

LA PRÁCTICA DE TONGLÉN*

Por Pema Chödrön



<http://www.shambhala.org/teachers/pema/tonglen1.php>

Transformar la Confusión en Sabiduría.

Berkeley Shambhala Center, 1999

Para poder tener compasión por otros, tenemos que tener compasión por nosotros mismos.

En concreto, el cuidar de otras personas que puedan tener mucho miedo, enojo, celos, arrogancia, orgullo, egoísmo, avaricia, maldad, o que se ven abrumadas por todo tipo de adicciones, tener compasión y cuidar de ellas, significa que no podemos huir del dolor de encontrar este tipo de cosas en nuestra propia persona, en nuestra propia vida y experiencia personal. De hecho nuestra actitud hacia el dolor puede cambiar completamente, en vez de arreglárnosla sin ayuda alguna o huir de él, podemos llegar a ser capaces de abrir nuestro corazón y permitirnos sentir ese dolor, sentirlo como algo que nos va a ayudar y purificar haciéndonos mucho más amorosos y amables.

La práctica de tonglen es un método para conectarnos con el sufrimiento – el nuestro y el de todos los que nos rodean – a donde sea que vayamos. Es un método para superar el miedo al sufrimiento y para disolver la opresión de nuestro corazón. Primero que todo, se trata de un método para despertar la compasión que es inherente a todos nosotros, sin importar si hemos sido muy crueles o fríos con los demás.

Comenzamos la práctica tomando el sufrimiento de una persona que sabemos que está herida o que tiene mucho dolor y a la que deseamos ayudar. Por ejemplo, si conocemos a un niño que ha sufrido o está sufriendo, inhalamos el deseo de quitarle todo el miedo y el dolor a ese niño. A medida que exhalamos y vamos botando el aire, le enviamos a ese niño todo lo que pueda ayudarle a liberarse de su dolor, como felicidad o alegría. Este es el núcleo o esencia de la práctica: inhalamos absorbiendo el dolor del otro para que pueda sentirse bien y tener más espacio para relajarse y abrirse; luego exhalamos botando el aire,

y mientras hacemos esto, le enviamos calma o cualquier cosa que sintamos que puede darle algún alivio y felicidad. Sin embargo, muchas veces no somos capaces de hacer esta práctica ya que nos vemos enfrentados cara a cara con nuestro propio miedo, nuestra propia resistencia, enojo, ira, o con cualquier dolor personal o problema que estemos teniendo en ese momento.

En estas situaciones podemos cambiar el enfoque y comenzar a hacer tonglen con aquello que estamos sintiendo nosotros y además hacerlo en beneficio de millones de otras personas semejantes a nosotros que en ese momento están sintiendo exactamente el mismo problema, estancamiento y miseria. Tal vez seamos capaces de ponerle un nombre a nuestro dolor, de reconocerlo claramente como terror, repulsión, enojo o deseo de venganza. De esta manera, inhalamos por todas las personas que están atrapadas en la misma emoción que estamos teniendo nosotros y les enviamos alivio o cualquier cosa que deje más espacio para nosotros y para todos esos incontables otros. Tal vez no podamos identificar qué es lo que estamos sintiendo, aún así, podemos sentirlo, tal vez como una opresión en el estómago, un dolor en el pecho, una oscuridad muy densa o lo que sea. Sólo tenemos que entrar en contacto con lo que estamos sintiendo e inhalar, tomar aire por todos aquellos que están sintiendo eso – incluyéndonos nosotros mismos – y enviar alivio para nosotros y todos los demás.

La gente comenta con frecuencia que esta práctica va contra la esencia de la forma en que comúnmente nos tratamos. Verdaderamente, esta práctica va contra la idea de querer cosas para nosotros mismos, en nuestros propios términos, queriendo que nos funcione sin importar lo que le pueda suceder a los demás. Esta práctica disuelve la coraza para autoprotegernos que tanto nos hemos esforzado en crear a nuestro alrededor. En la terminología budista, diríamos que hace que se disuelva la fijación y el aferramiento del ego.

