditación puede ser una vía de empoderamiento porque desarrolla la conciencia más allá de niveles egocéntricos o identitarios, de forma que potencia la agencia y la autonomía. Una agencia basada cada vez más en la conciencia y menos en el ego es una agencia que se manifiesta desde una

sabiduría creciente. La meditación sería el método para desarrollar esta conciencia, esta agencia desde la sabiduría.

Decir esto no significa insinuar que el mundo necesite una conversión masiva al budismo para que sea posible la salvación ni mucho menos. Ni la meditación ni la conciencia son monopolio de nadie, de ninguna religión. Las diversas tradiciones espirituales tienen diferentes técnicas meditativas que conducen a la conciencia: velar, orar, tocar tambores, observar la mente... pero la conciencia es una cualidad inherente a la condición humana, ni siquiera es propiedad de la religión. Sin embargo, según Lama Djampa Gyatso:

“La meditación no es exclusivamente budista, pero sí es cierto que el budismo es una de las tradiciones que más ha profundizado en la meditación. La conciencia no pertenece a ninguna religión ni es el monopolio de nadie. La meditación es conciencia”.

El fenómeno mindfulness, que ya se está aplicando a la medicina y a la educación tiene, en mi opinión, limitaciones, pero puede ser muy beneficioso porque enseña la técnica de meditación budista quitándole todo el contenido “religioso”. En este sentido, a un nivel científico tradicional, ya hay diversos estudios que apuntan a probar diferentes beneficios producidos por la práctica de la meditación, sin embargo, todavía no hay un consenso claro sobre los cambios neurofisiológicos subyacentes que provoca. Según Vicente Simón, hay varios obstáculos importantes para comprobar los efectos de la meditación en el laboratorio:

1. Relativa escasez (o disponibilidad) de sujetos experimentales con un alto nivel de experiencia meditativa

2. El número y diversidad de las técnicas de meditación, que hace difícil generalizar de unos estudios a otros y agrava el obstáculo mencionado en primer lugar
3. La dificultad inherente al hecho de que se trata de un fenómeno en primera persona y de que incluso cuando dos sujetos crean que están practicando de la misma manera, es posible que sus cerebros no se encuentren en el mismo estado funcional
4. Lo difícil que resulta encontrar grupos de control apropiados³

Habiendo aclarado qué entiendo en este trabajo por empoderamiento y qué relación tiene con la meditación, vamos a analizar los efectos de la meditación en las personas entrevistadas. Todas las personas en este trabajo, sin excepción, afirman haber experimentado cambios en su subjetividad y en su vida a raíz de empezar a practicar la meditación y/o conocer algunas enseñanzas budistas. Centrándonos en la meditación, en general, se percibe unánimemente como un medio que proporciona mayor autonomía y autoconocimiento.

Yendo entrevista por entrevista, muchas son las palabras que se utilizan para referirse a los beneficios de su práctica: felicidad, autonomía, autoconocimiento, mejorarse, serenidad, fuerza, entereza, aceptación, intuición, renuncia al control, claridad, discernimiento, sabiduría, ausencia de miedo, etc. A continuación vamos a reflexionar sobre unas cuantas palabras clave desde un punto de vista de género.

³ Simon, Vicente (2001), "Mindfulness y neurobiología", *Revista de Psicoterapia*, Época II, Vol. XVII -2º/3 trimestre 2006, p. 5-30

1.1. Autoconocimiento y género

Una de las instrucciones que incluye la técnica de la meditación (que ha de ser enseñada por maestros cualificados⁴), es observar los pensamientos. Este observar los propios pensamientos, que no son tan racionales, pulcros y ordenados como podemos creer, lleva a un mayor conocimiento de “sí mismo”, es decir, del propio ego.

Como abordábamos en la primera parte del trabajo, este ego, que no es inherentemente malo, pero da muchos problemas, en tanto que se desarrolla con una determinada lengua, en una determinada cultura o circunstancias, está muy condicionado por lo exterior. Según el maestro Sakyong Mipham, “La meditación nos permite soltar el aferramiento al “yo” porque somos capaces de ver que los pensamientos no son una identidad personal, sino, más bien, los efectos de la prisa mental”⁵. La meditación es un proceso gradual. El budismo tibetano tiene bien estudiadas las diferentes fases de este proceso.

¿De qué sirve este autoconocimiento desde un punto de vista de género?

Las primeras prácticas de la autoconciencia feministas fueron un paso inicial, ya que permitía poner en común experiencias y descubrir una serie de problemas comunes. Pero ya de forma más sutil y profunda, el conocerse a sí mismo evita el problema del autoengaño. Como dijo Simone Weil: "Yo también soy distinta de lo que imagino ser. Saberlo es el perdón". Esto tiene su importancia. Las distorsiones de la autoimagen (un ego por las nubes o un ego por los suelos) impiden ver con claridad. En realidad, la

⁴ Cualquier persona no puede ser instructor o maestro de meditación. Es muy recomendable aprender con un maestro cualificado, ya que el trabajo con la propia mente es algo delicado y complejo y es necesario que haya una persona que guíe y apoye ese proceso, una persona que ya haya pasado por dónde el aprendiz va a pasar.

⁵ Mípham, Sákyong (2003), *Convertir la mente en nuestra aliada*, Bilbao, Desclée de Brouwer, p. 78

percepción desde el ego es siempre por naturaleza distorsionada, por muy “equilibrado” o “trabajado” que este sea.

Un ejemplo de la utilidad del autoconocimiento sería el siguiente: una puede tener un ego muy feminista, pero en sus actos, palabras o pensamientos seguir sosteniendo la dominación masculina. No es tampoco una cuestión de flagelarse porque una misma no cumpla sus ideales feministas, sino más bien un “darse cuenta” que lleve a comprensiones más profundas y a trascender aquello que impide el cambio.

Para cualquier mujer o ya simplemente persona, el autoconocimiento, saber cómo uno se siente, qué quiere, qué piensa, qué le pasa...es como mínimo útil. La diferencia (crucial) entre un autoconocimiento profundo y uno superficial o intelectual es que, el primero puede provocar cambios verdaderos; el segundo, no. La meditación puede proporcionar autoconocimiento profundo, que implique, más pronto o más temprano, cambios verdaderos.

Muchos practicantes asocian el autoconocimiento a un ánimo de crecimiento personal, es el caso de Ester (*“Por lo menos te conoces mejor y aunque estés en permanente cambio porque la impermanencia es así, vamos a procurar que este permanente cambio sea una permanente mejora”*) o de Adrián (*“Aplicando la meditación a nivel más reflexivo, dándole vueltas, es como mejorarse a sí mismo”*)

Cabe dejar claro que este conocerse a “sí mismo”, no es un autoconocimiento de un “yo” fundamental, esencial o inamovible. Ester apunta esto al hablar de la impermanencia. Lo que se conoce son los contenidos de la mente y los mecanismos del ego con el objetivo último, no nos olvidemos, de trascender éste... ¡no de afianzarlo! (yo me conozco y soy así o asá...) Esta es la principal diferencia entre el crecimiento

personal y el crecimiento espiritual: el crecimiento personal apunta a pulir o mejorar el ego, el crecimiento espiritual apunta a trascenderlo⁶.

Por otra parte, poder establecer esa distancia respecto a la propia identidad, no tomarse tan en serio, es de por sí liberador. La aparición del llamado “postfeminismo” es un síntoma y un indicativo de que un excesivo apego a la categoría identitaria “mujer” tiene tantas ventajas como también inconvenientes. Recordemos el comentario de uno de nuestros entrevistados, Ferran Caudet, a quien no le ha hecho falta seguir el debate feminista contemporáneo para darse cuenta de ello:

“Para mí, uno de los problemas del género es que como sociedad, estamos muy identificados con nuestro sexo”.

1.2. Autonomía y género

La autonomía de las mujeres ha sido siempre un objetivo clave del feminismo. Que la meditación fomente la autonomía es sin duda algo beneficioso desde este punto de vista. Esta autonomía tiene diversas caras: “mayor facilidad para sostener situaciones difíciles” (Elena), “más fuerza y entereza” (Ferran), “saber estar sola” (Inma), “ausencia de miedo” (Gemma).

La autonomía no es vista solo como un “ser capaz de hacer”. Uno ya puede ser capaz de hacer muchas cosas sin meditar. Recordemos el caso de Meridiana, que llevaba desde los 17 años saliendo adelante sola. La meditación puede aumentar la confianza y la “capacidad de hacer”, pero también apunta a otro tipo de autonomía, más interior:

⁶ Recomiendo leer a este respecto: Molino, Anthony. “El ajuste psicológico no es la liberación” en *El árbol y el Diván. Diálogos entre budismo y psicoanálisis*. Un debate que tuvo lugar entre Jack Kornfield, Ram Dass y Mokusen Miyuki en 1979.

“Porque tú puedes ser muy autónoma económica y emocionalmente, pero sentimentalmente tener enganche a tu pareja, amigos, a que te quieran, querer caer bien a todo el mundo...ese tipo de cosas que cuando mentalmente estamos débiles nos hacen mucho daño” (Meridiana)

Siguiendo este hilo, recordemos ahora el caso de Julia. Cuando le pregunté por la autonomía me contestó que más bien la práctica había cambiado su noción de libertad:

“En principio, me ha cambiado el sentido de la libertad. Supongo que es la meditación y es la vida también que te enseña que no siempre cuando crees que eres libre, eres libre y al revés. En ese sentido sí que me ha cambiado bastante. Para mí antes la libertad era un poco hacer lo que en un momento dado me apetecía. La libertad para mí ahora es conseguir tener los menos apegos posibles”.

No es mi intención abordar ahora el temazo filosófico que sería reflexionar sobre la libertad. Simplemente destacar que ese “conseguir tener los menos apegos posibles” es algo importante desde un punto de vista de género porque se traduce en una mayor independencia. Más adelante retomaremos este tema al hablar de los retiros.

1.3. Sabiduría, un aspecto femenino

Claridad, discernimiento, intuición. Estas palabras, relacionadas con la sabiduría, también han ido surgiendo a lo largo de las entrevistas. La sabiduría en el Vajrayana es entendida como la percepción directa de la vacuidad de todos los fenómenos. A un nivel un poco más relativo o práctico, la sabiduría que se percibe en nuestras entrevistas es una especie de visión profunda, una claridad que permite discernir qué es lo que se debe hacer o que permite entender de forma prístina una situación. La meditación fomenta esta sabiduría en cada uno de nosotros.

Es el caso de Julia, por ejemplo, que fue capaz de sostener el problema de su hija, que tenía una relación problemática, y ayudarla con su sabiduría a ver lo nocivo para ella de esa relación. O su capacidad de soltar y dar libertad a su hijo, cuando éste le comunicó que quería quedarse en Costa Rica.

Es también el caso de Ester, cuando nos cuenta: *“Cada cuestión que haya podido surgir en mi vida, la meditación me ha ayudado a tener más claridad y con los años me he dado cuenta de muchas cosas”*

Esta sabiduría también se manifiesta como intuición. Tanto Elena como Inma y Gemma afirman que la meditación las ha hecho más intuitivas. En el caso de Gemma, la intuición juega incluso un papel principal en su trabajo, como vimos en su entrevista.

En el Vajrayana, la sabiduría se considera un aspecto femenino. Desarrollar la sabiduría de la vacuidad es la máxima realización espiritual. Es por ello que las mujeres, al ser las que representan la sabiduría en el Vajrayana, deben ser totalmente respetadas. No hacerlo, se considera una de las catorce faltas raíz:

“Si alguien denigra a las mujeres, que gozan de la naturaleza de la sabiduría, incurre en la decimocuarta falta grave. Es decir, las mujeres son el símbolo de la sabiduría o sunyata y da muestra de ambas. Es, por tanto, una falta grave vituperar a las mujeres de cualquier modo posible, diciendo de ellas que no poseen mérito espiritual alguno y que están hechas de elementos que no son limpios, sin considerar sus buenas cualidades. Si alguien hace un pequeño comentario en contra de una mujer, eso se puede purificar. Pero si la mujer denigrada es una hermana vajra y alguien la considera su enemiga, ésa

es la tercera falta, y la de mayor gravedad. Si la mujer no es realmente una hermana vajra, dejar de exhibir un talante amistoso hacia ella equivale a la cuarta falta grave”⁷

La cuarta falta grave es abandonar el amor hacia todos los seres. La tercera es juzgar o criticar a un miembro de la sangha (comunidad de practicantes). El hecho de que los grandes maestros consideraran el denigrar a las mujeres como una falta grave es significativo, ya que da a entender que eran conscientes de la penosa situación de las mujeres. Una mirada a la realidad social del Tíbet o de la mayoría de países budistas constata que las mujeres son consideradas como seres inferiores y que tienen circunstancias muy difíciles. Hay, por lo tanto, un abismo entre la representación simbólica de las mujeres y la realidad social⁸ que es urgente solucionar.

1.4. La meditación como compromiso

Volviendo al tema que nos ocupa, ya hemos visto que la meditación tiene beneficios que son interesantes desde un punto de vista de género. Sin embargo, estos beneficios no son regalados. Exigen un esfuerzo, una constancia, una disciplina. Kelsang tuvo esto muy claro y cómo supo que quería dedicar su vida a este entrenamiento y tenía las circunstancias favorables para hacerlo, se marchó a un monasterio en Nepal:

“Enseguida entendí que para avanzar hay que dedicarle muchas horas y muchos años. La meditación es como cualquier otra disciplina y antes me dedicaba profesionalmente a la danza, por esta razón me gusta comparar la meditación con dicho arte”.

No obstante, el testimonio de todos los demás entrevistados nos asegura que no es necesario irse a Nepal para empezar a sentir las bondades de la meditación. Lo único

⁷ Citado en Gross, Rita M: *El budismo después del patriarcado*, 2005:154.

⁸ Para más información sobre este abismo ver: Gross, Rita M, *El budismo después del patriarcado* o Willis, Janice, *Feminine Ground. Essays on women and Tibet*.

imprescindible es la disciplina y la constancia y esas se pueden entrenar dónde quiera que uno esté.

La práctica de meditación no es solamente un entrenamiento mental, equiparable al entrenamiento físico que se pueda hacer en un gimnasio. Es también un compromiso con uno mismo y con los demás. En el Vajrayana se considera muy importante que la motivación que impulse a la práctica sea altruista. Uno no medita para ser feliz individualmente, uno medita para la felicidad de los demás. Profundizaremos en esto cuando hablemos de la bodhichita. Ahora abordemos el papel del retiro y la soledad en el camino tántrico y cuáles son sus posibilidades desde un punto de vista social y de género.

2. La importancia del retiro y la soledad

A cada año nos hacemos más mayores. El tiempo está limitado. Ahora es el momento de hacer retiros. Más tarde vuestro cuerpo no será capaz de hacerlo. ¡Haced retiros ahora! No hay nada más importante que la práctica. ¡Alcanzad la realización! Dedicad un tiempo a vosotros ahora. Tenéis que crear el tiempo y el espacio para la práctica. En el momento de vuestra muerte todo lo que hayáis hecho en vuestra vida os será irrelevante. Lo que será importante es que fusionéis vuestra mente con la mente del

Buda

Shenphen Dawa Norbu Rimpoché

A los dieciocho años, T. E. Lawrence hizo solo un largo paseo en bicicleta a través de Francia, una joven no podría realizar semejante hazaña; todavía menos podría, como hizo Lawrence un año más tarde, aventurarse a pie por una región semidesierta y peligrosa. Y sin embargo, estas experiencias tienen un alcance incalculable: es cuando el individuo, en la embriaguez de la libertad y el descubrimiento, aprende a mirar toda la tierra como su propio feudo

Simone de Beauvoir

En lugar de o después de vivir una temporada en los monasterios, los yoguis y las yoguinis del budismo Vajrayana realizaban su camino espiritual practicando en la soledad de las montañas. Estos entraban en retiro durante años y algunos incluso durante toda su vida. Esto, desde una perspectiva occidental y contemporánea, nos resulta increíble y realmente nos podemos preguntar: ¿es necesario? ¿Por qué es tan importante el retiro? Brevemente abordaremos el significado y la experiencia de la

soledad y del retiro, de qué forma es beneficiosa para las mujeres y cómo puede ser un acto especialmente revolucionario en la actualidad.

2.1. El significado del retiro

Los retiros son algo común a las distintas tradiciones espirituales. Jesús camino y ayunó cuarenta días por el desierto, Mahoma se retiraba a las montañas a orar, el príncipe Sidharta Gautama se retiró a los bosques a meditar. El retiro es una experiencia imprescindible en cualquier camino espiritual serio.

Según Lama Djampa Gyatso:

“Un retiro es un salto adelante cuántico en nuestra realización espiritual. En cada retiro damos un paso de gigante. Nuestra confianza en la práctica se ve incrementada. Nuestra devoción hacia el maestro crecerá. En un retiro uno se enfrenta a lo mejor y a lo peor de uno mismo. Porque a nuestra parte neurótica, el ego, no le gusta nada la idea de entrar en retiro. Nuestra mente de sabiduría se da cuenta de que por primera vez ella va a ser la protagonista de nuestra vida. Tendremos en retiro la oportunidad de ver cómo funcionan de más cerca los mecanismos del ego”.

No es lo mismo practicar la meditación un ratito cada día que practicar la meditación 8 horas al día durante una semana, un mes, tres meses o cualquiera que sea la duración del retiro. La mente cambia. Cuanto más largo el retiro, más efecto produce. La meditación puede pasar de un estado a un rasgo. Algunos estudios científicos ya apuntan a esto.

La concentración de la atención, momento a momento, que se entrena con la meditación exige un esfuerzo considerable, sobre todo al principio. Volver una y otra vez a la respiración o al objeto de meditación que sea, siendo consciente de, pero sin irse detrás

de los pensamientos y las emociones, es todo un esfuerzo. El alivio para los meditadores principiantes como yo es que los maestros, y ahora también la neurociencia, dicen que con el tiempo este mantener la atención en el presente se acaba convirtiendo en un hábito. O como dice Vicente Simón, se pasa del estado al rasgo.

Simón remite al trabajo de Sara Lazar y colaboradores (2005) del Massachusetts General Hospital como el primero en demostrar la existencia de cambios estructurales en el cerebro con la práctica de la meditación. Otro trabajo es el de Brefczynski-Lewis y colaboradores (2007) en el que se afianza la idea de la transición del estado al rasgo:

“Los meditadores expertos, con unas 19.000 horas de práctica, presentaban más activación que los sujetos más noveles, pero los sujetos con el máximo número de horas de práctica (unas 44.000) volvían a presentar una menor activación. Es decir, aparece una U invertida en la que los sujetos con un número intermedio de horas de práctica son los que más activación muestran. Esto sugiere que en el cerebro de los meditadores se han producido cambios de plasticidad neural que les permite alcanzar estados similares de concentración que los practicantes intermedios, pero sin necesidad de realizar tanto esfuerzo atencional”⁹

Así, otro beneficio importante que aporta la práctica de la meditación es la calma mental o serenidad. Aquí también es necesario decir que, al igual que hay grados de agitación mental, también hay grados de calma. Según Lama Djampa Gyatso nos explicó, conforme uno persevera en la práctica, la agitación mental va disminuyendo y la calma mental va aumentando. Este, sin embargo, nos advierte, no es un proceso lineal. Más

⁹ Simon, Vicente (2001), “Mindfulness y neurobiología”, *Revista de Psicoterapia*, Época II, Vol. XVII -2º/3 trimestre 2006, p. 5-30

bien tiene altibajos, pero lo que sí asegura es que hay una evolución. Si hay constancia, ninguna “bajada” estará al nivel de agitación mental que teníamos cuando empezamos.

Nuestros entrevistados nos han hablado de esta calma:

Ferran afirma tener mayor “serenidad”, Inma siente más “paz y calma mental” y siente que “el impulso ha bajado un poco”. Meridiana a raíz de un retiro se dio cuenta de que se pasaba el día pensando, imaginando y proyectando y ahora siente que “ya no hay esa ocupación de estar continuamente empujándole a la vida para que me dé”.

Más adelante en esta tercera parte del trabajo, abordaremos de qué forma la calma mental puede considerarse un acto político. El objetivo de todo practicante es conseguir mantener la consciencia plena las 24 horas al día. Eso sólo se consigue a base de muchas horas de práctica. Conseguir eso es alcanzar la realización.

Decidirse a entrar en retiro es un acto de humildad. Significa comprender y aceptar que no estamos viviendo la vida plenamente, que estamos llenos de confusión y de oscurecimientos emocionales. Sigmund Freud, con su teoría psicoanalítica sobre el inconsciente, disparó una bala contra el sujeto autónomo, coherente y unitario de la modernidad. Sin embargo, *esto se ha convertido en una idea académica más*.

