

Entrevista con Lama Tsultrim: ¿Alimentar nuestros demonios es una práctica para disolver los conflictos?



Alimentado tus demonios es un proceso desarrollado por Lama Tsultrim Allione para que hombres y mujeres con una perspectiva diferente de la resolución de conflictos pudieran utilizar la compasión y la comprensión de nuestros demonios internos, en lugar de proyectarlos externamente. Entrevista Koncha Pinós-Pey

]

El proceso Alimentado tus demonios desarrolla nuestro potencial de sanación profunda y permite a la psique pasar de los procesos de polarización a la integración. Una práctica de gran beneficio para un conjunto particular de ¿demonios? personales o colectivos tan conocidos como las adicciones, el miedo, la ira, problemas de pareja, enfermedades físicas o mentales y otros dilemas de la vida moderna.

Lama Tsultrim Allione presentará su libro Alimentando tus demonios, de la Editorial Liebre de Marzo, el día 7 de noviembre en Casa del Tíbet de Barcelona, y a continuación impartirá un seminario intensivo de dos días donde presentará la teoría y la práctica del método. Ver en: www.estudioscontemplativos.com

Lama Tsultrim es la autora también de Mujeres de Sabiduría. Su obra literaria actualiza el budismo tibetano. Estudió budismo e historia de las mujeres en la Universidad de Antioquía. Fue la primera mujer estadounidense ordenada por Su Santidad el XVI Karmapa. Dejó de ser monja, se casó y fue madre de cuatro hijos. Ha sido reconocida por Karma Dorje Rimpoche como una emanación de Machig Labdron, una mujer que vivió en el siglo XI y fundadora del linaje Chod. Enseña en todo el mundo y fundó Tara Mándala, un increíble retiro budista en las montañas de Colorado.

¿Cuándo pienso en el budismo pienso en la promesa de Tara?

Esta situación expresa la situación de la mujer, tan clara antes como ahora. Es una historia que se originó cuando el Mahayana se integró con el Tantra. Nos cuenta que hubo una princesa llamada La Sabiduría de la Luna que era muy devota y dada a la meditación profunda. Cuando estaba cerca de la iluminación, un monje se acercó a ella y le dijo: ¿Qué lástima que habites el cuerpo de una mujer, porque tendrás que nacer como hombre para iluminarte?. La princesa le respondió: ¿Aquí no hay nadie, no hay ninguna mujer, ni ningún ser, ni ninguna persona, ni conciencia masculina o femenina? Todo es vacío. Qué tontos y mundanos son aquellos que se engañan a sí mismos?.

¿E hizo un juramento?

Sí, aquellos que desean alcanzar la iluminación suprema en el cuerpo de un hombre son muchos, pero los que quieren servir a los objetivos de los seres en el cuerpo de una mujer son pocos en realidad, por lo que prometo que mientras quede un ser en este mundo, trabajaré para el beneficio de todos los seres sensibles bajo el cuerpo de una mujer. Así llegué a ser conocida como ¿la gran liberadora?.

Liberadora ¿verde? también?

Sí, es como la líder espiritual del partido verde, la guardiana de los bosques, de acción rápida y compasiva, con un pie en el mundo y un pie en la meditación.

Afortunadamente usted no viene de un entorno donde no se respeta a las mujeres?

No, yo vengo de una familia de mujeres realizadas, respetadas y valoradas, nunca me sentí que no pudiese hacer algo. Cuando empecé a estudiar con los tibetanos en 1967, no tenía conocimientos ni experiencia de la discriminación de género. Pero después, cuando fui una monja, debido a las deficientes traducciones disponibles, solo tenía una idea genérica de los votos que había tomado, era ignorante de las desigualdades arraigadas.

Mi despertar con el sexismo del budismo llegó cuando fui a unas iniciaciones dadas por Dilgo Kkyentse Rimpoche en Tashi Jong, en 1973. Nos sentaron detrás de todos los monjes, incluidos los recién ordenados. Me sorprendió y me decepcionó? Me puse a pensar

¿En qué?