La práctica de tonglen da vuelta la lógica usual de escapar del sufrimiento y buscar el placer, y en el proceso, mientras desarrollamos la práctica, nos liberamos de una prisión muy antigua de egoísmo. Comenzamos a sentir amor tanto por nosotros como por los demás y además empezamos a cuidar no sólo de nosotros sino también de otros. Esta práctica despierta nuestra compasión y nos introduce a una visión mucho más amplia de la realidad, nos introduce a la infinita espaciosidad que los budistas llamamos *shunyata*. Mediante la práctica, comenzamos a conectarnos con la dimensión abierta de nuestro ser. Al principio experimentamos esto como una sensación de que las cosas que parecen tener una gran importancia, no la tienen tanto ni son tan sólidas como parecían ser.

Podemos hacer tonglen por quienes están enfermos, se están muriendo o acaban de morir, o que están sufriendo cualquier tipo de dolor. Podemos realizar tonglen como una práctica de meditación formal o en el mismo acto en cualquier momento. Por ejemplo, si estás caminando por la calle y ves a alguien que está sufriendo, en ese mismo momento puedes empezar a inhalar su dolor y enviarle algún tipo de alivio. O como sucede la mayoría de las veces, podemos ver a alguien sufriendo y mirar para otra parte, porque nos recuerda y nos hace sentir nuestro propio miedo y enojo, provocándonos resistencia y confusión.

Así que en el mismo acto, en el mismo momento, podemos hacer tonglen por todas las personas que son tal como nosotros, por todos aquellos que desean ser compasivos pero en vez de eso tienen miedo, por todos aquellos que desean ser valientes pero son cobardes o no tienen el coraje, no se atreven.

En vez de golpearlos y maltratarlos, es mejor usar nuestro propio estancamiento como un punto de apoyo para comprender aquello con lo que tienen que enfrentarse las personas en todo el mundo.

Inhala por todos nosotros y exhala por todos nosotros.

Utiliza aquello que parece veneno como medicina. Utiliza tu propio sufrimiento como el camino hacia la compasión por todos los seres.

Instrucciones Para Hacer Tonglen

Cuando se practica tonglen *en el acto*, simplemente inhalamos y exhalamos, tomando el dolor y el sufrimiento, y enviando espaciosidad y alivio.

Cuando hacemos tonglen como una práctica de meditación formal, ésta posee cuatro etapas:

Primero tenemos que relajar nuestra mente brevemente, por uno o dos segundos, en un estado de apertura o quietud. Este estado se llama comúnmente “destello de la bodhicitta absoluta” o apertura espontánea a la espaciosidad y claridad básicas.

El segundo paso es trabajar con la textura. Inhalamos teniendo una sensación de calor, de oscuridad y pesantez, como con una sensación de claustrofobia; luego exhalamos manteniendo una sensación de calma, alegría y luminosidad, sobretodo, con una sensación de frescura. Inhalamos completamente a través de todos los poros de nuestro cuerpo y exhalamos, irradiando, completamente a través de todos los poros de nuestro cuerpo. Hacemos esto hasta que logramos sentir una coordinación y sincronización con nuestra inhalación y nuestra exhalación.

En la tercera etapa, debemos trabajar con nuestra propia situación personal, con cualquier situación que sea dolorosa para nosotros. Tradicionalmente se comienza haciendo tonglen por alguien que nos importa y al que deseamos ayudar. Sin embargo, como lo señalé antes, si sentimos algún tipo de estancamiento u obstrucción, es recomendable hacer la práctica trabajando con el dolor que estemos sintiendo nosotros y simultáneamente hacerlo con el de todos aquellos como nosotros que están sintiendo el mismo tipo de sufrimiento. Por ejemplo, si sentimos que somos incapaces, o no nos sentimos lo suficientemente buenos para ayudar o para hacer alguna otra cosa, inhalamos para nosotros y para todos los demás que están en el mismo barco que nosotros, que están en nuestra misma situación, luego exhalamos y enviamos confianza o alivio en la forma que deseemos.