En general, seguimos viviendo como si fuéramos ese sujeto autónomo, coherente y unitario. Sólo que ahora sabemos *intelectualmente* que no lo somos. La meditación y, de forma intensificada, los retiros son las herramientas para hacer de la comprensión realidad. Los beneficios de entrar en retiro solo se pueden comprender realmente viviendo la experiencia. En el contexto Vajrayana occidental, hay retiros que son grupales, en los que se reciben enseñanzas y se practican. Y hay otros retiros que son en soledad.

2.2. Los beneficios de la soledad

Los yoguis y las yoguinis decidían practicar en la soledad de las montañas por alguna razón. Tanto el budismo como la psicología actual señalan que la identidad se basa en la diferenciación respecto a otros. Percibimos y forjamos un “yo” a partir de la interacción con los otros y del lenguaje. La identidad es un fenómeno lingüístico y relacional. El camino espiritual implica el progresivo desapego respecto al propio ego, la propia noción de identidad. Por tanto, es lógico que la soledad o el voto de silencio sean prácticas espirituales. En ambas se corta con las dos vías principales mediante las cuales la identidad se forma: el lenguaje y la relación.

Esto no significa que la espiritualidad esté en contra del lenguaje o la relación, sino que se entiende que es bueno desprenderse de ellos temporalmente para poder estar en contacto con ellos de forma más sabia. La soledad del retiro tiene múltiples beneficios, como el gran maestro Shabkar cantó:

Si estás solo, subyugarás tus emociones.

Si estás solo, la renuncia alboreará.

Si estás solo, serás diligente.

Si estás solo, desarrollarás la bodhichita.

Si estás solo, las dakinis se reunirán cerca de ti.

Si estás solo, los darmapalas te rodearán.

Si estás solo, surgirán las experiencias y la realización de la meditación.

Si estás solo, alcanzarás la budeidad.

Si estás solo, llegará un tiempo en que podrás beneficiar a otros.

No hay modo de describir, plenamente, los beneficios de la soledad¹⁰.

2.3. Beneficios para las mujeres

El retiro y la soledad pueden ser beneficiosos para cualquier persona. Pero para las mujeres, el retiro es un acto especialmente empoderador. Hemos visto que en retiro se corta temporalmente con las relaciones con los demás. Esto es especialmente sano para la mayoría de las mujeres, que está sea por las razones que sea, especialmente inmersa en lo relacional, ya sea a través de las relaciones de cuidado, de pareja, de amistad, etc. Marcela Lagarde lo explica magistralmente en *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*:

“Para las mujeres, los deberes estético y etario se entrecruzan con el deber erótico como soporte de una autoidentidad como seres-para-otros, por eso la autoestima padece altibajos derivados de asumir esos valores de género, pero también del conflicto que produce no asumirlos y tener que vivir bajo esas pautas”¹¹

La identidad, el ego femenino está especialmente condicionado por la relación con el otro. El ego masculino, aunque en tanto que ego también está basado en la necesidad de un otro, tiende más a la individualidad que a la relación. Las mujeres tradicionalmente han sido estos seres-para-otros, por lo tanto, que una mujer encuentre los recursos, el tiempo, el espacio y la motivación para hacer un retiro en soledad es revolucionario.

Recordemos lo que nos cuentan algunas de nuestras entrevistadas respecto a los retiros:

¹⁰ Citado en Simmer Brown, Judith (2007), *El cálido aliento de la Dakini*, Barcelona, Mtm editor, p. 238

¹¹ Lagarde, Marcela (2000), *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*, Madrid, Editorial horas y horas, p. 114.

“Fue la primera vez: sin móvil, sin tele, sin radio, sin gente...en la montaña...es duro. Fue muy furo, porque yo estaba ahí que me subía por las paredes” (Inma) Pero a raíz de la experiencia en retiro, Inma pensó: *“Oye, ¡no estoy tan mal sola!”* (Risitas) Este comentario jocoso esconde un cambio importante en la vida de Inma: *“En vez de querer tener una pareja porque la necesitas pasas a estar sola a gusto y si viene, pues bien, pero no porque lo necesites, sino porque esa persona de verdad te aporte”*. Un cambio importante para siete días de retiro.

Elena, que lleva unos cuantos retiros a sus espaldas, más discretamente nos cuenta que *“de todos ellos he salido con la certeza de haber madurado un poco más”*.

Meridiana tras un retiro de más de un mes, se dio cuenta de que siempre estaba *“precipitando acontecimientos”* y salió con la intención de tener más confianza en la vida: *“Mi afirmación ahora ha cambiado y es: “No sé cómo, pero en el momento en que tenga que llegar llegará” El no sé cómo me libera de esa tensión mental. No sé cómo pero...ya está, no voy más allá. Porque ella (la vida) se encargara que sea de la mejor manera para que lo pueda entender, que lo pueda gestionar, lo pueda trabajar”*.

Gemma, debido a que sostiene sola la unidad familiar, tiene dificultades para hacer retiros largos, pero los hace a días sueltos y asiste a retiros grupales: *“Experimentas momentos muy duros, pero las recompensas son mucho mayores”*.

En general, todas coinciden en la dureza de los retiros, pero también en los beneficios que aportaron a sus vidas. El retiro es una forma en que la mujer puede cuidarse a sí misma, tener un espacio para su autodescubrimiento y su desarrollo espiritual, que, como ya hemos visto es muy diferente del desarrollo personal o del ego.

Por supuesto, las dificultades son grandes. Precisamente porque suelen tener más responsabilidades de cuidado, es más difícil para ellas hacer retiro. O precisamente

porque hay una tendencia a la relación, puede haber más resistencias a la soledad. A la hora de hacer retiros son muchos los obstáculos: responsabilidades, tiempo, dinero, apegos, etc. En este sentido, en Estados Unidos existe un proyecto destinado al apoyo de la práctica espiritual sostenida de las mujeres y a dar a conocer a las grandes maestras de la actualidad. Se llama The Yogini Project¹².

En España, bajo la iniciativa de Lama Djampa Gyatso, se está promoviendo la realización de retiros de hombres y mujeres a través de un sistema de becas proporcionado por la propia comunidad de practicantes y recientemente, se ha instaurado el funcionamiento de una moneda dharmica llamada Sonam (que significa “mérito” en tibetano) que permite pagar mediante horas de trabajo para la comunidad espiritual a las personas con dificultades económicas para hacer retiro o asistir a enseñanzas.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que vivimos en una sociedad a la que parece interesarle sólo la economía y el consumo y en la que la máxima aspiración parece ser la comodidad personal a costa de lo que sea: destrozar el planeta, la pobreza de otros, la crianza de los hijos, las relaciones humanas, etc. El deseo de trascendencia que habita en los corazones intenta ser canalizado por el capitalismo hacia la “realización profesional”, para ponerlo al servicio, como no, del Capital y del consumismo.

En este contexto, en el que se elogia el trabajo, la actividad y la formación constante, en el que el tiempo es más que nunca oro...decidir **cortar con todo** e irse un fin de semana, una semana, un mes o tres o más de retiro para dedicarse al desarrollo espiritual en beneficio de otros es realmente revolucionario.

¹² Ver en: <http://theyoginiproject.org/>

3. El cuerpo sagrado

“La octava falta raíz es dañar el cuerpo. El camino hinayana reconoce que es el apego al cuerpo lo que genera nuestros problemas y por ello lo ven como algo feo, vomitivo y repulsivo. En el camino del mantrayana secreto, el cuerpo es percibido como los cinco skandhas, que son la forma, los sentidos, la percepción, la conceptualización y la conciencia, que son los cinco budas. Por ello, no se debe hacer un mal uso del cuerpo, sometiéndolo a dificultades innecesarias. Eso es contrario a las enseñanzas.”

Dudjom Rimpoché

“Mi cuerpo es un campo de batalla”

Feminismo

El budismo Vajrayana o budismo tántrico considera al mundo de los fenómenos como sagrado. Se considera que no hay una diferencia fundamental entre samsara y nirvana debido a la creencia en la naturaleza innata o la pureza última de todos los fenómenos. Por lo tanto, en el Vajrayana, los asuntos terrenales tienen el potencial de convertirse en sagrados y esto da lugar a una espiritualidad cotidiana, no más allá del mundo.

Esto se traduce en que cosas que en otras formas de budismo habían sido rechazadas como la sexualidad, los placeres sensuales, las emociones, el cuerpo, el bienestar material, la vida cotidiana...en el budismo tántrico son aceptadas e incluidas en el

camino espiritual. A nadie se le escapa que justamente estos aspectos que el Vajrayana acepta e incluye son tradicionalmente asociados a las mujeres. No es de extrañar, por tanto, que el Vajrayana sea la forma de budismo que más considera a las mujeres y que le da más importancia a lo femenino.

En este sentido, vamos a centrarnos en los temas aparecidos en las entrevistas relacionados con el cuerpo: la salud, el ciclo menstrual, la autoimagen y la sexualidad para ver de qué forma se ven y se viven desde una perspectiva tántrica y sus implicaciones desde un punto de vista de género.

3.1. La salud

El feminismo se ha preocupado también por la salud de las mujeres. Un libro que para mí es referente en este tema es el de Carme Valls Llobet: *Mujeres, salud y poder*. En este apartado, vamos a ver de qué forma específica la práctica las ha ayudado al respecto de su salud y sobre todo, a destacar cómo nuestras entrevistadas, además de ser cuidadoras (rol estructuralmente propio de las mujeres), se cuidan a sí mismas.

Como vimos en la entrevista de Gemma, ya hay estudios científicos que apuntan a los posibles efectos terapéuticos de la meditación. Por otra parte, al hacer en la entrevista una aproximación a la medicina tibetana, vimos claramente que se trata de una medicina espiritual, que se basa en el conocimiento de la íntima interrelación entre el cuerpo y la mente. No es este el lugar, por otra parte, de profundizar en la medicina tibetana o en los estudios científicos que van apuntando a una relación entre meditación y curación. Pero sí vamos a ir, en cambio, recordando algunas de las experiencias de nuestras entrevistadas con su salud.

Recordemos el caso de Inma, por ejemplo, que a raíz de la práctica dejó definitivamente de fumar:

“Llevaba por lo menos 5 o 6 años fumando, no mucho, cuando más he fumado ha sido un paquete al día y últimamente fumaba los fines de semana, algún día entre semana y eso... de una forma natural fui cogiéndole repulsión y en uno de los retiros, en el retiro de pascua del año pasado de lo jong¹³. Tomé los votos de pratimoksa¹⁴, que uno de los votos es no consumir tóxicos y dije oye, pues lo voy a coger y me voy a dejar el tabaco definitivamente y lo cogí y no he vuelto a coger un cigarro ¡y además me siento súper fuerte de que no me apetece para nada!”

O el caso de Ester. Ella es profesora de yoga tibetano e instructora de meditación. A través de sus años de práctica ha conseguido una comunicación fluida con su cuerpo. Una comunicación que: *“Se manifiesta con sensaciones, con intuiciones, ¡se manifiesta con observar!”* (Ester) Como apuntábamos en la primera parte del trabajo, hay vías extralingüísticas de comunicarse con el cuerpo cuyo potencial no debemos despreciar desde un punto de vista de género. Ester también señala que las visualizaciones en las partes del cuerpo enfermas pueden ayudar.

Volviendo al caso de Gemma, ella también ha sentido mejoras a partir de la práctica y de su relación con la medicina tibetana: *“Tengo más salud ahora que a los 20, siento mayor energía y mi analítica está perfecta. Ahora puedo hacer jogging por primera vez en la vida y lo achaco a la práctica del pequeño vaso”*. El pequeño vaso es una práctica yóguica que volveremos a mencionar más adelante.

¹³ Enseñanzas budistas sobre la transformación de la mente.

¹⁴ Los cinco votos de pratimoksa que toman los budistas laicos (no célibes) son: no matar, no mentir, no robar, no tener una conducta sexual incorrecta y no tomar intoxicantes.

Tanto Meridiana como Gemma son terapeutas. Desde un punto de vista estructural, su trabajo es una prolongación del rol femenino de cuidado. El cuidado, en sí mismo, no es negativo. Más bien sería necesaria una mayor ética del cuidado a nivel global, como argumentaremos más adelante, pero dado que las mujeres suelen asumir el rol de cuidadoras, no está demás destacar que tanto Gemma como Meridiana además de ser cuidadoras de los demás, son también cuidadoras de sí mismas.

La consideración Vajrayana del cuerpo como sagrado puede ayudar en este sentido a que las mujeres, aparte de cuidar, consideren también importante su autocuidado, ya que su cuerpo es tan sagrado como el de los demás. El objetivo último sería, claro está, que el cuidado fuera un rol de todos hacia todos, no un rol exclusivamente femenino.

3.2. El ciclo menstrual

Como sucede en otras religiones, en el Vajrayana, según Lama Yeshe Chödrön, hay acciones puntuales que las mujeres no pueden hacer si están menstruando porque se considera que están purificando. Sin embargo, esto no se debe a que la mujer sea esencialmente más “sucía” o tenga “más impurezas”, sino porque se considera que el ciclo menstrual es una purificación a todos los niveles.

Lama Djampa Gyatso explica un poco más sobre qué significa esta purificación. Según él, el tantra considera al ciclo menstrual como un proceso, además de fisiológico, espiritual. A su entender, el ciclo menstrual de la mujer es una manifestación de la sabiduría de su cuerpo: *“Es una vuelta de rosca más al sistema de destilación del rakta¹⁵ del hombre”*. Lama Djampa Gyatso, que se ha especializado en las enseñanzas del Tsa Lung o Yoga Tántrico, me contó lo siguiente cuando le pregunté por cómo consideraba el Tantra el ciclo menstrual femenino:

¹⁵ Gotas esenciales

“Se ve como un proceso alquímico de la destilación de la energía femenina durante todo el mes...El cuerpo de la mujer y del hombre, en este caso el de la mujer, se considera un laboratorio alquímico. A lo largo del mes, la mujer va ingiriendo alimentos, haciendo acciones, acumulando karma positivo y negativo, generando pensamientos...y todo eso influye sobre la esencia femenina. Todo el mes estás destilando eso, la destilación es todo el proceso de la menstruación, que culmina con la ofrenda de la esencia femenina o rakta, el último día del ciclo. Cuanto más se destila la esencia, más pura, cuanto más purifiques, más pura será la esencia. Y cuanto más pura sea la esencia, más cerca estarás del principio último, de la Luz”.

Es decir, el cuerpo se considera como una especie de alambique a través del cual sucede un proceso de destilación que segrega sustancias sagradas sutiles, lo que se llama las esencias masculina y femenina. En este sentido, el ciclo menstrual femenino sería un sistema de destilación *más avanzado o complejo* que el del hombre. La esencia masculina se encuentra en el semen, pero no es todo el líquido seminal y de igual forma, la esencia femenina se encuentra en la sangre menstrual, pero no toda la sangre menstrual es esta esencia femenina. Estas esencias son sagradas y se encuentran simbólicamente en el altar tántrico. Las enseñanzas sobre estas esencias son enseñanzas muy elevadas y secretas¹⁶.

Debido a esta visión del ciclo menstrual, desde una perspectiva tántrica alterar o eliminar mediante medicamentos el ciclo menstrual femenino es un tremendo error. Para Lama Djampa Gyatso esto es una terrible falta de respeto hacia las mujeres. Cuando le pregunto sobre el uso de los anticonceptivos, me contesta:

¹⁶ Esto quiere decir que no se pueden propagar ni publicar, sólo las pueden enseñar maestros cualificados y recibir discípulo/as preparado/as.

“Desde un punto de vista del tantra, la menstruación se considera un proceso espiritual, por tanto, un proceso natural que no debería ser doloroso. Si la menstruación es dolorosa es porque hay toda una serie de bloqueos emocionales, kármicos, espirituales que hace que el proceso no sea normal. Pero si la mujer está equilibrada, si está centrada, no debería provocar ningún dolor”.

Más allá de los bloqueos que puedan ser individuales, aquí ciertamente puede jugar un papel importante los mensajes sociales que se reciben directa o indirectamente al respecto del ciclo menstrual y también el hecho, como apuntábamos en la primera parte del trabajo, de que el útero como músculo esté anquilosado, no entrenado.

En la experiencia, nuestras entrevistadas dicen:

“Entender el proceso del ciclo menstrual y lo que representa a nivel espiritual fue un verdadero regalo” (Elena)

O está el caso de Ester, que priorizó que su ciclo funcionara normalmente a tomar pastillas anticonceptivas. Esto sucedió antes de que ella conociera el budismo, pero en la entrevista, ella contó que años después descubriría que el linaje sostenía la misma posición.

Al respecto de cómo impedir el embarazo, lo más recomendable según el Tantra es que la mujer conozca sus días fértiles y evite las relaciones sexuales esos días. Para que una mujer sepa cuáles son sus días fértiles, más allá de un cálculo numérico, debe estar presente en su cuerpo durante todo el mes, ser consciente de los cambios sutiles que provoca en ella el ciclo y reconocer los días de ovulación. Este conocimiento hace más efectivo el método que el mero cálculo numérico. Por otra parte, según Lama Djampa Gyatso: *“Con aceites esenciales se puede llegar a sincronizar la menstruación con las*

fases de la luna, se puede hacer. Hay tratamientos que pueden conseguir que una mujer solo mirando la luna sepa cuándo es fértil y así se hacía antiguamente”.

Por supuesto, este método (que se conoce como del ritmo o Ogino-Knauss) es más arriesgado y difícil que tomarse pastillas o usar preservativo, ya que se calcula que tiene un 80% de efectividad. Y por ello está claro que este tipo de métodos anticonceptivos sólo se pueden plantear si la mujer tiene una pareja estable y monógama, en la que confíe plenamente.

En este sentido, desde un punto de vista de género, la visión tántrica del ciclo menstrual estaría ligada a ciertas posturas feministas que se manifiestan en contra de la pastilla anticonceptiva porque supone una alteración del sistema hormonal femenino y que además tiene una gran cantidad de posibles efectos adversos. Ya hay estudios científicos que consideran el haber tomado muchos años pastillas anticonceptivas como un factor de riesgo a la hora de contraer cáncer de mama¹⁷. Esta crítica está ligada a la crítica de la creciente medicalización de los procesos fisiológicos de las mujeres: el ciclo, la menopausia y en cierto sentido, el embarazo y el parto.

La visión del ciclo menstrual como un proceso también espiritual es interesante a nivel de género porque da una visión positiva de una realidad, que por lo demás, es considerada con repugnancia o simplemente ignorada o tapada. En los anuncios de compresas y tampones, el mensaje principal parece ser “que la menstruación no te pare”. Aparecen chicas bailando, nadando, saliendo a hacer cosas. Todo muy movido y colorido. Un mensaje muy en consonancia, por otra parte, con el imperativo social de actividad constante. El dolor, la molestia y el cansancio que muchas mujeres sufren no

¹⁷ Ver Valls-llobet, Carme (2009), *Mujeres, salud y poder*, Madrid, Cátedra.

aparecen por ninguna parte. El descanso, la relajación, el recogimiento no parecen opción.

En general, la organización de la vida no tiene en cuenta el ciclo menstrual femenino. Una propuesta feminista de visibilizar el ciclo de una forma positiva sería una forma de cambiar esa organización. Sin embargo, esta propuesta se encontraría con obstáculos: En primer lugar, a pesar de que el proceso es similar en todas las mujeres, cada cuerpo femenino es diferente y el ciclo menstrual se manifiesta de formas más o menos diversas. Antes de nada, debería haber por parte de las mujeres una mayor conciencia corporal-mental y un mayor conocimiento de los propios órganos reproductivos, sus ciclos y sus efectos sutiles en la mente y en el cuerpo. A partir de ese conocimiento, se podría buscar la forma de recoger esa diversidad. Pero nunca antes, ya que de otro modo se caerían en divagaciones intelectuales, basadas en ninguna experiencia.

En segundo lugar, puede haber un rechazo de las propias mujeres a visibilizar, aunque sea de forma positiva, el ciclo debido a la vergüenza o a que podría considerarse resaltar una diferencia que en otros tiempos fue conflictiva, cuando el ciclo menstrual se ponía como excusa de una supuesta menor productividad o capacidad de las mujeres para el trabajo remunerado. En definitiva, es un tema complicado.

Por ahora considero que es un paso importante que se vayan expandiendo nuevas visiones más positivas del ciclo menstrual, que faciliten también otro tipo de vivencias del propio cuerpo desde una mayor aceptación y comprensión¹⁸.