Ese año dejé los hábitos, no por el sexismo que viví, sino porque no veía futuro en ser monja. Yo era norteamericana y le pregunté a Chogyan Trungpa si existía algún texto sobre el principio femenino y el budismo, y me dio un gran volumen sobre Prajnaparamita. Pero no pude hacer nada con el texto, porque fuero naciendo mis tres hijos.

¿Cuándo empezó a escribir?

Fue cuando perdí a mi hija en la primavera de 1980; murió de muerte súbita. Sentí una profunda necesidad de que historias de mujeres me nutriesen. Necesitaba conocer sus vidas, las vidas de los hombres budistas no me valían. Pero no pude encontrar ninguna historia de mujeres, y me fui a buscarlas. Esta investigación dio origen a mi primer libro: Mujeres de Sabiduría (Liebre de Marzo).

Cuando preguntaba por historias de mujeres iluminadas, me decían simplemente que no existían. ¿Ah, usted está buscando historias de dakinis (realización femenina de la sabiduría) y no de mujeres comunes?. Esas historias que encontré me inspiraron y despertaron una mayor conciencia de las mujeres y las cuestiones de las mujeres en el mundo. El equilibrio de género ha sido lo más importante del siglo XX.

¿Cómo se puede prosperar en el budismo si la voz de la mitad de sus practicantes, las mujeres, no es escuchada?

Esas voces son las que he recorrido, las voces de la no-violencia, la paz y la protección de la tierra. Y aunque muchos países han puesto en marcha políticas nacionales por la protección de los derechos y las mujeres, es obvio que queda mucho por hacer. En los últimos años ha habido un gran movimiento de igualdad promovido por Su Santidad el Dalai Lama, que está enfatizando la necesidad de que las mujeres adopten el liderazgo. También su Santidad el XVII Karmapa se ha comprometido para restablecer la ordenación completa de las mujeres.

A raíz de la muerte de mi marido, soy plenamente consciente del papel que desempeñan los masculinos positivos en nuestro mundo, y lo importante que es establecer uniones respetuosas. No solo para las parejas, también para los amigos, familiares, maestros,

estudiantes, y los países. Creo que es muy importante reconocer y valorar a los hombres que participan activamente en la plenitud e igualdad, así como honrar a las mujeres que se han sacrificado y luchado por ella.

¿Nos encontramos que el conflicto rodea nuestras relaciones, incluso en lugares que asociamos con la paz? Buda enseña que la violencia engendra más violencia. ¿Cómo podemos, Lama, comprometernos activamente en el cambio social y no quedarnos atrapados en patrones que perpetúan el sufrimiento?

Nadie es perfecto. Todos tenemos miedo, somos codiciosos, celosos, envidiosos, pero ¿quién se atreve a reconocerlo? Duele mucho admitirlo. Parece como si los demonios fuesen monstruos sedientos que nos acechan, y no es así.

La meditación budista nos ayuda a tomar conciencia de nuestras fuertes tendencias mentales y emocionales que dominan nuestras acciones sin ser vistas. Esta práctica -alimentar los demonios- es un camino real para liberar la energía bloqueada y disolver la energía del conflicto.

¿Nuestro demonio mayor es el ego?

Tenemos que darle compasión al lado más oscuro de nosotros, de nuestra personalidad. Permitirle que se exprese, comprenderlo, acompañarlo, dialogar con él. Aceptar la sombra para alcanzar la individuación -tal y como dijo Jung-.

Trungpa dijo que ¿el budismo llegará a Occidente como una psicología?. ¿Es Alimentando tus demonios parte de esa premisa?

El budismo es más que una religión, más que una cultura, más que una filosofía, y sobre todo en Occidente puede ayudar a transformar la neurosis del sufrimiento proporcionando conocimiento, alejándonos de los tabúes e investigando en nuestra mente. Poco a poco empezamos a descubrir quién está detrás de nuestra conducta. Vamos desarrollando cierta capacidad para focalizar la mente y vamos trabajando el drama de nuestra vida.

Gracias, Lama, por atendernos y por aceptar la invitación de venir a España. Estamos deseando aprender cómo ¿alimentar nuestros demonios?.

Koncha Pinos pey