Finalmente, hacemos que tanto el “tomar” como el “dar” o “enviar” se extiendan y abarquen a más personas. Si estamos haciendo tonglen por alguien a quien queremos, entonces extendemos nuestra práctica a todos aquellos que están en la misma situación. Si hacemos tonglen por alguien que vemos en la televisión o en la calle, ampliamos la práctica para abarcar a todos los que estén en la misma situación. La idea es que la práctica se dirija a más de una sola persona. Si hacemos tonglen por todos aquellos que estén sintiendo la misma sensación de rabia o miedo en la que estamos atrapados nosotros, tal vez eso sea bastante suficiente ya.

Aún con todo lo anterior, podemos dar un paso más allá todavía en todos estos casos. Podemos hacer tonglen por aquellas personas a las que consideremos nuestras enemigas, que nos han herido o herido a otros. Hacemos tonglen por ellas, teniendo en mente que tienen la misma confusión y estancamiento que nuestro amigo o nosotros mismos. Inhalamos su dolor y les enviamos alivio.

Esto es lo mismo que decir que el tonglen puede extenderse infinitamente, sin límites.

A medida que hagamos nuestra práctica, gradualmente, nuestra compasión se expandirá naturalmente, sin esfuerzo y lo mismo sucederá con nuestra realización de que las cosas no son sólidas como pensamos en algún minuto. A medida que practiquemos, gradualmente, en beneficio de nuestra propia paz, nos sorprenderemos de ver que somos cada vez más capaces de poder estar para otras personas, incluso en situaciones que dadas las circunstancias parecería imposible.

Las Tres Etapas o Fases de Tonglen

La primera etapa se llama “momento de apertura”, tradicionalmente se denomina “destello de la bodhicitta absoluta” a esa sensación de apertura y expansión. Simplemente escuchamos el sonido del gong por ejemplo, y si nos relajamos, puede que ese sonido nos evoque realmente una sensación de espacio.

Se trata de comenzar con una sensación de apertura, quietud, de no estar atrapados o estancados. Entonces la primera etapa sería esta apertura, simplemente un momento, un destello.

Luego, en la segunda etapa, inhalamos, tomamos aire sintiendo la textura o sensación de la claustrofobia, la sensación de que estamos completamente atrapados. Después exhalamos con la textura o sensación de relajación, espaciosidad o el simplemente “dejar ir”.

Como tradicionalmente se enseña, podemos estar con los ojos abiertos o cerrados: Inhalamos con una sensación de pesadez, calor y oscuridad. Exhalamos con una sensación de frescura, alegría, calma y ligereza. Repetimos lo anterior. Podemos inhalar visualizando y sintiendo que nuestro corazón se hace muy grande, como dando la bienvenida a aquello que estemos tomando (dolor, angustia, sufrimiento, etc), dándole espacio para que pueda entrar cómodamente; después exhalamos irradiando, enviando (alegría, paz, felicidad, etc).

También podemos inhalar como si estuviéramos llenando todo nuestro ser, como si fuéramos como el cielo infinito. Al inhalar, la idea es abrirnos para dar cabida a aquello que comúnmente rechazamos. Se trata de entrenar el músculo del corazón, la *citta*, para que se abran. Nos entrenamos para abrirnos a aquello que nos asusta tanto, que llega a paralizarnos, de modo de utilizar esto para beneficiarnos nosotros y ayudar a otros.

El punto es que sea que inhalemos visualizando que nuestro corazón se hace cada vez más grande, o que inhalamos llenando todo nuestro ser, no hay posibilidad para que nos estanquemos en un cierto punto, es sólo apertura, abrirse, no estamos capturando, no nos estamos llenando como quien llena un jarro, tampoco nos estamos enfermando al tomar el sufrimiento de otros, sino al contrario, estamos haciéndonos mucho más saludables y compasivos por el hecho de abrir nuestro corazón en aquellas circunstancias en que por lo común, lo cerramos. Si ya sentimos que tenemos el corazón abierto, porque se trata de alguien que naturalmente nos provoca esa apertura, entonces simplemente alimentamos y reforzamos esa apertura de nuestro corazón a medida que inhalamos y luego enviamos exhalando.