¹⁸ Podemos encontrar visiones alternativas del ciclo en autoras como Alexandra Pope y Jane Bennet en *The pill. Are you usure it's for you?*, Miranda Gray en *Luna roja y Los momentos óptimos de la mujer*, Emilyy Martin en *The Women in the Body* o la doctora Christiane Northrup en *Cuerpo de mujer, Sabiduría de mujer: una guía completa para la salud y el bienestar de las mujeres*.

3.3. Autoimagen, género y espiritualidad: una reflexión sobre la belleza

El tema de la imagen personal o la apariencia es algo que atraviesa y condiciona en diferentes grados la vida de muchas mujeres. Probablemente haya influido el hecho de que de unas décadas hacia aquí la cultura se haya hecho en gran parte visual: televisión, cine, internet, etc. Esta cultura visual proyecta unos determinados cánones de belleza de forma constante y establece ideales de perfección física prácticamente imposibles.

Los cánones de belleza siempre han existido, pero hoy más que nunca causan estragos. En otras palabras, hace cien años, una mujer podía comparar su cuerpo con el de la mujer considerada más bonita de su pueblo; hoy en día las mujeres se comparan y los hombres comparan a las mujeres con artistas, modelos y estrellas de cine cuya imagen es en la mayoría de los casos fruto del trabajo de estilistas, dietistas, diseñadores, peluqueros, tratamientos y operaciones quirúrgicas de todo tipo.

Como apunta Naomi Wolf, en su obra *El mito de la belleza*, antes la belleza (según un canon) era simplemente algo que algunas afortunadas tenían y otras no y ahí se acababa la historia. Hoy en día, la belleza es algo que se puede “conseguir” gracias a la amplia oferta del mercado. Naomi Wolf sostiene que este mito de la belleza supone un contraataque patriarcal a los derechos conseguidos por las mujeres. A la doble jornada laboral, se le suma una tercera: estar siempre guapas. Esto supone, en definitiva, una nueva preocupación, otra vía de escape del tiempo, el dinero y la energía de las mujeres. Detrás de esto no hay sólo un interés económico, sino también uno político: porque mientras estamos excesivamente preocupadas en nuestro aspecto, dejamos de preocuparnos de otras cosas posiblemente más importantes.

El feminismo, por su parte, ya ha problematizado los cánones de belleza. Sin embargo, considero que hay que rascar un poco más profundo. Al fin y al cabo, si el mercado de la belleza mueve millones es porque la gente compra. Al igual que si la gente no necesitara drogarse desaparecería el tráfico de drogas, el mercado de la belleza se hundiría si las mujeres (y cada vez más los hombres) consiguieran preocuparse un poquito menos por su imagen.

Obviamente, vivimos en sociedad y unas ciertas normas de imagen e higiene son comprensibles, el problema está, como siempre, en los excesos. Entendemos por exceso que haya mujeres y hombres que vivan contando las calorías y preocupados por ganar o perder peso o músculo cuando no hay problemas de salud, que los trastornos alimentarios se hayan convertido casi en epidemia, que las operaciones de cirugía estética estén a la orden del día, que la imagen sea un elemento cada vez más importante a la hora de conseguir un puesto de trabajo, que el aspecto físico sea tan importante a la hora de emparejarse, en definitiva, que el bienestar emocional de muchas personas dependa básicamente de su aspecto.

Por otro lado, hay factores individuales que son el campo de cultivo gracias al cual estas realidades sociales florecen. La necesidad de reconocimiento social, el deseo de ser deseados, la simple y llana vanidad. Todo esto tiene que ver con un excesivo apego al ego, que como sabemos se basa en gran parte en una proyección corporal.

En todos estos problemas, tiene mucho que ver la visión cosificada y materialista que se tiene del cuerpo en Occidente, cómo apunta Judith Simmer Brown:

“Cuando cosificamos el cuerpo de esta manera, nuestra experiencia se ve profundamente afectada. Al percibir nuestros cuerpos ingenuamente, viendo la sangre, los huesos, los órganos y la carne, como si, de alguna manera, fueran permanentes o

existentes, experimentamos un gran sufrimiento. Cuando envejecemos o enfermamos nos sentimos inquietos o preocupados, pensando que este yo material, que existe sólidamente, está cambiando y deteriorándose, y somos arrastrados hacia la vorágine del anhelo y el temor, considerando que nuestro cuerpo y todo lo demás es material. En nuestra sociedad, esto se manifiesta como preocupación por la juventud, el atractivo, la salud, la imagen corporal y el género. Nos obsesionamos con que somos hombres o con que somos mujeres, para implicarnos en una lucha, usando la sexualidad, el poder, la salud, la evasión o la inteligencia, con el fin de establecer una identidad. [...] El antídoto es contemplar la insubstancialidad del cuerpo, empezando a ver en qué modo las expectativas y conceptos relacionados con nuestros cuerpos no coinciden con lo que experimentamos en realidad”¹⁹

En este sentido, un trabajo de progresivo desapego al ego implica también una creciente despreocupación por la imagen. Esto no significa que salgamos a la calle sin peinar, simplemente que nuestro sentido de valía personal no va a estar basado en la apariencia. La “autoestima” que viene de la meditación no tiene que ver con el ego, sino con el reconocer la verdadera naturaleza de uno. Como todo, esto es un proceso. En nuestras entrevistas, esta creciente “despreocupación” aparece en varios casos:

*“Mi autoimagen me importa menos que nunca, y sin embargo dicen que luzco mejor”
(Gemma)*

A Kelsang, que provenía del mundo de la danza donde la imagen es especialmente importante, la práctica le hizo preocuparse menos por lo que pensarán los demás.

¹⁹ Simmer Brown, Judith (2007), *El cálido aliento de la Dakini*, Barcelona, Mtm editor, p. 226-227.

El caso de Inma es especialmente significativo. Ella, como tantas jóvenes mujeres, tenía algún que otro “complejillo” y la práctica le ha hecho, como mínimo, pensar de otra manera:

“Cuanto más meditas más mejora todo. A nivel psicológico, a nivel emocional, todo. Aprendes a aceptar que es tu cuerpo y que das gracias por tenerlo y que hay personas que están mal de salud o lo que sea y que tus pequeños complejillos pues no son nada...y los aceptas más”.

En general, la práctica de la meditación puede ayudar a las mujeres a reconciliarse con su cuerpo y con su aspecto, a aceptarse tal como son. Por otra parte, se hace necesaria otra definición de la belleza. Siempre se ha dicho que la belleza está en los ojos del que mira. En este sentido, podemos ligar esto a la importancia que el tantra budista le da a la visión. Qué se considera bello o no en un lugar y momento determinado es un concepto, es algo relativo. *Sentirse “bella” es algo tan conceptual como sentirse “mujer”*. Por tanto, no es una belleza real. Más allá de esta belleza relativa, Lama Djampa Gyatso considera que la belleza y la espiritualidad están profundamente ligadas:

“Existe una manera de vivir a la que los Dakota llamaron “Caminar en la belleza”. Se dice que uno camina en la belleza cuando tiene su “tierra” (parte física) y su Cielo (parte espiritual) en armonía. En esta misma línea de pensamiento maravilloso, la palabra “cosmética” (de procedencia griega, raíz “cosmos”, que significa “relacionado a”) está conectada con la creación de la belleza, la sintonización de la belleza en la tierra con la belleza del cielo”²⁰.

La belleza, desde un punto de vista tántrico, tiene que ver con la armonía cuerpo-mente, la conciencia, la pureza espiritual. Como una especie de luz interior que ilumina desde

²⁰ Fuente: <http://www.alqvimia.com/blog/2013/07/estetica-y-espiritualidad/>

dentro a una persona. La belleza verdadera es no conceptual, por lo tanto, es una consecuencia, el final del camino. La manifestación “física” de un proceso espiritual.

La sociedad va detrás de la belleza relativa, de la belleza convencional y esto crea más sufrimiento del que se tenía antes: esta búsqueda no soluciona el deseo de ser aceptado, de reconocimiento, de seguridad, de autoestima. Si hay una búsqueda de la belleza que valga la pena y que traiga la felicidad, es la búsqueda de la belleza absoluta. La belleza, entendida así, no está ligada a lo femenino, ni siquiera al cuerpo ni a un concepto.

La belleza entendida de esta manera es una realización espiritual. Y por supuesto, no vende tanto como la noción de belleza convencional, que parece más alcanzable. En este sentido, como término medio, recordemos lo que nos contaba Ester sobre lo que le dijo de la belleza su maestro:

“La belleza no está reñida con la meditación, ni con la renuncia...lo que hay que hacer es no apegarse a la belleza. Esto no significa que no debemos ser bellas, sino que esa belleza sea una ofrenda para los demás. Esto no tiene porqué significar servilismo, ni ser un objeto”.

Entiendo, quizás me equivoco, que aquí Rimpoché se estaba refiriendo a la belleza convencional: píntate los labios, ponte un vestido bonito, ves a la peluquería si quieres...pero no te apegues a ello. Hazlo con una motivación altruista, no para aumentar tu ego vanidoso. Si lo haces así, la belleza relativa no tiene nada de malo. Esta es la esencia del tantra: transformar el veneno en sabiduría. Esta aproximación a la belleza relativa puede considerarse un paso hacia comprensiones más profundas. Sin embargo, la belleza entendida en términos mundanos y sin seguir estos sabios consejos es fuente de numerosos problemas como los que hemos mencionado antes.

3.4. La sexualidad tántrica

En general el tantra se ha malinterpretado y banalizado mucho en occidente. Se ha considerada como una especie de culto al placer sexual y sensorial y se ha reducido a técnicas sexuales, hasta el punto de que al oír la palabra “tantra” se asocia directamente con el sexo. Es cierto que una de las características del tantra es que incluye la sexualidad en el camino, pero la práctica del yoga sexual es una práctica más entre otras. De hecho, es una práctica muy elevada y para poder llevarla a cabo es necesario tener mucho camino recorrido, a menudo de años.

A raíz de las entrevistas hemos encontrado diferentes cambios o permanencias a la hora de ver la sexualidad después de haber conocido el tantra budista. A unas cuantas no les ha cambiado la visión que tenían. A otras, que ya sentían respeto por la sexualidad y la consideraban algo sagrado, el tantra ha venido a confirmar su visión y/o a enriquecerla. Son, por poner algún ejemplo, los casos de Ester o Elena:

“El dharma simplemente ha venido de nuevo a ordenar las ideas que yo ya podía tener y las que no tenía me ha llenado los huecos. En general no me ha dicho nada nuevo pero sí lo ha colocado en su justa medida y en su lugar. Me ha dado claves importantes: cómo estar más pendiente del otro que de uno mismo y que sea todo desde el respeto y la no manipulación” (Ester)

Elena dijo que no le había cambiado la visión en esencia, pero que sí la había enriquecido. A otras personas les ha hecho tener aún más respeto por la sexualidad. Son los casos de Gemma e Inma:

“La respeto mucho más, no la banalizo”. (Gemma)

“Ahora soy más selectiva, no quiero que el chico me trate como un objeto, también no hacer un uso del sexo así porque sí con este porque es guapo...ahora prefiero elegir bien a la siguiente pareja que tener sexo porque sí, ese es el principal cambio”. (Inma)

Hay también cambios aún más pronunciados como sería el caso de Kelsang. Recordemos que a raíz de su marcha al monasterio ha decidido practicar la abstinencia a practicar sexo ocasional. En poco tiempo, pasó de tener una sexualidad apasionada y abundante, basada en el desahogo y la diversión a interesarse cada vez más por:

“Aprender a dirigir esta energía sexual hacia otros campos totalmente diferentes, o incluso a dirigir esta energía dentro, en el mismo terreno sexual, de otra manera distinta a como lo había conocido hasta ahora. El sexo tal y como nos lo venden, en mi opinión, está vacío, no tiene consciencia, no hay sabiduría y ha dejado de tener sentido para mí. Se ha convertido en un pasatiempo más como internet, las drogas, el alcohol, viajar, etc.”.

Prefiere abstenerse y hacer un camino interior, trabajar la energía sexual en solitario hasta que esté preparado para practicar el yoga sexual en pareja. Prefiere centrarse en una sexualidad que otorgue beneficios espirituales, que expanda la conciencia, en lugar de beneficios temporales y efímeros como la eyaculación.

Por otra parte, el hecho de que un practicante no esté preparado para practicar el yoga sexual (que son enseñanzas secretas que se reciben en condiciones muy especiales y no pueden divulgarse) no significa necesariamente que se haya de renunciar a mantener relaciones sexuales. Esta es una opción personal. Simplemente se ha de respetar el voto de no mantener una conducta sexual incorrecta, es decir, irrespetuosa, abusiva, no consentida. Que sea desde el respeto y la no manipulación. Llegar a este respeto y no manipulación es todo un camino, no es tan fácil.

Lama Djampa Gyatso nos dice que uno ha de ir a la unión con el máximo respeto: eso significa que uno ha de ver a su pareja como un ser divino y que ambos consortes han de postrarse el uno ante el otro antes de la relación sexual. Esta es la sacralidad de la sexualidad tántrica. Llegar ahí no es fácil, normalmente vemos a nuestras parejas estables o ocasionales como seres ordinarios, pensamos antes en nuestro placer que en el del otro o nos dedicamos a complacer por mantener a esa persona a nuestro lado o incluso para hinchar un ego “sexual” determinado. En pocas palabras, la sexualidad desde el ego puede ser potencialmente problemática. El tantra apuesta por una sexualidad desde la conciencia.

Cuando le pregunté a Lama Yeshe Chödrön cuál era la visión tántrica de la sexualidad, esto fue lo que me respondió:

“Desde luego, no se ve como pecado, y eso ya es mucho [risas]. Está integrada como parte de la expresión natural en la relación hombre-mujer. Además, dentro de esta visión se pone mucho énfasis en la conducta sexual correcta. Es decir, hay prácticas sexuales y aspectos en las relaciones que no se consideran adecuados. En un tipo muy concreto de yoga, la unión sexual forma parte del camino y se utiliza como práctica específica para trascender el aferramiento al deseo y al gozo ordinarios. Este es el objetivo, no hay otro. No es una manipulación que te va a llevar a experimentar algo especial. Se ha llegado a banalizar mucho el tantra y la gente lo asocia a ‘muchas posturas para tener muchos orgasmos’. Yo creo que eso genera más apego. La cuestión aquí no es generar más apego, sino trascender la visión ordinaria, el gozo ordinario, que nos lleva a manipular la unión. Las personas, además, cuando no consiguen su objetivo, que es el orgasmo, se suelen frustrar. Pero a nivel general no tiene que haber ningún objetivo, sino la propia apertura, la propia entrega. Cuando la unión sexual se lleva a cabo como práctica específica en este yoga, hay una serie de pasos que se tienen

que hacer para transmutar el gozo ordinario y que forman parte del ámbito de prácticas estrictamente secretas. Es todo lo contrario de lo que se suele creer.”

Desde un punto de vista de género, esta visión de la sexualidad es interesante porque no ve la sexualidad como pecado. El acento en la conducta sexual correcta, entendida como un respeto, una comunicación, una reciprocidad, también es interesante. Ha habido en el feminismo históricamente dos posicionamientos antagónicos al respecto de la sexualidad: el feminismo que incidía en la protección sexual de las mujeres y el feminismo pro-sexo.

Hay que tener en cuenta que ambas posturas son razonables. En un ambiente en el que había (hay) casos de violaciones, no sólo en la calle, sino también dentro del matrimonio, la preocupación por la protección sexual de las mujeres y una postura más bien reticente hacia la unión heterosexual es comprensible. Sin embargo, también es comprensible que hubiera un feminismo más interesado en ir más allá de ese miedo y convertir la sexualidad femenina en otra forma de expresión, en una fuente de placer para las mujeres.

Creo que ambas posturas pueden confluir si se elige a la pareja sexual correcta y se pacta la práctica de una sexualidad con respeto, que es básicamente lo que el tantra recomienda a un nivel básico. Sin embargo, el objetivo último de la práctica del yoga sexual, como apunta Lama Yeshe Chödrön, no es tener muchos orgasmos, sino liberarse del apego al deseo y la visión ordinarios.

Permítanme insistir en esta idea porque de convertirse en realidad colectiva sus consecuencias sociales serían extraordinarias: un hombre que se libere del apego ordinario se traduce en la realidad en que nunca se le pasará por la cabeza violar o abusar de nadie, tendrá pleno conocimiento y dominio sobre su sexualidad. Una mujer o

un hombre que se liberen del apego ordinario nunca desarrollarán apego sexual por ninguna persona. Esto significa que la posesión, los celos, la dependencia emocional e incluso la violencia de género, serían mucho menos probables²¹. Una mujer que se libera del apego ordinario podrá conocer formas de goce y de libertad hasta ahora inimaginables.

En este sentido, la visión tántrica de la sexualidad me parece muy prometedora y acorde a los objetivos feministas totalmente. Eso sí, nadie dijo que fuera fácil. Tales recompensas sólo pueden ser fruto de años de trabajo espiritual. Se entiende ahora que Kelsang considerara que la problemática entre sexos tuviera mucho que ver con el poco dominio de la energía sexual. Creo que su reflexión iba en esta dirección.

Sin embargo, esta es la visión del tantra ortodoxa. En la visión ortodoxa, la práctica del yoga sexual es por definición entre hombre-mujer. ¿Qué sucedería con la homosexualidad? Lama Djampa Gyatso cuenta a este respecto que en la visión tradicional, el tantra ortodoxo se concibe como heterosexual. Sin embargo, aplicando una visión más amplia, el tantra acepta todo tipo de relaciones siempre que haya conciencia, respeto y amor entre los participantes.

En este sentido, es interesante el artículo de Patrick S. Cheng “Kuan Yin. Espejo del Cristo queer asiático” que apunta a una apertura del budismo a la sexualidad no heteronormativa a través de la diosa de la compasión “Kuan Yin”. La figura de Kuan Yin ha sido interpretada por Cheng como un símbolo de lo divino queer, debido a la fluidez de género de esta deidad budista que representa la compasión, ya que a lo largo de los siglos y en diferentes países ha “cambiado de sexo”. En china tiene sexo

²¹ Menos probable porque también puede haber otras razones no sexuales que intervengan en el fenómeno de la violencia de género. Es un asunto complejo. Otras razones que podrían llevar al surgimiento de celos, dependencia o posesión que podrían estar relacionadas con la dependencia económica u otra tipo de dependencia emocional.

femenino y se la conoce como “Kuan Yin”. En Tíbet tiene sexo masculino y se le conoce como Chen Rezig o Avalokitesvara. En Japón es femenina y se la conoce como Kannon.

Para Cheng, Kuan Yin, que significa “alguien que oye el clamor del mundo” puede ser vista como un “espejo” queer de la compasión: una compasión totalmente ecuánime, que atiende el sufrimiento de todos, independientemente de su sexo, origen étnico, edad, clase, origen nacional y también orientación sexual e identidad de género.

Además, para Cheng Kuan Yin es también un “espejo” de la “sexualidad queer”. En primer lugar porque es una diosa que vive su corporalidad y sexualidad de distintas formas:

“Tal como Yu (2011) señala en su estudio, Kuan Yin no era simplemente una “broma sexual”, sino que en realidad se “involucró en actividades sexuales con el fin de llevar a cabo su misión de salvación (2011:241). Por ejemplo, en su encarnación como la Esposa de Yen-Chou, Kuan Yin tenía relaciones sexuales con cualquier varón que lo quisiera. Curiosamente, el resultado era que el varón quedaba “libre de todo deseo sexual para siempre”²²

Esta sería una visión de la prostitución sagrada, que también se encuentra en el tantra budista y que es ejercida por las Dakinis. Además, en su forma japonesa, Kannon, esta deidad toma la forma de jóvenes que tiene relaciones con monjes budistas y les llevan a la iluminación. Como explica Cheng:

²² Cheng, Patrick S (2011), “Kuan Yin. Espejo del Cristo queer asiático”, *Religión e incidencia pública. Revista de investigación GEMRIP*, disponibles online en: http://www.patrickcheng.net/uploads/7/0/3/7/7037096/kuan_yin_espejo_cristo.pdf, p. 8

“Hay una tradición fascinante de cuentos medievales procedentes de Japón que narran a la Diosa Kannon apareciendo bajo la forma de apuestos jóvenes. Estos jóvenes tenían relaciones sexuales con sacerdotes budistas a fin de llevarlos a la iluminación. Estas historias son conocidas como chigo, que era el nombre que se les daba a los jóvenes que participaron en las relaciones homosexuales con tales sacerdotes”²³

Debido a estos tres factores: su compasión totalmente ecuánime, la fluidez de su género y su sexualidad no heteronormativa, Kuan Yin es una deidad budista en la cual las personas transgénero pueden verse reflejadas y conectar con lo divino.

4. La práctica y la vida cotidiana

“El Dharma no está separado de la vida. No hay dos mentes, una para practicar el Dharma y otra para ir al mercado y hacer la compra. Es la misma mente. El Dharma es la vida, la vida es el Dharma. Si tú eres capaz de no crear esta dualidad en la que practicar el Dharma es solamente sentarte en un cojín a meditar, entonces estás en una buena disposición para aprender mucho de todo lo que te acontece en la vida.”

Lama Yeshe Chödrön

En el apartado anterior hemos visto que el camino espiritual tántrico, en tanto que trata de transformar toda experiencia en sabiduría, es susceptible de incluir en él la vida del cuerpo. Hemos abordado ese tema a través de la salud, el ciclo menstrual femenino, la autoimagen y la sexualidad. Ahora seguimos viendo las posibles manifestaciones de una

²³ Cheng, Patrick S (2011), “Kuan Yin. Espejo del Cristo queer asiático”, *Religión e incidencia pública. Revista de investigación GEMRIP*, disponibles online en: http://www.patrickcheng.net/uploads/7/0/3/7/7037096/kuan_yin_espejo_cristo.pdf, p. 9

espiritualidad cotidiana desde un punto de vista social y de género tratando temas como el trabajo, las relaciones y la maternidad o paternidad.

4.1. Aplicar la espiritualidad en el trabajo

El Buda enseñó como camino a la liberación el Noble Óctuple Sendero, que consiste en seguir ocho pasos: la visión correcta, el pensamiento correcto, la atención correcta, el habla correcta, la acción correcta, la diligencia correcta, la concentración correcta y el medio de vida correcto. La palabra pali que se traduce por “correcto” es *samma*, que es un adverbio que significa “la manera correcta”, “recta” o “derecha”. Según Thich Nhat Hanh: “Correcto e incorrecto no son juicios morales ni modelos arbitrarios impuestos desde el exterior, sino que a través de nuestra propia atención descubrimos qué es beneficioso (correcto) y qué es perjudicial (incorrecto)”²⁴.

En este sentido, uno de los ocho senderos que conducen a la felicidad es tener un medio de vida correcto. Esto quiere decir que uno se gana la vida de una forma que personalmente le parece correcta, que ve beneficiosa para los demás. El practicante budista ha de intentar tener, en este sentido, un medio de vida correcto. Esto se manifiesta de diversas formas a través de las entrevistas realizadas.

Esto no aparece en la entrevista, pero sí surgió en alguna conversación en mi relación con Ester. Después de años gestionando el centro Kha-Ther de forma voluntaria, ella trabaja ahora de carpintera junto con su marido e intenta hacer del lugar de trabajo un lugar armonioso y ser lo más diligente posible. Gemma, como “*médica intuitiva*”, tiene un trabajo en el que alivia el sufrimiento de las personas, cosa que dice: “*contribuye a mi propia felicidad mucho más que cualquier cosa en mi vida*”. Meridiana también es

²⁴ Nhat Hanh, Thich (2012). El corazón de las enseñanzas de Buda. Barcelona, Oniro, p. 24.

terapeuta y también siente que su trabajo es su forma de ayudar a la gente, de *“ponerse al servicio”*.

Julia ha creado su propia empresa junto a otro socio en la que asesora y audita facturas de telefonía a particulares y empresas y les busca una alternativa para reducir costes en la factura de teléfono. Fue una idea que surgió de la crisis y de la necesidad de ahorrar de la gente. Julia empezó a hacerlo de forma gratuita a conocidos porque conocía el mundo de la telefonía desde dentro y a partir de ahí nació su trabajo. Hace el estudio de forma gratuita y su factura es la cantidad que el cliente se ahorra el primer mes gracias a su servicio. Julia expresa el origen de su empresa así: *“Lo que nació de la ayuda, se convirtió en trabajo”*. No tuve lugar para relatar esto en la entrevista de Julia, pero lo cuento aquí.

Otro caso sería el de Ferran Caudet, que creó su *“autoempleo con conciencia”*: la Red Sostenible y Creativa. Una red que coordina y con la que se dedica a todo tipo de actividades que fomentan lo que él llama *“un nuevo paradigma”* de sociedad, más sostenible, consciente y creativo. Como dijimos en la entrevista, Ferran hizo de su práctica espiritual, su trabajo y de su trabajo, su práctica espiritual.

Hay personas que también se encuentran sin trabajo, como serían los casos de Elena e Inma. Elena se ha dedicado muchos años a trabajar para el dharma como diseñadora gráfica. Ahora mismo está buscando su manera de hallar otro medio de vida correcto, más acorde a sus intereses actuales:

“Como tantas personas en estos tiempos difíciles, me estoy reinventando y formándome en un sector profesional muy distinto al que me he dedicado hasta ahora. La práctica me ha ayudado a ver que es caminando como aparece el camino, y estoy convencida de que esto me ha ayudado a adaptarme mejor de manera realista y sin dramas -tiempo

atrás lo hubiera llevado peor-. Mi trabajo de antes era mucho más intelectual y virtual, y ahora me apetece trabajar con las manos, crear cosas útiles, cotidianas, reales. Conectar con esta sencillez me resulta muy satisfactorio e higiénico, a lo cual la meditación ha tenido mucho que ver”.

Inma, por su parte, está formándose y buscando trabajo. Cuando se pone nerviosa por la situación y le invade el pesimismo, trata de meditar un rato y eso la ayuda a confiar en la vida y en que saldrá adelante.

Por otra parte, Adrián o Kelsang, cada uno a su manera, han hecho del dharma “su trabajo”. Adrián ha decidido dedicarse a gestionar el centro de dharma junto con su pareja de forma prácticamente voluntaria. A cambio viven allí. Esa es su forma de ayudar a los demás. Kelsang, por su parte, ha decidido dedicarse por completo a la práctica, lo cual es otra forma de ayudar a los demás.

¿De qué forma dedicarse a la meditación ayuda a otros? Al profundizar y atravesar las distintas etapas del camino, si se obtienen las realizaciones, esto permitirá a Kelsang enseñar a otros a recorrer ese camino. Para el budismo, la ayuda suprema es liberarse para guiar a otro ser a ser libre, a alcanzar la iluminación. De todas formas, tanto si un practicante se convierte en maestro o no, el mero hecho de practicar ya es de beneficio, porque la práctica desarrolla en el practicante cualidades que son beneficiosas para los demás de forma natural: generosidad, bondad, diligencia, disposición a ayudar, empatía, sabiduría, calma, paz, amor, etc.

4.2. La pareja tántrica, hacia una alternativa a las relaciones neuróticas

“El amor auténtico debería basarse en el reconocimiento recíproco de dos libertades; cada uno de los amantes se viviría como sí mismo y como otro; ninguno renunciaría a su trascendencia, ninguno se mutilaría; ambos desvelarían juntos en el mundo unos valores y unos fines”

Simone De Beauvoir

El feminismo ha probado sobradamente que el mito del amor romántico es un campo de cultivo muy fértil para la violencia de género. Este mito sostiene una serie de ideas que fomentan comportamientos neuróticos (posesivos, dominantes, controladores, dependientes, etc.) en el ámbito de la relación de pareja.

Sin embargo, el mito del amor romántico tiene luces y sombras. Estas sombras son claramente identificables, pero dentro del amor romántico, si se sabe ver, hay un trasfondo de sabiduría que la neurosis del ego ha destruido y ha llevado a la degeneración. Veamos estas muchas sombras y estas pocas luces, que tan mal interpretadas han sido. Según G. R. Ferreira, el mito del amor romántico induce a los amantes a:

- La entrega total
- Hacer del otro lo único y fundamental de la existencia
- Vivir experiencias muy intensas de felicidad y de sufrimiento

- Depender del otro y adaptarse a él, postergando lo propio
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor
- Consagrarse al bienestar del otro
- Estar todo el tiempo con él
- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad
- Desesperar ante la sola idea de que el amante se vaya
- Sentir que nada vale tanto como esa relación
- Pensar todo el tiempo en el otro, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, dormir, comer o prestar atención a otras personas “no tan importantes”
- Vivir solo para el momento del encuentro
- Vigilar cualquier señal o signos de altibajos en el amor o interés del otro
- Idealizar a la otra persona, no aceptando la existencia de ningún defecto
- Sentir que cualquier sacrificio es poco si se hace por amor al otro
- Tener anhelos de ayudar y apoyar al otro sin esperar reciprocidad o gratitud
- Obtener la más completa comunicación
- Lograr la unión más íntima y definitiva
- Hacer todo juntos, pensar y gustar de las mismas cosas, compartir todo²⁵.

²⁵ Ferreira, G.R (1992). *Cómo se llega a Mujer Maltratada*. En Hombres violentos, mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Buenos Aires.

De esta serie de fundamentos, los únicos rescatables, las únicas luces que se desprenden son las siguientes: la idea del amor como entrega, la aspiración a una buena comunicación y a la intimidad, el anhelo de ayudar y apoyar al otro sin esperar reciprocidad o gratitud, la capacidad de perdón.

Estos principios, *así expresados, no tienen por qué ser malos si se entienden como una práctica espiritual que empieza por uno mismo y se extiende hacia los demás* (no sólo a la pareja). Lo que sostengo es que estas ideas son nobles y beneficiosas cuando se viven y se conciben como práctica espiritual que tiende a la expansión, a alcanzar cada vez a más seres. Y que se convierten en dañinas y neuróticas cuando degeneran en una serie de ideas y prácticas que tienen más que ver con el egoísmo, las proyecciones neuróticas y las relaciones de poder en el ámbito de la pareja.

El papel de las dinámicas identitarias en la violencia de género está abordado en el artículo “Violencia de género: dinámicas identitarias y de reconocimiento” de Elena Casado y Antonio Agustín García²⁶, que viene a decir que la violencia de género de hoy, más que ser una expresión de los restos de la dominación masculina, es más bien una expresión de su quiebra. La violencia estalla porque no hay social ni culturalmente un referente de relaciones e identidades de género basadas en la igualdad y el respeto. El apego a las dinámicas identitarias de género en las relaciones de pareja se manifiesta en violencia cuando el conflicto se vuelve insoportable.

Considero que una parte del problema es que hoy en día no se concibe el amor como una práctica espiritual o como un “arte” que debe ser entrenado, como dijo Erich Fromm en su muy recomendable ensayo *El arte de amar*. El amor parece concebirse

²⁶ Casado, Elena y García, Antonio “Violencia de género: dinámicas identitarias y de reconocimiento” en *El doble filo de la navaja: violencia y representación* de F. J. García Selgas y C. Romero (eds), Madrid. Ed. Trotta, 2006.

como fruto de la suerte o el azar. De ahí que se hable de “encontrar el amor” y no de “desarrollar o practicar el amor”. Es como si esperáramos que nos alcanzara la flecha de Cupido.

Lama Djampa Gyatso, siempre nos dice que el amor no es una lotería, que no es algo que unos afortunados encuentran y otros no, que Cupido no va a venir a lanzarnos una flecha y bendecirnos con el amor. El amor para él es fruto del trabajo espiritual y es inversamente proporcional a la fuerza de nuestro egoísmo. La ecuación es muy simple: a más egoísmo, menos amor, a más amor, menos egoísmo.

Según esta visión, los celos NO son amor, sino posesión. El amor verdadero no posee, sino que se basa en la libertad. El amor no es deseo egoísta, un “te quiero” (para mí), sino el deseo sincero de la felicidad del otro. Este amor es muy diferente a la idea de amor que nuestra cultura nos enseña. No es un amor romántico. El enamoramiento, desde este punto de vista, no es más que una proyección neurótica del ego, una idealización creada por la mente en la que imaginamos que la relación con el otro o la otra van a traernos la felicidad y llenar nuestras carencias.

En las historias de los grandes practicantes se ve que las relaciones entre ellos son muy diferentes de lo que concebimos normalmente como relación. Los celos no tienen cabida. Padmasambhava, el Buda tántrico, tenía muchísimas consortes. Sus dos consortes principales fueron la dakini Yeshe Tsogyal y la dakini Mandarava. Además, estas dos dakinis tenían a su vez otros consortes. De hecho, en una ocasión fue el mismo Padmasambhava el que recomendó a la dakini Yeshe Tsogyal que fuera a buscar otro

consorte (Padmasambhava le dijo sus características y dónde encontrarlo)²⁷ que sería de beneficio en ese momento para su práctica espiritual.

Rita M. Gross, en su artículo “Tsogyal as a role model”²⁸ afirma que la dakini Yeshe Tsogyal puede ser, en este sentido, un ejemplo sano de cómo relacionarse para las mujeres, desde el amor y la autonomía. Para Gross es un modelo empoderador porque para la Dakini Yeshe Tsogyal lo primero es su práctica espiritual, alcanzar la iluminación para beneficios de todos los seres. Su relación de pareja, en ese sentido, no es lo principal de su vida, sino un aspecto más de su práctica espiritual.

Considero que la autonomía, la sabiduría y el amor incondicional de Yeshe Tsogyal pueden ser un modelo inspirador, pero hay que ser conscientes de dónde estamos. En mi opinión hay que saber distinguir entre “amor” libre y amor incondicional, entre compromiso y apego y entre cortar las relaciones desde la sabiduría del verdadero desapego o desde el ego, que más que desapegarse se “despega” de algo que era placentero y que ahora no interesa porque da problemas.

Lo que quiero decir es que para poder llegar a relacionarse de esa manera se necesita todo un camino espiritual. Si no tenemos en cuenta esto y no tenemos suficiente autoconocimiento, podemos caer en el autoengaño y pensar, por ejemplo, que estamos liberadas del apego de pareja cuando en realidad de lo que estamos liberadas es del compromiso real. Una actitud muy común en los tiempos de “amor líquido” que corren,

²⁷ Esto no debe entenderse como una expresión de subordinación genérica, sino como una expresión del compromiso del discípulo a seguir las instrucciones de su maestro. Es decir, si Yeshe Tsogyal tuviera una maestra mujer, debería seguir igualmente sus instrucciones de ir a encontrar a dicho consorte. Esto, lejos de ser una subordinación que priva de la libertad, en el Vajrayana es entendido como un compromiso que conduce a la Libertad, ya que se considera que el maestro, ya iluminado, conducirá sabiamente al discípulo al despertar.

²⁸ Gross, Rita. “Tsogyal as a role model”, en Willis, Janice (1989), *Feminine Ground. Essays on women and Tibet*, USA, Snow Lion Publications.

cuando las relaciones se basan más que nunca en criterios de conveniencia, casi de usar y tirar, imitando la lógica del consumo en las que las palabras compromiso, profundidad o entrega causan horror. En este sentido Zygmunt Bauman pone el ejemplo de lo que dicen diversos consejeros amorosos actuales:

“Un consejero experto informa a los lectores que “al comprometerse, por más que sea a medias, usted debe recordar que tal vez esté cerrándole la puerta a otras posibilidades amorosas que podrían ser más satisfactorias y gratificantes. Otro experto es aún más directo: “Las promesas de compromiso a largo plazo no tienen sentido...al igual que otras inversiones, primero rinden y luego declinan”²⁹

Aquí se ve claramente esta lógica económica de las relaciones y, a mi parecer, la ignorancia que hace al primer consejero inducir a la gente a pensar que otra pareja potencial y aún por venir va a ser más gratificante. Este comentario delata que no conoce el funcionamiento de su mente, que no sabe que el deseo y la insatisfacción de una mente sin entrenamiento es inacabable y que ninguna pareja va a cumplir el ideal ni ser perfecta. Bajo la apariencia sabia de reconocer las verdades de la impermanencia y la conveniencia del desapego, se promueven relaciones basadas en el egoísmo neurótico y la superficialidad.

El amor es, según el budismo, uno de los cuatro inconmensurables estados de la mente que son: el amor, la alegría, la compasión y la ecuanimidad. El amor es un estado inconmensurable de la mente, que nace en uno mismo y que irradia hacia los demás. Es inconmensurable porque es infinito y no discrimina. En este sentido, el amor romántico nunca es verdadero amor, porque quien sólo sabe amar a una persona, en realidad no sabe amar a nadie. Por supuesto, hablar de este amor son palabras mayores. El amor

²⁹ Bauman, Zygmunt (2005), Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos, México, Fondo de Cultura Económica, p. 11.

incondicional es una realización espiritual, no es algo que deba tomarse a la ligera. Muy pocas personas están ahí.

Lo que aporta el modelo de pareja tántrico es que se basa en una comprensión a mi parecer más correcta o deseable del amor. El amor como algo que no depende de nadie, sino de uno mismo; como algo que se entrena, no que se encuentra; el amor como libertad, para uno y para los otros, el amor como ayuda, alegría, generosidad y ecuanimidad.

El objetivo último de la pareja tántrica es ayudarse el uno al otro a ser libres, no el encontrar la felicidad en el otro. Esta es la teoría de la pareja tántrica. La práctica, llevar a la relación de pareja esta teoría, es lo más difícil. El principal obstáculos son los egos de los amantes. Por eso la pareja tántrica es un camino de crecimiento y de práctica, no una relación perfecta e idealizada. En este punto, vamos a recordar algunas de las experiencias y opiniones de las personas entrevistadas, para ver de qué manera la práctica ha cambiado su visión y experiencia de las relaciones:

Elena afirma que la práctica ha cambiado su forma de relacionarse sentimentalmente, pero que éste es *“un proceso de cocción lento”*. En el caso de Inma, la práctica la ha ayudado a estar a gusto sola y a decidir elegir mejor a la siguiente pareja. Ahora quiere a una persona que le aporte, no tener pareja porque la necesite. Gemma también siente que ha cambiado su forma de sentir la pareja, aunque nos dice que le falta confirmar ese cambio que percibe interior, ya que aún no ha vuelto a estar en relación. Kelsang hace la siguiente reflexión:

“Decimos a nuestra pareja – Te quiero con toda mi alma-, pero ese te quiero. ¿A qué tipo de amor se refiere realmente? ¿Es amor condicional o incondicional? Con este te quiero, ¿qué le estamos diciendo verdaderamente a la persona amada? ¿Le estamos

diciendo eres mía? ¿Te querré sólo si sigues siendo como quiero que seas? O ¿Te quiero porque llenas un vacío en mi corazón? Esta última pregunta opino que es crucial, porque se dice mucho de manera relativamente consciente, y a veces incluso bromeando, pero es muy serio porque si es verdaderamente así, es verdaderamente triste”.

O esta otra de Julia, sobre reconocer con sabiduría el momento de poner fin a la relación:

“Hay algo dentro de nosotras en las relaciones con los hombres o con las mujeres, en las relaciones, cuando tienen que ver con temas de pareja...a veces hay algo que nos está diciendo “algo va mal” pero no le prestamos atención. Algo te dice “esto no es correcto”, pero no nos paramos ahí, dejamos que siga la relación. A veces por apego, la mayoría, otras veces por comodidad porque llega un momento que te acomodas...yo no sé porqué pero llega un momento en que cuando una relación, si estás atento a la relación y algo se convierte en injusto...hay algo ahí que te dice (hace un gesto de dolor), justo ahí tienes que cortar”.

Adrián habla de una mayor “*profundidad*” en las relaciones, Ferran de ver al otro “*no como un objeto sexual, sino como un ser igual a ti, que busca la felicidad igual que tú, que tiene los mismos problemas*”. Meridiana constata la dificultad de las relaciones de pareja y considera que en ese ámbito falta “*trabajo real*”. Ester, por su parte, ve las relaciones de pareja en ese sentido “*como un campo de práctica fascinante*”.

Hace unos meses tuve la suerte de asistir por primera vez a una boda de mi linaje (el ritual de boda en el budismo difiere según las tradiciones) y es interesante describir qué significa el casamiento y cómo se celebra. En la tradición Nyingmapa, el casamiento se da dentro de una ceremonia de ofrecimiento llamada Tsok.

Este hecho ya es significativo de la importancia mesurada que se le da al matrimonio: no se celebra como una ceremonia particular ni especialmente grandiosa. Mi maestro, Lama Djampa Gyatso, enseña que el camino tántrico se puede recorrer *tanto sólo como en pareja, ninguna opción es mejor que la otra*. Sin embargo, también afirma que tener una pareja tántrica (es decir, que sea también practicante) puede ser de una gran ayuda.

A este respecto, hay que matizar que para el tantra cualquier pareja no es adecuada. Lo mínimo es que esta pareja respete y apoye la propia práctica. Si la pareja es también practicante y se tiene el mismo maestro y la misma sangha, se considera una bendición. Lama Yeshe Chödrön lo explica así:

“Nuestro maestro Shenphen Dawa Rimpoché siempre ha dicho que tener una pareja en el Dharma es una bendición, y en efecto es así, porque para practicar el Dharma necesitas apoyo. Si tienes una casa, cuando te marchas a hacer un retiro es una gran ayuda que la pareja se ocupe de todos los aspectos del día a día, de modo que tú puedas entregarte a la práctica sin ninguna preocupación. Marcharse a hacer un retiro no es un acto de irresponsabilidad: uno debe dejar las cosas cotidianas bien atadas, para no crear dificultades a los demás. Hay que tener en cuenta que vivimos en una sociedad en la que nuestra vida está interrelacionada con muchas otras personas”.