Lo que hacemos es “alimentar”, como cuando cultivamos aquello que ya existe, así como regamos la semilla que ya se encuentra allí. Y si no sentimos que la semilla está allí, sino que lo único que sentimos es miedo o pánico, al abrirnos en torno a ese miedo, encontraremos ternura, encontraremos un punto blando y flexible, oculto detrás de esa armadura: “Yo no quiero esto, esto es muy peligroso, quiero que se vaya, es tu culpa, es mi culpa, etc.” Detrás de toda esa dura coraza, se oculta la ternura y la generosidad.

Cuando inhalamos, estamos encontrando esa ternura, ese punto blando que hay en nosotros, realmente lo experimentamos. Tal vez no lo sintamos al principio, pero por eso mismo nos estamos entrenando en el proceso de permitirnos experimentar nuestro propio corazón, nuestra propia ternura, y dejar que fluya otra vez todo aquello que está paralizado, fijado o atrapado. Tenemos que dejar que fluya otra vez, quizás tal como cuando éramos niños, simplemente amor y compasión fluyendo. Inhalamos manteniendo las sensaciones características de la claustrofobia, el dolor, la oscuridad, la pesadez, el calor, para luego exhalar con la sensación de claridad, calma y ligereza o liviandad. Podemos visualizar esto de la manera que más nos acomode. Inhalamos y exhalamos. Hacemos esto por un rato.

Después pasamos a la tercera etapa o fase, que consiste en hacer tonglen respecto de una situación en particular y luego extenderla, es decir, hacemos tonglen por alguien a quien queramos ayudar, inhalamos y exhalamos por esa persona (o por las personas que sean). Inhalar significa que tomamos el dolor que pueda sentir y el dolor que sentimos nosotros por esa persona. Inhalamos el dolor, tratamos de conocer ese dolor lo más que podemos. Tal vez no sepamos exactamente qué es lo que está sintiendo, pero al menos sabemos que sentimos su sufrimiento en nosotros. Entonces inhalamos y exhalamos por esa persona.

Hacemos lo mismo por nosotros. Inhalamos y exhalamos liberando algo concreto que deseemos, o también podemos simplemente relajarnos. Cuando hacemos esto, podemos además pensar que existen otras personas como aquella en el mundo, sufriendo. El mundo está lleno de gente que está aterrorizada, o niños que han sido heridos o maltratados, o animales que han sido golpeados, cualquiera que sea. Puede tratarse de alguien que se

encuentra solo, sin compañía, entonces pensamos en todas las otras muchas personas que puedan estar en su misma situación.

La idea es hacer tonglen de una manera muy concreta y realista, de llevarlo a un caso concreto, sin perder de vista lo universal que es esa situación.

Puede ser que sintamos que nuestra capacidad para ser compasivos está bloqueada u obstruida, ya sea porque nos hemos vuelto insensibles, o porque hemos empezado a sentir rencor. Por alguna razón hay algo que parece interferir para que nuestra compasión fluya, impide que eso suceda. Pero en realidad, lo que hacemos con esto es cambiar el énfasis, entonces aquello que bloquea nuestra compasión se convierte en el objeto de nuestro tonglen. En el caso anterior, inhalamos el rencor o lo que sea, tal vez incluso no sabemos que nombre darle, en ese caso inhalamos simplemente la sensación que estamos experimentando. Inhalamos eso, abriéndonos, esa es la idea, abrimos a ello. Estamos disolviendo las barreras y las limitaciones, por lo que con este método todo lo que hacemos es abrir nuestro corazón, abrir nuestro ser.