Dado que el budismo es muy consciente de la realidad de la impermanencia, el matrimonio no se concibe como una unión eterna, inamovible, sino como un compromiso de recorrer juntos el camino espiritual, durante el tiempo que sea necesario. Lama Djampa Gyatso, que oficiaba la boda, describió a la pareja tántrica como a dos árboles que crecen, uno al lado del otro, buscando al Sol. Son dos árboles, individuales, concretos, cuyas ramas se entrecruzan por el camino y que se ayudan mutuamente en su búsqueda de la Luz. El tantra nos habla de dos árboles buscando la luz, no de dos medias naranjas.

En el casamiento, las dos personas se comprometen a verse como un daka o una dakini lo que significa tener una visión pura, sagrada del otro. Tener una pareja no es un contrato, no es un negocio que me conviene o no me conviene, es una práctica espiritual. Aprender a ver al otro sagrado no es fácil y menos aún cuando ambos miembros de la pareja están recorriendo un camino de crecimiento que les hará ver el lado más oscuro de sí mismo y del otro.

“Las relaciones tántricas no son cómodas” advierte Lama Djampa Gyatso. *“Hombres, no esperéis que vuestra dakini os traiga las zapatillas”*. La pareja tántrica es una relación de crecimiento, un magnífico campo de práctica en el que subyugar al propio ego. Es el crecimiento espiritual, la disminución del ego de los amantes, lo que hace avanzar la relación y superar los baches. Este modelo de pareja es totalmente diferente al que propone el amor romántico y conduce a la libertad, no a la violencia: es un modelo más sano y sabio, aunque no fácil.

4.3. Maternidad/paternidad, espiritualidad y género

En principio, la maternidad o la paternidad son compatibles con el camino, al igual que se dice que la vida cotidiana es compatible con la práctica espiritual. La maternidad o paternidad forman parte de esa vida cotidiana y, por lo tanto, puede convertirse en una práctica. Cuando le pregunté a Lama Yeshe Chödrön por este tema, me contestó:

“Creo que básicamente no hay ningún problema. Ahora bien, necesitas mucha ayuda. Si tienes quien se ocupe de los niños cuando te marchas de retiro o simplemente estás haciendo tu práctica formal diaria, es posible ser madre y practicante. Admiro a mis alumnas que son madres, que tienen trabajos de responsabilidad con mucha exigencia horaria, que en algunos casos están separadas y que son practicantes de Dharma. Consiguen hacer retiros, sacar sus prácticas adelante y completar sus acumulaciones.

Para mí es admirable. Algunas, incluso con poca ayuda, consiguen llevar a cabo su práctica.”

Ella, por su parte, decidió no tener hijos para poder dedicarse exclusivamente a los demás:

“Es cierto que, si no tienes niños, tienes más tiempo para todo. En mi caso fue una elección personal. Lo tuve muy claro de jovencita y más tarde me lo confirmó mi maestro. Yo quería dedicar mi vida a beneficiar a los demás y eso requiere entregar todo tu tiempo. Pero entiendo que no todo el mundo puede hacerlo. Yo tuve las circunstancias para poder elegir y recibí buenos consejos. Tuve siempre el apoyo y el respeto de mi pareja en esta decisión. He visto muchos casos de personas que ya eran madres o padres cuando encontraron el Dharma y tienen que esforzarse muchísimo para llevar adelante una práctica seria”.

Lama Djampa Gyatso, por ejemplo, estuvo casado y tuvo un hijo y una hija. Nos ha contado en retiros que él y su ex mujer, que era también practicante, se ayudaban para que ambos pudieran hacer retiro. Cuando uno estaba de retiro, el otro se encargaba de todo. Y había trabajo de por medio. Seguramente es este el tipo de ayuda al que Lama Yeshe Chödrön se refiere. Sin este tipo de ayuda, la dificultad para hacer retiros aumenta. De nuestras entrevistadas, sólo dos eran madres, Gemma y Julia. Ambas expresaban la dificultad para hacer retiros y probablemente el hecho de ser madres con poca ayuda es uno de los motivos.

Poniendo otro ejemplo práctico de esto, me referiré a la experiencia de Tsultrim Allione, una maestra budista occidental, autora del magnífico libro *Mujeres de sabiduría*. Ella cuenta que para llevar la crianza de sus hijos, necesitaba compaginar el cuidado con espacios para meditar y hacer retiros:

“Los niños no pueden ser intelectualizados: cuando un niño necesita algo, debemos dejarlo todo y abordar la situación en concreto, de no actuar así, tarde o temprano la situación se volverá incluso más exigente e inevitable. Cuando el niño es pequeño, la vida de la madre es una constante serie de interrupciones, día y noche. He intentado llevar esta situación de distintas maneras para poder integrar la espiritualidad con los pañales, el ruido y la ternura, y formar corazones y mentes. Una posibilidad es el tomarse tiempo para hacer retiros, bien sea por unas semanas, un par de días o incluso una hora en la que trato de recuperar un estado mental de meditación más profundo que la lista del supermercado o las llamadas telefónicas. Esta forma de enfocar la situación puede crear la sensación de estar en islas de paz rodeada de tormentas, pero creo que realmente es necesario”³⁰

Por otra parte, Lama Yeshe Chödrön considera que la compatibilidad de la maternidad y la paternidad con el Dharma en la vida cotidiana, *depende directamente de cuánta capacidad se tiene para transformar las experiencias cotidianas en medios para el desarrollo espiritual*. Tsultrim Allione también apunta a esto cuando reflexiona que la maternidad puede convertirse en una práctica espiritual:

“Por ejemplo, vivir la maternidad como un constante ataque a nuestro egoísmo, es una posibilidad maravillosa de poner a prueba el voto de bodhisatva, de proteger a todos los seres sintientes antes que a uno mismo, proporcionando una base para el desarrollo espiritual; las artes de curación psíquica y medicinal pueden cobrar un sentido sagrado, dentro del hogar; se puede dar el mismo valor a los pañales que aun puñado de rosas, etc., todos ellos pueden ser métodos para el desarrollo espiritual de las madres”³¹.

³⁰ Allione, Tsultrim (1984), *Mujeres de sabiduría*, Barcelona, Los libros de la liebre de marzo, p. 19.

³¹ *Ibid*, p. 19-20

Aquí Tsultrim Allione apunta una vez más a la esencia del tantra: transformar el veneno en sabiduría. Algo que en principio puede parecer un obstáculo para el desarrollo espiritual, puede utilizarse para promover ese desarrollo. Desde un punto de vista de género, fomentar esta visión de la maternidad es interesante porque le da valor a un terreno realmente desvalorado, como es el reproductivo.

Esto no es volver a ninguna especie de mística de la feminidad porque *esta visión de la crianza como práctica espiritual debe ser tanto para hombres como para mujeres*. Y, como apunta el feminismo de la diferencia o el cultural, es necesario cambiar el sistema de valores patriarcal *que desvaloriza lo que sostiene la vida*. Ese es un objetivo estructural, a largo plazo, del feminismo.

En el fondo, si observamos bien, el hecho de que lo productivo y lo público sean más valorados que lo reproductivo y lo privado es fruto del estadio de conciencia egocéntrico. Anne Carolyn Klein también da a entender esto cuando reflexiona sobre la poca valoración de la crianza y las profesiones relacionadas con el cuidado:

“Combinado con esto, sospecho, que hay una sensación de que dedicar la vida a un trabajo que sólo permanece en la memoria de unas pocas personas parece menos "importante" que otros tipos de trabajo como obras públicas, edificios, inventos, el arte o los libros que llevan el nombre de una persona al ámbito público y al futuro. [...] Así, las actitudes ambivalentes de los hombres y de las mujeres hacia la maternidad están profundamente asociadas con la evaluación jerárquica de la esfera pública y la esfera privada”³²

³² Klein, Anne Carolyn (1995), *Meeting the Great Bliss Queen. Buddhists, feminists and the Art of the Self*, Boston, Beacon Press, p. 107 (traducción mía)

Está claro. Construir un puente, hacer política, escribir un libro son formas de proyección personal y social, el ego gana reconocimiento, fama, importancia. Lo reproductivo es una tarea repetitiva, en constante cambio y muy poco agradecida y valorada. Cuando alguien gana un Premio Nobel, todo el mundo reconoce el mérito de esa persona, pero nadie piensa que esa persona no podría estar ahí si alguien no hubiera cuidado de ella en sus primeros años (y muchos más) de vida.

La esencia del cuidado es el altruismo y si el cuidado no está valorado es porque las subjetividades son demasiado egocéntricas. El cuidado es una tarea en la que uno tiene que olvidarse un poco de sí mismo y pensar antes en el otro, que es más dependiente o débil. Al ego no le gusta nada eso de poner a algo o alguien antes que a él. Evidentemente, el cuidado no se reduce a la maternidad/paternidad sino que se manifiesta en miles de formas. Pero el hablar de este tema permite hacer una reflexión más amplia sobre el cuidado.

¿Por qué han sido hasta ahora las mujeres las cuidadoras del mundo? Pues probablemente porque son el sexo que tiene que pasar por el embarazo y el parto. Por supuesto, la mujer puede deshacerse después del niño y no cuidar de él. Hay mujeres que han tirado a bebés a la basura³³. Pero un mínimo de ética hace que la madre busque o bien un sitio donde cuiden al hijo si no puede cuidarlo o bien lo cuide ella misma. No es cuestión de naturaleza, sino de ética. Si se pasara de la ética del logro personal a una ética del cuidado, o al menos se equilibraran ambas éticas, las esferas productivas y reproductivas podrían equipararse en valor. Y al igual que las mujeres han ido a la esfera pública y al trabajo remunerado con entusiasmo porque era la esfera valorada, los

³³ Este ejemplo no busca juzgar a las mujeres que cometen esas acciones. Una persona capaz de hacer eso es porque lleva consigo un gran sufrimiento.

hombres irían a la esfera privada y del cuidado con igual entusiasmo si fuera también algo valorado.

Una mente menos conceptual y flexible permitiría a los hombres hacer trabajos que hasta entonces eran demasiado “sucios” o “bajos” para ellos. Si me permiten la broma, esto podría convertirse en un trabajo espiritual sobre el no concepto: ¡Los hombres practicantes podrían ver el fregar el váter o cambiar un pañal como una práctica espiritual! Pero para ello el cuidado y el sostén de la vida tiene que conseguir una nueva valoración social. Y en el fondo, eso solo será posible si hay un trabajo de desapego al ego colectivo. Y esto nos lleva directamente a una reflexión sobre la abnegación.

4.4. La bodhichita: una reflexión sobre la abnegación

Para hacer grandes cosas, lo que falta esencialmente a la mujer de nuestros días es el olvido de sí. Pero para olvidarse primero hay que tener una seguridad sólida de haberse encontrado. Recién llegada al mundo de los hombres, escasamente apoyada por ello, la mujer está demasiado ocupada buscándose. El olvido de sí es la condición para entregarse completamente a algo, este olvido es el que lleva a la trascendencia, a liberarnos de la estrecha prisión de nuestra identidad.

Simone De Beauvoir

En el budismo Vajrayana y el mahayana, la motivación que impulsa a la práctica se considera muy importante. La motivación correcta es la motivación de la bodhichita, meditar para beneficio de los demás, no de uno mismo. Los beneficios que la práctica le aportará a uno mismo deben considerarse como algo secundario.

La abnegación, en el sentido de poner a los demás siempre por delante de nosotros mismos, es una cualidad muy apreciada en el budismo y quizá podría decirse que en general en muchas religiones (como por ejemplo en el cristianismo o el islam). ¿Por qué esto es así? En el caso del budismo, se considera que el mayor mal y la causa principal del sufrimiento propio y ajeno es el apego al ego. Shantideva en la *Práctica del Bodhisatva* dice con esta estrofa:

“Toda la felicidad de este mundo

viene de desear la felicidad para los demás,

todo el sufrimiento de este mundo

viene de desear la propia felicidad³⁴”

El Bodhisatva es el ideal humano del Mahayana y del Vajrayana, un practicante ya iluminado o en el camino de la iluminación que ha renunciado a su liberación personal para dedicarse a liberar a los seres del sufrimiento. En lugar de gozar del estado primordial de conciencia o nirvana, el bodhisatva se compromete a reencarnarse una y otra vez hasta que todos los innumerables seres del samsara³⁵ salgan de las profundidades del océano de la existencia.

A esta práctica del bodhisatva se le llama Bodhichita, que significa mente (chita) de la iluminación (bodi). Considero que este compromiso del bodhisatva de responsabilizarse de la liberación de todos los seres, está relacionado con la abnegación y la trascendencia, con esa “enorme carga” que según Simone de Beauvoir, llevan los “grandes hombres”:

³⁴ Shantideva, Traducción del Grupo Padmakara (2008), *La práctica del Bodhisatva*, Novelda, Ediciones Dharma, p. 146.

³⁵ Existencia cíclica de renacimientos. Estado mental regido por el ego.

“Los hombres que llamamos grandes son aquellos que -de una forma u otra- han cargado sobre sus hombros el peso del mundo: lo habrán hecho mejor o peor, habrán conseguido recrearlo o se habrá hundido; pero ante todo habrán asumido está enorme carga. Eso es lo que nunca hizo ninguna mujer, lo que ninguna mujer ha podido hacer. Para ver el universo como suyo, para considerarse culpable de sus faltas y glorificarse de sus progresos, tiene que pertenecer a la casta de los privilegiados; a aquellos que poseen el mando les corresponde justificarlo modificándolo, pensándolo, desvelándolo; sólo ellos pueden reconocerse en él e imprimirle su marca”³⁶.

Las vidas de los “santos”³⁷, entre ellas la de la Dakini Yeshe Tsogyal, están plagadas de historias de ayuda a los demás. Yeshe Tsogyal, en su biografía, entrega partes de su cuerpo a quien se las pide (simbolizando la trascendencia del apego al cuerpo), convierte a sus violadores en discípulos realizados (simbolizando su tremenda compasión y su falta de miedo), resucita a muertos (simbolizando su poder sobre los elementos) y realiza otros múltiples milagros. Estas historias son habituales en los namthars o biografías de grandes practicantes. Y ella, Yeshe Tsogyal, es un ejemplo de una gran mujer que tomó sobre sus hombros la enorme carga de liberar a los seres del sufrimiento y llegó al nivel más alto de realización.

Desde un punto de vista feminista, se podría pensar que esta en general no es una buena receta para las mujeres, ya que estas históricamente han sido las cuidadoras de los demás, las madres sacrificadas. Sin embargo, para no caer en confusiones, hay que discernir que existen dos tipos de bodhichita: la absoluta y la relativa, dividiéndose esta última en dos tipos: la bodhichita de aplicación y la bodhichita de aspiración. El maestro Dzongsar Jamyang Khyentse advierte de una mal interpretación habitual de la

³⁶ Beauvoir, Simone (1998), *El segundo sexo. La experiencia vivida*, Madrid, Cátedra, p. 525

³⁷ En esta palabra se resume diversos seres con diferentes grados de realización como monjes, monjas, yoguis, yoguinis, budas, bodhisatvas y demás.

bodhichita por parte de los practicantes occidentales, que reducen la bodhichita a una “compasiva bondad amorosa” y aclara:

“Nos olvidamos que sin la bodhichita no habría Mahayana o Vajrayana, y que el aspecto más importante de estos dos yantras (vehículos) es la sabiduría de la comprensión de shunyata (vacuidad). Sin sabiduría, la compasión por sí sola no es "bodhichita" y viceversa; estas dos cualidades son esenciales”³⁸.

Lo que diferencia la bodhichita de las formas de compasión de otras religiones *es el énfasis en la indispensable interrelación de sabiduría y compasión*. Una persona sin sabiduría puede ser compasiva, pero al faltarle la sabiduría fácilmente puede equivocarse y caer en emociones negativas como el enfado, el desánimo, la desesperanza, la ira, la confusión, etc. Aquí, la sabiduría es el elemento crucial que nos permite discernir la compasión estúpida de la compasión intrépida o colérica, que es aquella que ayuda al otro a ser libre, que actúa desde la sabiduría.

Simplificando, podríamos decir que la compasión estúpida es aquella ayuda a los demás que se realiza con fines egoístas de cualquier tipo, más o menos inconscientes o deliberados. (Ejemplos: porque así me devuelven el favor, porque me dan las gracias, porque me siento bien ayudando, porque doy buena impresión, porque caigo bien, porque son “mis” hijos, “mi” familia, “mis” amigos...) Se dice que es una compasión “estúpida” no porque no esté bien realizar esas acciones sino porque le falta sabiduría. La compasión estúpida puede provocar, con buenas intenciones, más daño que bien o puede incluso aumentar nuestro ego de formas sutiles (¡Fíjate qué bueno soy, ecologista

³⁸ Jamyang Khyentse, Dzongsar (2012), Not for happiness. A guide to the So-Called Preliminary Practices, USA, Shambhala Editions, p. 111.

o feminista o voluntario internacional o de izquierdas...o cristiano o budista o musulmán!)

La bodhichita de aplicación significa ayudar a los demás de todas las formas a nuestro alcance, pero la sabiduría inherente a la bodhichita nos dice que ayudemos siendo conscientes de nuestras intenciones y de si eso va a ser realmente de beneficio para los demás. Así, si ayudamos desde el egoísmo, gracias a la conciencia cada vez nos iremos dando más cuenta y poco a poco, esa conciencia hará que nazca de nosotros la ayuda verdaderamente desinteresada. Ester, una de las practicantes entrevistadas, lo explica así:

“El quid de la cuestión es no esperar nada a cambio, eso es muy difícil, siempre damos esperando algo a cambio, siempre. Es un trabajo que hay que ir haciendo, observándose mucho de nuevo, cuando das, como das, si esperas... muchas veces no se actualiza el conocimiento si esperabas algo o no hasta que pasa algo, que esa persona te tendría que haber devuelto algo y no lo ha hecho, entonces viene el mosqueo y es un tema muy complicado. Somos por lo general egoístas incluso cuando parece que somos generosos, ¿por qué? Porque estamos esperando algo para nosotros. El hecho de no esperar nada a cambio es por tu higiene mental, porque si esperas algo a cambio y no viene entonces es cuando viene doble mazazo de rabia...vamos que todo el trabajo que has hecho se va al garete. Esa ha sido un poco mi experiencia”

La generosidad es para ella una de las formas fundamentales de aplicar la bodhichita, pero hay otras muchas. Por otra parte, la compasión sin sabiduría puede perjudicar a aquel al que en teoría estamos ayudando. Un ejemplo muy simple de esto podría ser la madre que le da a su hijo todos los caramelos que pide y luego tiene al niño enfermo toda la noche. Puede que en ese momento lo viera llorar y sintiera compasión. Pero si

esa madre le niega los caramelos porque sabe que si se los come luego le dolerá la tripa, el niño llorará, sentirá que su madre está siendo mala con él, que no le da lo que quiere, pero en realidad, la madre está actuando compasivamente desde la sabiduría. Es en este sentido que en el budismo existe la compasión “colérica”. Es una compasión que nos señala dónde está nuestro ego y lo destroza, es la compasión de los maestros Vajrayana.

Siguiendo con los tres tipos de bodhichita, la de la aspiración consiste en aspirar al bienestar, la felicidad y la liberación de todos los seres. Por tanto, no se aspira solamente al bienestar material de todos los seres, sino en último término, a su liberación, *que significa trascender la mente dual*. La bodhichita absoluta es la compasión que nace de la comprensión directa de la vacuidad, una experiencia directa de la no dualidad que produce una compasión ilimitada hacia los seres.

¿De qué sirve esta diferenciación desde un punto de vista feminista? Esta diferenciación nos ayuda a discernir y a entender en su justa medida la abnegación. La abnegación no es en esencia mala. La abnegación se percibe como negativa porque las subjetividades occidentales se basan en una noción de independencia muy rígida que pasa por alto la interdependencia y vive la relación de cuidado como una pérdida de autonomía.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que la abnegación total es una realización espiritual, no una norma moral que nos obliguemos a cumplir a la fuerza. Uno se **entrena** en preocuparse cada vez más por los demás, es una práctica espiritual, gradual que va avanzando conforme se va domeñando cada vez más y más al propio egoísmo. Literalmente, cada vez duele menos ser generoso, duele menos renunciar a algo por otro, duele menos hacer algo por los demás. Elena Cuevas, otra practicante entrevistada, lo expresa así:

“Creo que salir de los muros de nuestra historia individual las situaciones se desdramatizan, con los beneficios que eso conlleva. Como mujer puedo ver que, al igual que otras tantas mujeres, nuestra historia es también arquetípica, y no es diferente para los hombres. De entrada eso ya nos permite dejar de ser prisioneros (o menos prisioneros) del tiovivo de nuestras insatisfacciones personales -y de género- que giran incesantemente. Se puede entonces recuperar la risa y la cordura de aquel que se eleva por encima de ese “gran problema”, y se puede vislumbrar las situaciones y la vida de forma más completa, con mucho más espacio. De esta manera, ese “preocuparse por los demás” no es una huida para evitar ocuparse de uno mismo, o una autoimagen narcisista de ser “bueno”, o salvarnos de no ser “malos”, etc... es algo sencillo y sin pavoneos que surge naturalmente al darse cuenta de ese espacio.

Personalmente practico esto intentando poner mi granito de arena en mi círculo más íntimo y en la sociedad, en intentar estar presente para ponerme al servicio de la situación. No me obligo a hacerlo, surge cuando tiene que surgir. Hay días y días, claro está, pero puedo corroborar que la actitud de estar menos pendiente de una misma -en el sentido egocéntrico- es algo que trae paz, una paz que podría etiquetar de feliz”.

La abnegación, si se toma conscientemente como un modo de vida, beneficia a uno mismo (en tanto que reduce el propio egoísmo, que crea sufrimiento e infelicidad) y a los demás (que sufren menos nuestro egoísmo). Su aplicación a nivel social sería, de hecho, muy beneficiosa ya que a nadie se le escapa que el neoliberalismo, el patriarcado o la crisis ecológica tienen mucho que ver con actitudes egoístas (deseo, avaricia, posesividad, dominio, ignorancia y un largo etc.)

En ningún lugar pone que la bodhichita sea solamente para las mujeres, sino que, al contrario *es una práctica esencial para cualquier practicante, sea cual sea su sexo. Y*

para ser capaz de practicar la bodhichita es imprescindible cultivar la sabiduría mediante la meditación.

En este sentido, la práctica de la bodhichita no enfanga más a las mujeres en un rol de cuidadoras constante, ya que para ser capaz *de practicar realmente la bodhichita*, una mujer ha de practicar la meditación y hacer retiros. En ambos casos, la meditación y los retiros precisan de espacio y de tiempo para sí. La meditación y el retiro significan cortar durante un tiempo breve o largo con la vida cotidiana para adentrarse en el conocimiento de la propia mente y el cultivo espiritual. El camino tántrico, cuando es serio, precisa meditación diaria y retiros que pueden ir desde un fin de semana a meses o años.

4.5. La transformación social y el papel de la transformación interior

“Calmar nuestra mente es un acto político”

Jack Kornfield

El feminismo siempre ha trabajado por una transformación social. Pero también se ha dado cuenta de que esa transformación social requería cambios en las mujeres y los hombres. El feminismo son discursos y prácticas que buscan transformar las formas de pensar y de ser de las personas para erradicar el sufrimiento que crea el sexismo. Esto pasa por actuar en las estructuras, en las instituciones, en el lenguaje, en la política, en la creación del conocimiento. Pero también en todo este proceso y en otros procesos de transformación social, la transformación interior tiene un papel importante.

Si tenemos en cuenta que “el poder” nos constituye como sujetos o más bien, que eso que llamamos “sujeto” es en realidad el estadio de conciencia egocéntrico que se manifiesta de múltiples formas, no resulta descabellado pensar que para que haya una transformación social profunda sea necesario un incremento colectivo de conciencia.

No me estoy refiriendo a una toma de conciencia colectiva intelectual que inste a la razón a imponerse o a un llamamiento a la moral represora, el pensamiento ilustrado ya se dio cuenta de que esas medidas no lograban dominar las pasiones humanas:

“En la interpretación de A. Hirschman, el pensamiento laico de la ilustración justifica las actividades lucrativas en términos de bien común para la sociedad, mostrando de este modo cómo la emergencia de prácticas en armonía con el desarrollo del capitalismo fueron interpretadas como una relajación de las costumbres y un perfeccionamiento del modo de gobierno. Partiendo de la incapacidad de la moral religiosa para vencer las pasiones humanas, de la impotencia de la razón para gobernar a los seres humanos y de la dificultad de someter a las pasiones simplemente mediante la represión, no quedaba otra solución que utilizar una pasión para contrarrestar a las otras. Así, el lucro, hasta entonces situado a la cabeza en el orden de los desórdenes, obtuvo el privilegio de ser definido como pasión inofensiva en la que descansaba desde ese momento la tarea de someter a las pasiones ofensivas”³⁹

La conciencia no está basada en la razón ni en la moral represora. Pero sigamos con este hilo que nos ofrecen Boltanski y Chiapello, para hacer una reflexión más amplia sobre la transformación social y el papel de la transformación interior. Con el paso del tiempo, creo que se ha visto que la pasión del lucro nada tiene de inofensiva. Tener un sistema

³⁹ Boltanski, Luc; Chiapello, Ève (2002), *El nuevo espíritu del capitalismo*, Madrid, Akal, p. 44.

económico basado en el dinero no ayuda. En una nota a pie de página Boltanski y Chiapello citan a Georg Simmel, que dice:

“En efecto, como señala Georg Simmel, únicamente el dinero no decepciona nunca, siempre y cuando no sea destinado al gasto, sino a la acumulación como un fin en sí mismo. Como cosa desprovista de cualidades, el dinero no puede ni siquiera aportar aquello que contiene el más pobre de los objetos- con qué sorprender o con qué decepcionar (Citado en Hirschman, 1980, p. 54) Si la saciedad acompaña a la realización del deseo en el conocimiento íntimo de la cosa deseada, este efecto psicológico no puede ser provocado por una cifra contable permanentemente abstracta”⁴⁰

Desde un punto de vista del budismo tántrico, el problema no es que la economía se mueva mediante esta “cifra contable permanentemente abstracta”. Nada es inherentemente bueno ni malo, tampoco el dinero. Por otra parte, una observación atenta de la mente permite ver que *no hay objeto real que sacie el deseo incesante de la mente*. Esto es así porque la naturaleza del deseo es conceptual.

Hay una frase célebre budista que dice: “Deseo, conozco tu raíz, tú surges de la representación conceptual”⁴¹. Uno puede desear un coche, pero una vez lo tiene, le ve fallos, pegas, desea otro. O puede tener una pareja, pero una vez ya la conoce o hay demasiados problemas, ya no la quiere o quiere otra. Esto sucede porque la realidad nunca está a la altura de las fantasías conceptuales. Este deseo que crea incesantemente insatisfacción es aquel que el budismo busca erradicar.

Por tanto, el problema no es el dinero, antes del dinero ya existía la eterna insatisfacción del deseo, que se manifiesta, entre otras muchas formas, como avaricia. Saber esto para

⁴⁰ Boltanski, Luc; Chiapello, Ève (2002), *El nuevo espíritu del capitalismo*, Madrid, Akal, p. 44.

⁴¹ Citado en Arnau, Juan (2007). *Antropología del budismo*. Barcelona, Kairós, p. 73.

mí supuso comprender algo importante: yo no soy diferente de los tiburones de Wall Street, ni de los dictadores, ni de los violadores. El mecanismo de la mente es el mismo y mientras sigan esclavizándome estos mecanismos, cualquier comportamiento es posible. No hay una distancia tan grande entre los “buenos” y los “malos”. ¿Alguien puede jurar que no haría cualquier cosa si pasara hambre?

Sin embargo, sí que es cierto que el dinero parece tener el poder de potenciar aquello que se es. Dependiendo de lo que uno es, hará un uso del dinero. Por lo tanto, volvemos a examinar la motivación, retomamos el concepto de bodhichita para ligarlo a la importancia de la transformación interior. En el budismo mahayana y Vajrayana, es importantísimo que sea una motivación altruista la que impulse la práctica y la vida.

En este sentido, la figura del Bodhisatva podría *convertirse en un ideal humano motor del cambio social*, ya que producir cambios sociales también ayuda a aliviar el sufrimiento. Este camino requiere de la emergencia de la bodhichita o mente del despertar. La práctica ayuda a que emerjan las buenas cualidades y la bodhichita. En general en las entrevistas esta motivación de ayudar y su aplicación se veían de forma muy práctica: el altruismo era o el propio trabajo y/u otro tipo de acciones solidarias en el contexto inmediato. Lo realmente interesante es comprobar que la meditación ayuda a que nazca la bodhichita, a que nazca la motivación de ayudar. Como nos contó Inma:

“Intentas ser también más humana, también me he notado que tengo más ganas de ayudar a la gente, de hacer cosas desinteresadamente...”

Esta motivación de ayudar *no es algo que nazca ni de la razón ni de la moral represora, sino de la conciencia*. El círculo virtuoso es el siguiente: a más conciencia, menos ego, a menos ego, más conciencia. Menos ego se traduce prácticamente de forma natural en menos egoísmo. Y ese menor egoísmo nace del desarrollo de la conciencia. Esta

conciencia de la que hablamos no pertenece a ninguna religión. Es algo que todos los seres poseen, de ahí a que se diga en el budismo que todos los seres tienen la naturaleza de Buda. Al igual que cualquiera puede convertirse en un dictador, también está en nuestro potencial convertirse en un Buda. El potencial no dual está presente en todos los seres. Esto convierte a la meditación en una herramienta muy esperanzadora: al alcance de todos, gratuita y profundamente transformadora.

Esta reflexión puede malinterpretarse como una apología excesiva de “lo político es personal”. Y es cierto que al igual que lo personal es político, lo político también es personal, pero esta reflexión de que la transformación social necesita también de una transformación individual importante no significa reducir la acción política al individuo. Tanto la transformación individual como la social pueden compaginarse con un trabajo colectivo. La transformación interior no es una utopía ni una huida del exterior.

Se dice que el budismo tiene tres joyas: el Buda (la conciencia), el Dharma (las enseñanzas) y la Sangha (comunidad de practicantes). Las tres tienen el mismo valor y son imprescindibles. Esto nos señala que a pesar de que cada uno es responsable de su transformación interior esto no quita que deba haber un trabajo de crecimiento colectivo. Este crecimiento colectivo que ayuda al crecimiento individual y va más allá de él es la sangha. El trabajo espiritual colectivo, la sangha, es lo que permite y a la vez multiplica el potencial de transformación social. La sangha puede convertirse en otro motor de cambio social. Ejemplos de esto son iniciativas como “One Earth Sangha”⁴², ésta en concreto es a propósito del cambio climático. En este sentido, me gusta recordar una frase muy cuerda del maestro Jack Kornfield:

⁴² Ver en: <http://www.oneearthsangha.org/>

“Calmar nuestra mente es un acto político. El mundo no necesita más petróleo ni más energía ni más comida. Necesita menos codicia, menos odio, menos ignorancia”⁴³.

O como nos dijo Inma en la entrevista:

“Yo no digo que no sea egoísta, pero creo que si todas las personas pensarán más en los demás y menos en sí mismas, el mundo cambiaría”.

En este sentido, creo sinceramente que la transformación interior y la transformación social deben ir de la mano y que en ese proceso el desarrollo de la conciencia y el cambio gradual de la subjetividad tienen un papel fundamental.

⁴³ Kornfield, Jack (2008). La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista, Barcelona, Ediciones de la liebre de marzo, p. 370.

5. Una perspectiva tántrica del género

Sariputra: ¿Por qué no cambias tu sexo femenino?

Diosa: “He estado aquí doce años y he buscado las características innatas del sexo femenino, pero no he podido encontrarlas”

Capítulo de la Diosa, Sutra Vimalakirtinirdesa⁴⁴

Una enseñanza básica budista es la de las dos verdades, que diferencia los niveles relativo y absoluto de la existencia. Esta diferenciación no es “real”, es decir, ni lo relativo ni lo absoluto son dos esferas totalmente diferentes e independientes entre sí. Más bien esta diferenciación es una herramienta intelectual que ayuda a la comprensión. O por decirlo de otra manera, estas dos verdades conviven al mismo tiempo. Teniendo esto claro, podemos abordar de qué forma la igualdad y la diferencia entre hombres y mujeres pueden verse desde un punto de vista del budismo tántrico.

Por una parte, en un nivel relativo, percibimos y sentimos diferencias entre hombres y mujeres. Y a su vez entre los hombres, y a su vez entre las mujeres, y entre aquellos que no son ni hombres ni mujeres, etc. Este sería el nivel de la comprensión dual. Es lo que nos enseñan los sentidos. Por otra parte, en un nivel absoluto, no hay ninguna diferencia entre hombres y mujeres. Más correcto sería decir que no hay ninguna diferenciación entre sujeto-objeto, samsara-nirvana, etc...y que esta comprensión profunda y no intelectual, a la que llamaremos realización, es la que después no hace diferencia alguna entre hombres y mujeres. Lama Djampa Gyatso lo explica así:

“Hay una unidad primordial de la conciencia, hay un nivel en el que todo es igual, es el nivel de la no dualidad, el que trasciende todo tipo de dualidad, que es la vacuidad

⁴⁴ Citado en Gross, Rita M. El budismo después del patriarcado. 2005:91.

absoluta de la conciencia. Pero hay otro nivel que es en el que nos movemos todos los seres humanos, que es el nivel relativo, entonces en este nivel relativo, sí que hay una ambivalencia de la energía, que se manifiesta de formas diferentes y se plasma en la biología y también en el cuerpo de los animales. Por tanto, hay un tipo de energía que es femenina y otra masculina, las dos cosas. Esto tiene un nivel también cósmico: hay galaxias que se contraen, que tienen energía masculina y galaxias que se expanden, que tienen energía femenina”.

5.1. El pequeño vaso: el equilibrio entre las verdades relativa y absoluta

Según el budismo tántrico, el equilibrio entre las verdades relativa y absoluta está presente en todos los fenómenos, incluido el cuerpo de las personas. A nivel yóguico, esto se ve en la práctica del pequeño vaso o Bum Chung, en tibetano. La práctica del pequeño vaso es un ejercicio psicofísico que incluye movimientos, visualizaciones y respiraciones específicas. Es un yoga que trabaja con el cuerpo sutil. Este yoga nos da a conocer unas características del cuerpo yóguico o sutil. Lama Yeshe Chödrön nos cuenta al respecto del pequeño vaso:

“Una parte muy importante de la práctica se basa en trabajar con los canales, los aires y las esencias. Tanto hombres como mujeres tenemos un canal masculino y otro femenino, que únicamente difieren en su ubicación en función de si somos hombres o mujer. Todos podemos potenciar los dos tipos de energía”.

En este punto, desde un punto de vista del feminismo queer, se podría pensar que estamos en la dicotomía masculino/femenino de siempre, que no salimos de ahí, pero la explicación sigue:

“Desde el punto de vista último, no hay masculino ni femenino. En el nivel absoluto no hay ningún tipo de dualidad, separación ni distinción, pero, hasta que no actualizamos esta comprensión, practicamos desde el lugar donde estamos con nuestro cuerpo y vamos desarrollando nuestro potencial, trabajando con las dos energías”.

Cuando le pregunté al Lama Djampa Gyatso acerca de las personas que eran intersexuales, qué tenían ambos sexos en un mismo cuerpo o un sexo no del todo definido. Me respondió:

“Es que todos tenemos eso. Uno de los hitos del tantrismo y de la Alquimia es el andrógino. El hombre tiene una parte femenina y la mujer una parte masculina. De hecho, energéticamente tenemos dos canales, que uno es masculino y otro femenino. Lo que pasa es que normalmente por biología uno está desarrollado y el otro no. Un ser humano totalmente realizado tiene los dos canales desarrollados. Hay que ir hacia el andrógino, hacia la fusión”.

Es el caso por ejemplo de Dudjom Rimpoché, un maestro del linaje altamente realizado, del cual era difícil decir si era hombre o mujer. Más se adivinaba por la ropa que por el rostro. Es decir, desde un punto de vista tántrico, *todos somos intersexuales*, ya que todos tenemos dentro lo masculino y lo femenino y, lo más importante, todo tenemos dentro también el potencial de la no dualidad, el aspecto absoluto. Cuando le pregunté al Lama Djampa Gyatso si las personas intersexuales también tenían que trabajar sus aspectos masculinos y femeninos me respondió que sí, es decir, que independientemente de la *mezcla única de energías que exprese cada cuerpo*, es conveniente desarrollar ambas para poder alcanzar la realización de la no dualidad a otro nivel.

Puede ser que las personas intersexuales tengan abiertos ambos canales, es decir, que estén menos polarizados hacia uno u otro de lo normal y eso se manifieste con un cuerpo que no es claramente ni una cosa ni otra. A nivel espiritual, esto podría ser visto como una ventaja hacia el hito del andrógino, o como mínimo, una ventaja a la hora de comprender la simultaneidad de ambas energías en el cuerpo. Aviso que esta interpretación es totalmente personal y que ningún maestro me lo ha dicho así.

En este sentido, el Vajrayana (al igual que el budismo en general) combina las verdades relativas y absolutas: la verdad relativa de la diferencia y la absoluta de la no dualidad. Aplicándolo al género, esta visión proporciona un equilibrio: el equilibrio de reconocer la diferencia *sin convertirla en absoluta*. Una diferencia relativa, pero sin embargo una igualdad absoluta entre los sexos: sean hombre, mujer, intersexual o cuantos queramos nombrar.

5.2. Identidad de género

Todas las personas entrevistadas conocían la enseñanza del Pequeño Vaso. Les pregunté si la práctica en general y este conocimiento del yoga sutil que proporciona el pequeño vaso habían cambiado en algo su identidad de género. He de decir que en diversas ocasiones tuve que aclarar a qué me refería con “identidad de género”. Normalmente lo explicaba preguntando si había cambiado en algo la forma de la persona de sentirse hombre o mujer. Ante estas preguntas me he encontrado con respuestas diversas:

“La verdad que a veces noto que ya no sé ni lo que soy. Es como lo que dicen, que el observador altera al observado, la conciencia es sin género” (Adrián)

“Siempre he tenido claro que la identidad de género no es algo en blanco y negro. Sí que he entendido que es importante que las mujeres integren su aspecto masculino y los

hombres su aspecto femenino. A nivel yóguico tenemos un canal femenino, un canal masculino, y un canal central no-dual, y eso para mí ya lo dice todo” (Elena)

“El dharma me ha ayudado a entender, lo que creo que es muy sano, que todo ser humano tiene ambas naturalezas y que incluso tiene la obligación de desarrollar ambas: medios hábiles y sabiduría, lo masculino y lo femenino y eso es ser un ser completo. Ser solo femenino y no desarrollar el lado masculino, es tan malo como ser hombre y no desarrollar el lado femenino. Creo que la obligación es la de desarrollar nuestro máximo potencial y es lo que nos proporciona más libertad y también más capacidades que las que poseemos” (Ester)

“Totalmente. Yo no me siento hombre. Tengo una parte masculina, me gusta hacer el amor con una mujer, pero quiero mucho a mi parte femenina. Para mí, uno de los problemas del género es que como sociedad, estamos muy identificados con nuestro sexo. Todo lo que crea separación, crea violencia. Estar muy identificados con un sexo u otro crea problemas. Por otra parte, creo que reducir el género a la genitalidad es una simplificación muy grande. Hay mujeres con cuerpos de mujeres, mucho más masculinas que hombre con cuerpos de hombre” (Ferran)

“La sensación es como de expansión. Es decir, siento en mí la energía femenina con mucha mayor potencia, y también experimento más la energía masculina cuando realizo prácticas donde el yidam⁴⁵ es masculino” (Gemma)

“Me siento mucho más femenina... es algo emocional, es difícil de expresar” (Inma)

⁴⁵ Un yidam es una imagen de una deidad tántrica, masculina o femenina, sobre la cual se medita.