Inhalamos por nosotros mismos y por todas las otras personas que puedan estar en la misma situación que estamos experimentando, la idea es no abandonar el realismo de nuestra situación inmediata y personal, la respetamos, tenemos auto-compasión, pero al mismo tiempo es empatía por todos los demás que estén en el mismo barco con nosotros.

Esto es la tercera etapa: algo muy personal y real, y al mismo tiempo se refiere a la universalidad de ese dolor tan real que sentimos por nosotros en nosotros y por otro ser.

Así que, resumiendo, estas son las tres etapas.

La primera etapa es la del destello de apertura o quietud, como una breve pausa sin quedarnos estancados, sin quedar atrapados. Algunas veces, a las personas les gusta visualizar algo, como el océano o el cielo para poder comenzar con la sensación de apertura o espaciosidad. También podemos utilizar el sonido de un gong para hacer esto.

La segunda etapa consiste en inhalar, sin tener un pensamiento en concreto, sólo inhalamos la característica o cualidad del dolor, como el calor, la pesadez, la estrechez. Luego exhalamos... Puede incluso ser agradable sólo visualizar que estamos enviando. La duración de la inhalación y de la exhalación debe ser en lo posible la misma. Inhalamos con la sensación de calor, oscuridad, etc., y exhalamos con la sensación de calma y frescura. Enviando, simplemente enviando.

En la tercera etapa lo que hacemos es pasar a una situación concreta, alguien en particular por quien sintamos compasión, o si nos sentimos algo bloqueados, simplemente lo hacemos con lo que sea que estemos sintiendo. Podemos cambiar de persona y enfocarnos en esa otra si nos resulta más fácil.

No hay problema en cuanto a la persona o el sentimiento que elijamos para comenzar a hacer tonglen, sin embargo, a veces el mayor obstáculo es que no se nos ocurre nada o

nadie en quien pensar, no se nos ocurre nada. Por esto es que podemos jugar un poco, y ver qué cosa nos acomoda más, con qué persona nos resulta más fácil iniciar nuestra práctica.

Practicar Tonglen *en el acto*.

Estudiante: ¿Qué hay acerca de las dificultades para respirar en la práctica de tonglen?

Pema: Esa es una pregunta muy común. Esta es una de las cosas que produce cierta tensión cuando se hace tonglen *en el acto*, porque cuando estamos en medio de la situación, aquí y ahora, se tiene una sensación mucho más fuerte de lo que está ocurriendo, de que las cosas están verdaderamente cerradas, obstruidas, por lo que tanto el inhalar como el exhalar ayudan a crear apertura, a que las cosas se abran y se liberen esas obstrucciones. Debido a la forma misma en que inhalamos, podemos realmente tener la sensación de que nuestra garganta se cierra, pero a medida que practicamos podemos ver que tanto inhalar como exhalar ayudan a abrirse cada vez más.

Puede ser muy útil tener presente que muchas personas se encuentran en esa situación de cerrazón, de obstrucción., y podemos sentirlo mientras exhalamos, aunque para muchos no se siente como algo muy real.

Por esta razón, puede ser mejor pensar en la inhalación y la exhalación o envío, como formas de abrir, de crear apertura, puede que no nos preocupemos mucho por cuando estamos inhalando y cuando estamos exhalando, lo importante aquí es simplemente mantener el proceso de inhalación y exhalación aunque no nos concentremos tanto en ello. Si no lo hacemos así, si no seguimos respirando, nos morimos ¿verdad? [risas] Además, podemos hacer - a diferencia de lo sucede en la meditación sentada - que nuestras respiraciones sean un poco más exageradas, inhalando y exhalando de manera profunda.

Creo que puede ayudar mucho en todo esto, el ser capaces de tener presente el dolor nuestro y el de los demás y abrir nuestros corazones, hacer de nuestro cuerpo algo lo suficientemente abierto, como si nos volviéramos como el cielo, y simplemente nos abrimos a ese dolor. Y como alguien bien dijo, no hay posibilidad en verdad de que podamos atorarnos o estancarnos en algún punto, porque no es como si estuviésemos inhalando una bola de cañón, en realidad es sólo la tendencia a aferrarse la que estamos tratando de revertir o deshacer. Es una tendencia a cerrarse y apretar el estómago, apretar nuestro ser en su totalidad, lo cual estamos casi relajando físicamente, a medida que inhalamos y exhalamos.