“Yo hubo un momento en que tenía un ego de mujer (hace un gesto un poco de chulería) y encima vine al dharma y me lo alimentaron con la Tara y la sabiduría femenina y no sé qué y no sé cuánto...pero luego hay otro momento en el dharma en el que te das cuenta de que no, que cuando hablan de Tara no están hablando de Tara como mujer, con el concepto de mujer. Mujer no significa lo mismo en el dharma. Los hombres también son mujeres. Hay una gran parte energía femenina dentro de cada hombre y una gran parte de energía masculina en cada mujer y eso es una de estas cosas que sabes, pero no sabes... sabes cosas porque las oyes pero la cuestión es sentirlas”
(Julia)

“Lo que veo en la gran mayoría, y lo que veía en mi mismo hasta hace unos pocos años, es que nos identificamos, o identificamos nuestra masculinidad sumamente con la sexualidad. Si lo analizáramos supongo que las razones son varias y entonces sería difícil generalizar, pero desde muy jóvenes por lo que recuerdo, los chicos crecemos con el "complejo" o con el entendimiento de que "el que no folla es un pardillo" y "el que folla es un campeón"” (Kelsang)

“Para mí, ha formado parte de algo que ya llevaba haciendo, es un complemento y una herramienta más en mi gran caja de herramientas para poner en práctica. Desde otros conocimientos que tengo, no ha sido un conocimiento exclusivo. Era una información que yo ya tenía a través del trabajo con la Diosa” (Meridiana)

En general, todos los entrevistados aceptan que las dos energías se encuentran en su interior. Por el lado de las mujeres, unas han notado más desarrollo de la energía femenina, como Meridiana, Inma y Gemma. Gemma además ha sentido en sí misma más la energía masculina al practicar deidades masculinas. En el caso de Ester, Elena o Julia el dharma les ha hecho comprender o confirmar la intuición de que la identidad de

género no era fija y cerrada y que tenían acceso a ambas energías. En el caso de los hombres, Ferran y Adrián han coincidido en una creciente “ambigüedad” o “equilibrio” genérico interior. Kelsang por su parte, también ha dejado atrás la identificación rígida con lo masculino, identificación especialmente ligada a un tipo determinado de sexualidad.

A nivel de género, esta perspectiva tántrica es interesante porque *permite una amplitud y flexibilidad discursiva que los esquemas rígidos de género no aceptan*. Lama Djampa dio a entender esa flexibilidad cuando le pregunté la perspectiva del tantra de la transexualidad:

“Si tú algún día quieres desarrollar más tu energía femenina y vestirte de mujer, no pasa nada. Puedes decir, mira este año me siento más mujer, quiero contactar con eso. Bien, es una experiencia humana y se debe respetar. El tantra es muy respetuoso, se basa en la libertad. Con eso no hay problema, de lo que sí está en contra el tantra es de las operaciones, la cirugía...eso es antinatural y nefasto para la persona. Es imposible reconstruir una vagina de una mujer, imposible. Puedes hacer un apañó quirúrgico, pero la sensibilidad, la belleza, la profundidad, la complejidad de los canales del chakra sexual de la mujer, que se considera un espacio sagrado...eso no se puede hacer con un bisturí. El tantra no es que prohíba nada, cada uno que haga lo que quiera, no estamos porque las leyes decidan sobre lo que las personas puedan hacer con su cuerpo, eso es totalmente individual, depende de la libertad de cada individuo....pero estamos en contra de la mutilación. Si castras tu naturaleza, no tendrás ni el éxtasis del hombre y mucho menos el de la mujer”.

La postura del tantra al respecto de la transexualidad conectaría en ciertos aspectos con la teoría queer, que crítica la rigidez del sistema binario genérico. Esta rigidez promueve

que una persona no pueda estar a gusto en un cuerpo que siente diferente a la energía que predomina en su mente.

Por otra parte, si la crítica de Judith Butler al concepto de género era que éste seguía demasiado pegado al sexo y que solamente sería un concepto útil si se pudiera decir “hombre” o “mujer” independientemente del sexo que se posee, esta comprensión del género tántrica *nos da esa posibilidad*. Sólo que en lugar de hablar de “hombres” o “mujeres” se habla de energía masculina y femenina. Pero ¿cuáles son las características de estas dos energías?

5.3. Percepciones de lo masculino y lo femenino

A lo largo del trabajo y de las entrevistas se ha dicho en diversas ocasiones que en el budismo tántrico lo masculino se asocia a los medios hábiles y lo femenino a la sabiduría. Lama Yeshe Chödrön las describe así:

“El método está representado por la energía masculina. Es una energía que materializa, penetrante, expresiva. En la energía femenina predomina la sabiduría. Es receptiva, abierta. Es por esto por lo que la mujer se identifica con la vacuidad. En la energía femenina hay unas características de receptividad, de escucha, de apertura. Las personas de ambos sexos pueden trabajar los dos aspectos. Sin embargo, que emerjan o no estas cualidades depende de que realmente se trabaje”.

El hecho de que estas cualidades estén en todas las personas y que todos puedan desarrollarlas impide que esta visión se convierta en un esencialismo aprisionador. Ya que nadie puede decir que un hombre no puede desarrollar sabiduría o la mujer medios hábiles. Es imposible. Por otro lado, el hecho de que tanto los medios hábiles como la

sabiduría se consideren iguales en importancia y necesidad, nos habla de una equidad valorativa de los principios masculino y femenino, algo importante mientras sigamos necesitando algún concepto acerca de lo masculino y lo femenino en el plano relativo, ya que impide caer en discriminaciones. De hecho, si hubiera hipotéticamente algún elemento que tuviera mayor importancia sobre el otro, este sería sin duda la sabiduría, ya que los medios hábiles solo tienen sentido como método para llegar hasta ella.

Por otra parte, es muy importante destacar que estas son sólo percepciones que pueden ser útiles y que tampoco hay que dejarse atrapar por ellas. Como Elena reflexionó:

“Me doy el permiso de entrar y salir de las ideas y no aferrarme a ellas como absolutos, así que soy consciente de que mis percepciones/creencias sobre lo que es masculino y femenino son eso, sólo percepciones”.

En este sentido, podríamos decir que lo verdaderamente importante es desarrollar los medios hábiles y la sabiduría y si esto se etiqueta como masculino o femenino o al revés es en realidad indiferente.

De hecho, una diferencia entre el tantra hindú y el tantra budista es que mientras en el tantra hindú Shakti es el principio femenino activo o creativo y Shiva es el principio masculino estático, en el tantra budista ocurre al revés, el principio dinámico lo representa la energía masculina simbolizando la compasión o medios hábiles y el principio “estático” lo representa la vacuidad, simbolizada en forma femenina.

En un primer momento podríamos estar tentadas de hacer una interpretación de esta “inversión de rol” tibetana como patriarcal, pero esta es difícil de sostener ya que, en primer lugar, la vacuidad tiene también su aspecto dinámico al considerarse como la condición de posibilidad de todos los fenómenos y, en segundo lugar, está el hecho de

que la iconografía tántrica muestra a figuras femeninas en toda clase de actitudes activas y pasivas: hay deidades femeninas pacíficamente sentadas sobre un loto y deidades femeninas coléricamente bailando sobre un cadáver⁴⁶. El mismo significado de la palabra “Dakini”, en tibetano “Khan-dro-ma” quiere decir: “la que baila en el cielo”. Por lo tanto, esta reducción del principio femenino a la pasividad no se sostiene. En último término, creo que cabe recordar que el objetivo final del tantra es arribar a la no dualidad, que está más allá de lo masculino/femenino.

5.4. Discursos sobre la problemática de género

En general al preguntar sobre las posturas de las personas en torno a la desigualdad de género, las respuestas han sido diversas y detrás de cada postura se vislumbraba un pensamiento afín a cierto tipo de feminismo. No es que las personas entrevistadas conocieran necesariamente de forma teórica el tipo de feminismo en el que yo, desde mi formación en género, las encuadro, sino que por sus opiniones al respecto yo los asocio libremente a una determinada postura feminista. Lo que queda fuera de duda es que todas las personas entrevistadas creen en una igualdad fundamental entre hombres y mujeres, en el sentido de ser seres que merecen respeto y dignidad.

Al respecto de la problemática entre sexos, Adrián lo tiene muy claro: *“Mantengo mi percepción y perspectiva de que la mujer tenga los mismos derechos de los hombres. Siempre he sido consciente de esa desigualdad entre el hombre y la mujer, en nuestras sociedad y en nuestra cultura, parece mentira que haciendo apología de ser el “súmmum” de nuestra evolución, sigamos manteniendo estos comportamientos”*. En este sentido, podríamos ver la postura de Adrián muy afín al feminismo de la igualdad más clásico.

⁴⁶ El cadáver representa el ego del practicante.

En el caso de Elena, encontramos un mix feminismo igualdad/diferencia. Ya que por una parte sostiene posturas afines a la igualdad como la siguiente:

“Aún nos manipulamos mucho mutuamente, hay miedo y en la guerra fría de sexos es imposible andar juntos. Parece que aún los hombres tengan “derechos adquiridos” sobre la receptividad y la disponibilidad de las mujeres en muchos sentidos, y que por otra parte las mujeres asintamos demasiado, con dificultades para marcar límites sanos”.

Y otras afines a la diferencia, como sería el cambio de valores y la valoración de lo femenino: en el caso de la valoración del ciclo menstrual y el considerar una fuerza interior el ser capaz de renunciar a los propios objetivos con tal de ayudar a otro.

En Meridiana hemos visto posturas más afines a la diferencia, ligadas a la espiritualidad de la Diosa: *“Estos últimos 8-10 me he puesto al servicio de lo femenino, ante la energía femenina. No ante solamente la mujer, sino la energía femenina. Luego obviamente trabajo con la mujer, porque la mujer no tiene referencias de lo femenino, las tiene a través de lo masculino, pero como ser originario, su esencia original, no la tiene, la tiene a través de. Por eso están bien los retiros, porque vas a tu esencia sin referencias de lo masculino”.*

En Julia, por otro lado, vemos posturas de un feminismo tradicional e igualitario en su afán por educar en igualdad a sus hijos, pero que reivindica de alguna forma la diferencia, ya que ella afirma: *“Yo no quiero ser un hombre, ni pensar como un hombre. Me parece que son mucho más de estar en la cabeza que nosotras. Yo entiendo que somos diferentes, será una cuestión de educación o lo que sea y seguro que hay hombres que no, con lo cual generalizar es absurdo”.* Su negativa a generalizar es una

negativa a convertir la diferencia en esencial. Por eso cuando Julia dice que no quiere ser un hombre, en realidad es otra forma de decir que rechaza formas de ser/pensar que se consideran, por lo que sea, masculinas.

Kelsang, como vimos, ve en la problemática de género unas raíces que tienen que ver con el poco dominio de la energía sexual y cuando habla de las mujeres tiende a asociarlas por naturaleza (su capacidad de crear vida) a la compasión y al amor incondicional. Una postura quizá más afín al feminismo radical.

Ferran, por otra parte, sostiene una postura más afín quizás al feminismo queer, ya que afirma no sentirse totalmente hombre y ve un gran problema en el apego a las categorías identitarias hombre-mujer: *“Para mí, uno de los problemas del género es que como sociedad, estamos muy identificados con nuestro sexo. Todo lo que crea separación, crea violencia. Estar muy identificados con un sexo u otro crea problemas. Por otra parte, creo que reducir el género a la genitalidad es una simplificación muy grande. Hay mujeres con cuerpos de mujeres, mucho más masculinas que hombre con cuerpos de hombre”*.

Ester, en su caso, a pesar de que no reconoce en ello ningún posicionamiento feminista, sí que se ve tras su discurso una afinidad al pensamiento de la igualdad. La siguiente anécdota familiar lo demuestra:

“No hasta el punto de separar los roles por género pero sí que observo que saco más la mesa yo y friego más los platos yo que mis hermanos. Y reconozco que eso me rebela a veces, pero no desde un punto de vista de género, sino porque todo hay que compartirlo porque cuando hay que hacer algún rol que se supone que es de mis hermanos lo hago yo: por ejemplo limpiar el jardín. Entonces claro como yo soy un chollo en ese sentido, que tengo desarrollado mi lado masculino y mi lado femenino, ¡yo veo cierto columpio

alrededor! Y entonces me rebelo con educación y con cariño y con algún que otro chascarrillo pero les digo que muevan el trasero también”.

Gemma, por su parte, en la entrevista contó que apoya acciones de Avaaz y Amnistía Internacional para abolir el maltrato y el abuso a la mujer en cualquier forma: ablación, matrimonios precoces, etc. Acciones afines a un feminismo clásico, de la igualdad.

Por último, Inma también tenía posturas de un feminismo sutil, pero de carácter igualitario cuando se quejaba en la entrevista de la diferente consideración que recibían las mujeres sexualmente más desinhibidas. Eso de que “el hombre es un machote y ella una puta” le parece injusto. Por otra parte, al renunciar a trabajar a costa de su imagen también hay una conexión con el feminismo más tradicional.

Por su parte, también se perciben influencias del pensamiento feminista tanto en Lama Yeshe Chödrön como en Lama Djampa Gyatso. Lama Yeshe Chödrön se posicionaría claramente afín al feminismo de la igualdad. De hecho, si aceptó colaborar para este trabajo fue porque considera valiosísimo cualquier esfuerzo que apunte a la igualdad de derechos y oportunidades entre el hombre y la mujer.

Un ejemplo de esto se dio cuando Lama Yeshe Chödrön fue elegida por el grupo UNESCO de Diálogo Interreligioso en el que participa para organizar el Cuarto Parlamento Catalán sobre Religiones. Como directora del programa, ella eligió una propuesta rompedora: “El papel de la mujer en las diferentes religiones”. En el parlamento hubo varias actividades y ponencias y ella moderó una mesa redonda con mujeres representantes de todas las tradiciones, autoridades de reconocido prestigio dentro de su tradición.

Por su parte, Lama Djampa Gyatso tendría toques más afines al feminismo de la diferencia, ya que pone mucho hincapié en sus enseñanzas en que las mujeres se empoderen a partir de su propio cuerpo, que desarrollen su sabiduría y valora mucho todo lo femenino.

5.5. La aportación del feminismo al budismo: una “unión auspiciosa”

¿De qué nos ha servido hacer este repaso a las influencias del discurso feminista en las opiniones de nuestros entrevistados y de los Lamas consultados? Nos sirve para poner de manifiesto que estos discursos difícilmente hubieran sido posibles si el feminismo no hubiera hecho un trabajo previo de pensamiento y acción política. Esto lo demuestra el hecho de que en países en los cuales el Vajrayana o el budismo es la religión oficial, *esto no se traduce inmediatamente en una igualdad formal entre los sexos*. Como explica Lama Yeshe Chödrön:

“Comparado con otras formas de Budismo, el Vajrayana es mucho más justo respecto a la visión de la mujer, pero no es la panacea, todavía queda mucho trabajo por hacer. Por ejemplo, excepto en China, Sri Lanka, Taiwán, Corea, Vietnam y pocos lugares más, las mujeres no pueden recibir la ordenación completa como monjas (bhiksuni), por lo que se ven privadas de poder profundizar plenamente en el Dharma. Así pues, las mujeres de cualquier forma de Budismo que quieran ser bhiksunis se ven obligadas a ir a alguno de estos países a recibir la completa ordenación. Además, las monjas tienen un rango inferior a los monjes y tienen que observar más de 300 preceptos, mientras que los monjes reciben unos 250. El Budismo Theravada todavía está muy

anclado en la visión de que la mujer, al ser más emocional, tiene más dificultades que el hombre para alcanzar el despertar. Precisamente en las sociedades budistas hay muchísima desigualdad”.

Parafraseando la frase de la erudita Rita M. Gross, el hecho de que budismo y feminismo hayan coincidido en el panorama occidental es una “auspiciosa unión”. En su artículo: “How american women are changing Buddhism”, Gross argumenta que la principal aportación del “budismo americano”, es decir, el de los occidentales que se convirtieron al budismo como rechazo de los valores y la tradición euro-americana, es la participación masiva de mujeres en un plano de igualdad con los hombres.

“Algunos observadores claman que esta es la diferencia más notable entre los centros budistas asiáticos y americanos. Este clamor no trata de llamar la atención solamente de la presencia de las mujeres, sino también de la fe con la que los occidentales han reproducido la mayoría de los otros aspectos de los centros de meditación tradicionales. La iconografía es la misma, las prácticas meditativas son las mismas: a menudo las liturgias se cantan en lenguas asiáticas y, en muchos casos, la gente viste ropas asiáticas durante la meditación. Sin embargo, las mujeres practican, junto a los hombres, en lugar de estar aisladas en un centro insuficientemente financiado que no tiene prestigio”⁴⁷

En España, también ocurre igual que en Estados Unidos y las mujeres acceden en plano de igualdad a los centros de meditación donde aprenden, meditan, colaboran y tiene la oportunidad, en algunas tradiciones, de llegar a ser maestras, como el caso de Lama Yeshe Chödrön.

⁴⁷ Gross, Rita (2005), “How american women are changing Buddhism”, *Shambhala Sun*, July.

Disponible online en:

http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1319

(traducción mía)

También es crucial el meritorio intento de los practicantes budistas laicos de llevar un práctica budista seria (recordemos que el budismo siempre ha tenido un sabor de renuncia a la vida en sociedad) manteniendo a la vez obligaciones como el trabajo y la familia. En este sentido, las comunidades budistas occidentales tienen en cuenta la cuestión de integrar a los hijos de los practicantes en la vida de los centros. Y por eso hay centros de Dharma que ofrecen cuidado de niños durante las clases para que los padres puedan participar plenamente.

Poniendo un ejemplo específico de cómo el pensamiento feminista puede cambiar la forma de entender la práctica budista, Tsultrim Allione recuerda que los maestros tibetanos no dan una visión de la maternidad como práctica espiritual porque no son ellos los que se ocupan de la crianza. En este sentido, el avance que aporta el feminismo de reivindicar la crianza compartida podría ser visto por un practicante occidental como un aporte a la práctica espiritual masculina, no sólo como compartir “una carga”. Ejemplo de esto es el caso del Lama Djampa Gyatso que antes de ser maestro, fue padre y decidió incluir la crianza como práctica. La diferencia entre un maestro tibetano y uno occidental, en este sentido, sería que el maestro o la maestra occidental puede que sea más sensible a los temas de género.

El budismo, en su faceta patriarcal en sus países de origen, ha proporcionado muchas desventajas a las mujeres. Paradójicamente, practicado de forma personal y desde una mirada más amplia, el budismo ha proporcionado paz, dignidad y libertad a muchas mujeres, incluso en los países donde el budismo tiene estructuras patriarcales. Ambas impresiones del budismo son correctas y se corresponden a la separación que hay entre la esencia del budismo, genéricamente neutra y beneficiosa para todos los seres, incluidas las mujeres y su manifestación cultural, que puede ser más o menos patriarcal

según el país⁴⁸. En este sentido, comparto totalmente la opinión de Rita M. Gross de que la unión de feminismo y budismo en occidente es un fenómeno muy auspicioso y que puede beneficiar mucho a las mujeres y a la sociedad.

⁴⁸ Una referencia en este sentido es la obra de Rita M. Gross: *El budismo después del patriarcado*.

6. La Dakini, un camino hacia el empoderamiento femenino

Puedo decir que es la Dakini quien ha inspirado este trabajo. La Dakini se considera el principio femenino en el budismo tibetano y yo conocí el budismo tibetano al asistir hace dos años por primera vez a un retiro de enseñanzas sobre la Dakini de Lama Djampa Gyatso. Conocí al Lama mucho antes de ir a ese retiro y fue él quien me animó encarecidamente a asistir. Recuerdo que me decía: “¡Tienes que venir! ¡Te cambiará la vida!” En esos momentos yo pensaba: “Este hombre es un poco exagerado”. Pero a día de hoy puedo decir que no lo era en absoluto.

Antes de conocer las enseñanzas sobre la Dakini yo ya estaba muy interesada en el feminismo, en el empoderamiento femenino y al asistir a ese retiro la conexión fue inmediata. Nada chirriaba, todo lo que escuchaba me tocaba profundo. Ese fue el verano justo antes de comenzar el Máster en Género y Políticas de Igualdad para el que escribo este trabajo. Por esta razón, me encontré aprendiendo de budismo y de feminismo de forma paralela y simultánea y esta encrucijada me hizo ver conexiones inesperadas y me dio una perspectiva diferente de la información que recibía en el máster. Puedo decir que este trabajo es el resultado de intentar explicitar las conexiones positivas entre ambas filosofías que iba intuyendo a lo largo de estos dos años de doble “inmersión”.

Empecé este trabajo pensando en la Dakini Yeshe Tsogyal como un *modelo* de empoderamiento femenino. Sin embargo, a lo largo del proceso de investigación: las lecturas, las entrevistas, la escritura, la práctica... me han hecho entender la Dakini como camino y cómo este camino puede conducir a una subjetividad más allá del

género, siendo esta posibilidad la principal conexión que encuentro entre la Dakini y el feminismo.

6.1. La Dakini como modelo

Me he dado cuenta de que los modelos son muy útiles porque sirven de referencia e inspiración y la Dakini bien puede tomarse como modelo y ejemplo. Puede verse su idoneidad como símbolo de empoderamiento femenino en la siguiente breve biografía:

“Yeshe Tsogyal era la más joven de tres hermanas nacidas en una familia noble, en el Tíbet del siglo VIII. Se la considera una emanación de la Diosa Sarasvati y cuando nació se produjeron muchos hechos milagrosos. Uno de ellos en particular llamó la atención de su familia: el lago que había al lado de la localidad donde vivían creció mucho, y por este motivo el padre dio a su hija el nombre de Tso Gyal, que significa “Vasto Océano”. El nombre de Yeshe, que recibió con posteridad, se refiere a su Infinita Sabiduría Primordial.

Yeshe Tsogyal era excepcionalmente bella. Ya a la edad de doce años tenía pretendientes de todos los reinos vecinos que la querían tomar por esposa. Sus padres temían que una decisión a favor de algunos de los príncipes y nobles pudiera provocar la ira de los demás. Hasta ese momento la joven había llevado una vida idílica, pero su destino cambiaría rápidamente. Enviada fuera de su hogar, su deseo de llevar una vida dedicada a la práctica religiosa fue ignorado. Intentó escaparse por las montañas pero no lo consiguió. Sufrió mucho durante varios años, llamando la atención del rey Trisong Desteñ, que la tomó como una de sus reinas. Poco después, para mostrar su fe en el Dharma y en su maestro Padmasambhava, el rey ofreció simbólicamente a este su reino entero y permitió a Yeshe Tsogyal que fuera con él

como su discípula y consorte. Así, a la edad de dieciséis años, esta muchacha afortunada se convirtió en discípula del más grande maestro tántrico de la época. Después de haber madurado su comprensión de las enseñanzas internas, externas y esotéricas, recibió el Khandro Nyintig, el corazón de las enseñanzas de la Dakini.

Habiendo alcanzado una gran realización, Yeshe Tsogyal se dedicó a instruir a los demás y a animarles en su práctica. Aportó inconcebibles beneficios a tanta gente que es difícil valorar cuanto sufrimiento fue capaz de eliminar en este mundo. Sus canciones de realización hacían que los que las escuchaban tuviesen una comprensión inmediata, y su sola presencia irradiaba alegría. Hizo muchos milagros y tenía muchas maravillosas cualidades, algunas más allá de lo humano. Su inteligencia, perseverancia, devoción y motivación pura fueron excepcionales, incluso entre los muchos maestros realizados que acompañaban a Padmasambhava. Además de ser una de las mujeres más importantes del linaje Nyngma, fue una de las grandes discípulas de Padmasambhava, ocupando un lugar de capital importancia dentro del Vajrayana. Se la considera como una guía y el mérito de sus acciones está más allá de toda descripción. Su nivel de realización ha sido raramente igualado.

Pero Yeshe Tsogyal no es en absoluto la única mujer importante en la tradición. Como decía Padmasambhava: **“Entre hombre o mujer no hay mucha diferencia, pero si ella desarrolla una mente que busque la iluminación, ser mujer es mejor”**. La energía femenina es especialmente respetada en el linaje de Padmasambhava, y tiene un lugar crucial en la transmisión de la iluminación, porque

*se podría decir que todas las enseñanzas de Padmasambhava han llegado a nosotros a través de Yeshe Tsogyal".*⁴⁹

Yeshe Tsogyal tenía unas excelentes cualidades: sabiduría, amor, compasión, inteligencia, perseverancia, alegría. Practicó yoga sexual y alivió el sufrimiento de muchísimas personas. Simbólicamente es importante recalcar que Yeshe Tsogyal es un modelo femenino que dispone de su sexualidad, de inteligencia y de carácter activo, características que se les niegan a otros modelos femenino en otras religiones. En este sentido, se podría decir que Yeshe Tsogyal podría ser muy beneficiosa como modelo de empoderamiento femenino. El hecho de que el buda tántrico, Padmasambhava no considere a la mujer como inferior, sino como una aventajada a la hora de alcanzar la trascendencia es como mínimo original, dada la baja consideración de la mujer en general en el imaginario religioso.

6.2. La Dakini, símbolo polisémico y personal

A lo largo de las entrevistas hemos visto que cada persona tenía su propia visión y comprensión de la Dakini. Esto nos lleva a una primera conclusión y es que la Dakini es un símbolo polisémico, cuyo significado puede variar de persona a persona. Esto nos dice algo del carácter de los símbolos y es que éstos, a pesar de que pueden tener un significado convencional determinado, pueden llevar a la mente más allá de ese significado y adquirir un significado propio.

En este sentido, no se puede decir tajantemente que un símbolo religioso sea inherentemente positivo o negativo para las mujeres. Al menos esto es lo que sostienen

⁴⁹ Texto extraído del prólogo del libro: *Madre de sabiduría. La iluminación de Yeshe Tsogyal* de Namkay Nyingpo, traducido del tibetano al inglés por Tarthang Tulku y del inglés al castellano por la sangha española.

Caroline Walker Bynum, Steven Harrell y Paula Richman, editores de la obra *Gender and Religion: On the Complexity of Symbols*. Estos autores vienen a decir que en primer lugar, toda experiencia religiosa está generizada -siempre es una persona con un determinado género la que tiene esta experiencia y esto influye- y en segundo lugar, todos los símbolos religiosos son polisémicos, es decir: no sólo es importante el significado convencional del símbolo, sino también para quién significa.

De este modo, el significado de un símbolo puede ser muy diferente según la persona en contacto con dicho símbolo. Vamos a recordar qué significaba personalmente la Dakini para las personas entrevistadas:

“Todas las representaciones budistas, pero en particular la de la Dakini, a mí siempre me han parecido una representación de la vida y la conciencia. Para mí, la Dakini es como la magia de la vida, volviendo a lo de antes, es como la vida en el universo y la sexualidad, el reproducir de la vida, son engranajes de esa Dakini” (Adrián)

“Para mí no es un arquetipo de ninguna diosa madre matriarcal, ni representa siquiera a la Mujer; la traducción de “dakini” -Khandroma – es “la que se mueve en el espacio”, “bailarina del cielo” o “caminante del cielo”. Para mí simboliza la naturaleza libre y pura de la mente (por eso va desnuda), que “baila” porque es la conciencia del movimiento natural de la mente, de las cosas, de la vida. Para mí es femenina en el sentido de que es un aspecto dinámico, fecundo, compasivo y directamente vinculado a la vacuidad. Me gusta pensar en la vagina de la dakini como metáfora de la experiencia gozosa de esta vacuidad vacía de ego y de cómo nos muestra de esta manera que todo y todos estamos profundamente vinculados los unos con los otros. Es algo muy cuerdo. Ya que soy un ser humano con vagina, la dakini me resulta un excelente recordatorio cotidiano de este hecho, esta realidad de la vacuidad, como

contrapunto a las incesantes fabricaciones de mi mente. Es por eso que la dakini es para mí la sabiduría perenne vinculada a la plenitud de la vida, y que aporta esta plenitud a base de utilizar y transformar la energía de la neurosis en potencial para la realización. En ese sentido es muy “ecológica”, no tira nada. Es una alquimista dulce y firme a la vez que se relaciona conmigo de manera no intelectual”.

“Yeshe Tsogyal en particular me infunde mucho respeto, la veo una mujer de acción, que se ha mojado en el barro y ha salido como un loto blanco, que nunca ha manipulado su poder sexual, aunque lo expone. Para mí es un ejemplo a seguir” (Ester)

“La dakini es la capacidad de vivir el gozo en la vida y de bailar en la vida, desde el aspecto femenino” (Ferran)

“La Dakini es la energía arquetípica del amor de la madre, de la hermana, de la diosa, de la amante, de la mujer...teñida de una inmensa felicidad, gozo, sensación de libertad, dulzura, éxtasis, sensualidad, suavidad y contundencia a la vez, plenitud, generosidad, acogimiento, recogimiento, presencia, y deseo de que esa felicidad se exprese en cada ser...”(Gemma)

“Para mi representa la mujer empoderada, la energía femenina empoderada, totalmente... y amor hacia todo en general, no de pareja, amor a todos los seres” (Inma)

“A mí me inspira feminidad, bastante además. ¿Y creo que está pisando un cadáver, no? O con el ¿trigu, no? Yo creo que son mujeres guerreras y además muy guapas todas. Sí, para mí las mujeres del dharma son todas mujeres guerreras. Eso, para mí la dakini es feminidad, fuerza y sabiduría” (Julia)

“Es difícil separar la dakini de la enseñanza, pero lo intentaré. Cuando yo miro a la Dakini veo a una mujer bella y segura de sí misma, plena. Esto me comunica que se ha reconocido a sí misma en esencia y tiene absoluta consciencia sobre sí misma y lo que le rodea. Tiene pleno conocimiento de quién es y del poder interior que posee y sabe cómo utilizar ese poder para ayudar al necesitado” (Kelsang)

“La grandeza de lo femenino” (Meridiana)

Por otra parte, existen interpretaciones feministas negativas de la Dakini. Estas visiones son rebatidas en la obra de Judith Simmer Brown *El cálido aliento de la Dakini* en la que argumenta que la crítica feminista está demasiado condicionada por la interpretación junguiana del símbolo. En este sentido la interpretación feminista se ha dividido en dos: una que ve a la Dakini como un símbolo patriarcal y la otra que ve a la Dakini como la diosa de un antiguo culto ginocéntrico.

Según la interpretación junguiana, la Dakini se concibe como el *ánima* del hombre, representando todo aquello que este carece y anhela: los aspectos intuitivo, sustentador, erótico y emocional de la vida psíquica del hombre. Esta interpretación parte de lo que Simmer Brown llama la “fantasía de los opuestos”, es decir, si la dakini representa el *ánima* del hombre, el daka debe representar el *ánimus* de la mujer. Cuando al revisar la liturgia y la iconografía tántrica la erudita alemana Adelheid Herrmann-Pfandt encuentra que el daka no tiene la misma importancia simbólica que la dakini, interpreta que el Vajrayana es una religión dirigida al desarrollo espiritual exclusivo de los hombres y, por lo tanto, ve a la dakini como un símbolo de la opresión patriarcal del Tíbet. Una vez se comprende el significado de la Dakini sin pasar por el filtro de la interpretación junguiana, esta crítica feminista parece más dirigida a Jung que al propio Vajrayana.

Por el otro lado, Miranda Shaw, influenciada por el trabajo de Herrmann-Pfandt interpreta que la dakini era la diosa de un culto ginocéntrico que tuvo lugar en un periodo prepatriarcal del budismo tántrico en India, en el que las mujeres son las principales líderes de culto y los hombres sus devotos estudiantes. Según Simmer Brown, esta interpretación es errónea porque saca conclusiones históricas basadas en expresiones simbólicas de la dakini, es decir, no diferencia el papel simbólico de la dakini de las vidas corrientes de las mujeres y además, sigue bebiendo de la interpretación junguiana de que el papel de la dakini en el camino tántrico se entiende como complemento sexual del hombre.

En *El cálido aliento de la Dakini*, Simmer Brown describe y explica los distintos aspectos de la Dakini sin pasar por este filtro junguiano y desde una comprensión desde dentro de las enseñanzas Vajrayana sobre la Dakini, por lo cual es una obra de referencia y muy recomendable para tener una comprensión adecuada de este símbolo Vajrayana.

6.3. La Dakini como camino

Como explicaba al principio de esta tercera parte, entiendo el empoderamiento desde una perspectiva espiritual, que después tiene efectos muy tangibles en la vida cotidiana y la sociedad. En este trabajo, cuando hablo de empoderamiento, me refiero a ese empoderamiento profundo, que va más allá de las circunstancias exteriores. Que implica conciencia plena de uno mismo y que se manifiesta en una capacidad de hacer, de atraer, de crear, de influir. Una conciencia que proporciona ética, confianza, fuerza, voluntad, valentía, claridad, lucidez, sabiduría. Este es el empoderamiento profundo, el empoderamiento que da la Dakini.

La Dakini como modelo de empoderamiento puede ser una opción, sobre todo para las mujeres practicantes del Vajrayana. Pero como decía, a lo largo del trabajo he llegado ver también a la dakini como un camino. Me he dado cuenta de que me resulta más empoderador sentir la dakini como un camino, más que como un modelo. El modelo tiene el peligro de acrecentar la sensación de separación entre el uno mismo y su naturaleza iluminada. De hecho, si en el Vajrayana los practicantes se visualizan como las deidades es precisamente para aprender a deshacer esta separación.

Por otra parte, está bien y es cuerdo ser consciente de dónde uno está y cuáles son sus límites. Y en ese sentido la Dakini puede ser el ideal al que queremos llegar. Pero si además, entendemos a la Dakini como seguir el camino que nos marca la conciencia no dual que hay en nosotros, como seguir el camino de la sabiduría interior que percibe la vacuidad, esto nos abre posibilidades infinitas.

Desde ese camino se puede vivir menos encarcelada en las numerosas identidades que nos creamos, entre ellas, las de género. Desde ese camino se puede intentar vivir y tomar decisiones desde esa fuente de sabiduría interior que todos tenemos y que podemos desarrollar hasta niveles insospechados. Se puede desarrollar un empoderamiento real, profundo.

Por otra parte, como intentamos argumentar en la primera parte del trabajo, es posible ir hacia una subjetividad cada vez menos basada en el ego y más basada en la conciencia. Si, como hemos visto, el género no es más que otro concepto, otra forma de identificación, *el ir hacia una subjetividad más vacía de ego es ir irremediabilmente hacia una subjetividad sin género, pero con cuerpo.*

De esta forma, el objetivo del budismo puede concordar totalmente con los objetivos feministas más posmodernos. En este sentido, mediante este trabajo doy una “buena” y

una “mala” noticia: la buena es que se puede ir hacia una subjetividad sin género; la mala, que a diferencia de lo que creen muchos teóricos y teóricas, eso es imposible mediante el intelecto y requiere un entrenamiento muy serio de meditación. Que la meditación es una herramienta poderosa para percibir de forma no dual es algo que empieza a vislumbrarse ya, con sus limitaciones, mediante estudios científicos. También hemos visto otros beneficios importantes al principio de la tercera parte de este trabajo.

En resumen, podría decir que mi conclusión es que el Vajrayana, bien practicado, puede ser un camino espiritual muy empoderador, en el sentido profundo, para las mujeres. *Y que si el movimiento feminista, además de pensar y actuar, **meditara**, su potencial revolucionario y transformador se multiplicaría, ya que es la meditación la que permite disolver algunos dilemas que el feminismo como teoría y práctica política viene arrastrando: principalmente, la escisión mente-cuerpo y el dilema identitario. Creo que si el movimiento feminista se interesara por este empoderamiento profundo podría fomentar transformaciones individuales y colectivas sin precedentes y de beneficio para todos los seres sin distinción.*

Bibliografía

- Allione, Tsultrim (1984), *Mujeres de sabiduría*, Barcelona, Los libros de la liebre de marzo.
- Arnau, Juan (2007). *Antropología del budismo*. Barcelona, Kairós.
- Bauman, Zygmunt (2005), *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, México, Fondo de Cultura Económica.
- Beauvoir, Simone (1998), *El segundo sexo. La experiencia vivida*, Madrid, Cátedra
- Benhabib, Seyla (1992), “Feminism and the Question of Postmodernism”, en *Situating the self: Gender, Community and Postmodernism in Contemporary Ethics*, Oxford, Blackwell.
- Boltanski, Luc; Chiapello, Ève (2002), *El nuevo espíritu del capitalismo*, Madrid, Akal.
- Bordo, Susan (1993), *El feminismo, la cultura occidental y el cuerpo*, Berkeley, University of California Press.
- Burgos, Elvira (2012), “Deconstrucción y subversión”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 101-134.
- Butler, Judith (2001). *El género en disputa*. Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM-México, Paidós.
- Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid, Cátedra.
- Butler, Judith (2002), *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós.
- Casado, Elena y García, Antonio “Violencia de género: dinámicas identitarias y de reconocimiento” en *El doble filo de la navaja: violencia y representación* de F. J García Selgas y C. Romero (eds), Madrid. Ed. Trotta, 2006.

- Cheng, Patrick S (2011), “Kuan Yin. Espejo del Cristo queer asiático”, *Religión e incidencia pública. Revista de investigación GEMRIP*, disponibles online en:
http://www.patrickcheng.net/uploads/7/0/3/7/7037096/kuan_yin_espejo_cristo.pdf
- Ferreira, G.R (1992). *Cómo se llega a Mujer Maltratada*. En Hombres violentos, mujeres maltratadas: aportes a la investigación y tratamiento de un problema social. Buenos Aires.
- Fromm, Erich (2007), *El arte de amar*, Barcelona, Círculo de Lectores.
- González Marín, Carmen (2010). “Dos dogmas del feminismo”, *Feminismo/s 15*, pp. 55-74.
- Gross, Rita (2005), “How american women are changing Buddhism”, *Shambhala Sun*, July. Disponible online en:
http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1319
- Gross, Rita (2005), *El budismo después del patriarcado. Historia, análisis y reconstrucción feminista del budismo*, Madrid, Trotta.
- Gross, Rita. “Tsogyal as a role model”, en Willis, Janice (1989), *Feminine Ground. Essays on women and Tibet*, USA, Snow Lion Publications.
- Haraway, Donna (1995). *Ciencia, cyborgs y mujeres: la reinención de la naturaleza*, Madrid, Cátedra.
- Jamyang Khyentse, Dzongsar (2012), *Not for happiness. A guide to the So-Called Preliminary Practices*, USA, Shambhala Editions.
- Klein, Anne Carolyn (1995), *Meeting the Great Bliss Queen. Buddhists, feminists and the Art of the Self*, Boston, Beacon Press.

- Kornfield, Jack (2008). *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista*, Barcelona, Ediciones de la liebre de marzo.
- Librería de Mujeres de Milán (1991). *No creas tener derechos*. Madrid, Editorial Horas y Horas.
- Merelo-Barbera, Juan (1980), *Parirás con placer: la sexología y el orgasmo en el parto*, Barcelona, Kairós.
- Mípham, Sákýong (2003), *Convertir la mente en nuestra aliada*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Molino, Anthony. “El ajuste psicológico no es la liberación” en *El árbol y el Diván. Diálogos entre budismo y psicoanálisis*, Barcelona, Kairós.
- Nhat Hanh, Thich (2000), *El corazón de las enseñanzas de Buda*, Barcelona, Oniro
- Rahula, Walpola (1990), *Lo que el Buda enseñó*, Buenos Aires, Kier
- Reverter Bañón, Sonia (2010). “El feminismo: más allá de un dilema ajeno”, *Feminismo/s 15*, pp. 15-32.
- Rivera, María-Milagros (2011) “Ella es demasiado libre. La revolución del tiempo y del amor”, *Duoda*, nº 41. Barcelona (disponible online)
- Rodrigañez Bustos, Casilda (2007), *El asalto al Hades. La rebelión de Edipo (1º parte)*, Barcelona, Virus Editorial
- Rubin, Gayle (1986). “El tráfico de mujeres: notas sobre una economía política del sexo”. *Nueva Antropología*, Vol. VIII, nº 30, pp. 102-103
- Sabsay, Leticia (2010) ¿En los umbrales del género? Beauvoir, Butler y el feminismo ilustrado. *Feminismo/s 15*, pp. 119-135.

- Sabsay, Leticia (2012). “De sujetos performativos, psicoanálisis y visiones constructivistas”, *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales
- Shantideva, Traducción del Grupo Padmakara (2008), *La práctica del Bodisatva*, Novelda, Ediciones Dharma.
- Simmer Brown, Judith (2007), *El cálido aliento de la Dakini*, Barcelona, Mtm editor.
- Simon, Vicente (2001), “El ego, la conciencia y las emociones: un modelo interactivo” en *Revista Psicothema*, vol. 13, nº2, p. 205-213
- Simon, Vicente (2001), “Mindfulness y neurobiología”, *Revista de Psicoterapia*, Época II, Vol. XVII -2º/3 trimestre 2006, p. 5-30
- Soley-Beltrán, Patricia (2012), “No-body is perfect. Transexualidad y performatividad de género”, en *Judith Butler en disputa: lectora sobre la performatividad*, Barcelona; Madrid: Egales, p. 59-100
- Valls-Ilobet, Carme (2009), *Mujeres, salud y poder*, Madrid, Cátedra
- Walker Bynum, Caroline; Harrell, Steven; Richman, Paula (eds) (1998), *Gender and Religion: On the Complexity of Symbols*, Boston, Beacon Press.
- Wilber, Ken (1998). *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Barcelona, Ed. Kairós.
- Wilber, Ken (1999), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós
- Willis, Janice (1989), *Feminine Ground. Essays on women and Tibet*, USA, Snow Lion Publications.
- Wolf, Naomi (1991), *El mito de la belleza*, Barcelona, Emecé.