De hecho, existe un libro muy útil, escrito por Linda Jones, que contiene sus comentarios y los de otras personas. Linda señala que hay como tres o cuatro maestros que recomiendan mucho trabajar un tiempo sólo con la inhalación y luego sólo con la exhalación, hasta que logramos hacer bien las dos cosas con una sensación de fluidez.

A mí siempre se me enseñó que debía sincronizar la inhalación con la exhalación, pero creo, como siempre digo, que cada cual sabe lo que le sucede y como le funcionan las cosas, no hay nadie que esté juzgando nuestra práctica, es nuestra práctica, es algo personal.

Así que podemos hacer lo que más nos funcione, mientras logremos obtener cada vez más el hábito de interconectar la inhalación y la exhalación en términos de que se ayuden y refuercen mutuamente.

Masoquismo

Estudiante: Tengo la sensación de que si le comento y explico la práctica de tonglen a alguien, va a sonar como si fuera masoquismo.

Pema: Creo que lo importante aquí es ¿Qué es lo que tú te dices a ti mismo? Ahora mismo por ejemplo, ¿Sientes que es algo masoquista?

Estudiante: No, no creo que lo sea.

Pema: No hay problema si piensas lo contrario.

Estudiante: No, no pienso eso, para nada.

Pema: ¿Y por qué no?

Estudiante: Porque siento que con la práctica estoy ayudando.

Pema: ¿Y cómo es que ayudas? ¿Por qué?

Estudiante: Porque estoy cambiando la visión de mí, y me doy cuenta de que tengo cosas para dar, para entregar. Tengo algo positivo para dar.

Pema: Bueno, eso es lo mismo que le puedes decir a quien le estés comentando la práctica. Puedes decir algo como: “mira, entiendo por qué me dices eso, pero mi experiencia es otra”. Se trata de algo que te abre el corazón en circunstancias en que por lo general lo cerramos. Todos sabemos lo común que es respirar para relajarnos, inhalando aquello que es agradable y exhalando o botando aquello que es desagradable ¿verdad? Creo que es una visualización muy común que casi todo el mundo ha hecho alguna vez. Desde el punto de vista de la lógica, eso es lo que queremos ¿no? Si queremos sentirnos felices, inhalamos aquello que es agradable y nos deshacemos de lo demás.

La práctica de tonglen es un poco más sofisticada que eso, está un poco más en contacto con las raíces del sufrimiento y la infelicidad o desdicha. Se trata de que si queremos realmente profundizar en la raíz verdadera del sufrimiento y de la infelicidad, tenemos que abrir nuestro corazón y disolver nuestra armadura o coraza.

Lo que hacemos es ir directamente hacia aquello contra lo cual generalmente nos protegemos y levantamos nuestro escudo protector. Del mismo modo, cuando hay apego o adicción, nos entrenamos para dejar ir esas cosas. En realidad no tiene que ver con la moralidad o la ética en si, sino que simplemente se trata de ver qué cosas nos producen

felicidad, y qué cosas producen felicidad en general en una forma más amplia. Como sea, es muy bueno para nosotros mismos realzar esta práctica, eso es lo interesante.

No hacemos tonglen para que todo el mundo esté feliz, y por ello estamos dispuestos a sufrir, aunque las enseñanzas puedan sonar así. Pero la verdad es que se trata de algo que también produce felicidad en nosotros, en nuestras vidas.

Es una práctica que requiere un poco de coraje, por eso es que se utiliza mucho la imagen del guerrero o bodhisattva, como aquél que cultiva el coraje. Y esto es porque se necesita coraje para poder trabajar con este tipo de energías, las que generalmente rechazamos. Sea que sepamos o no cuál es la esencia o el corazón del miedo, de la confianza, creencia o fe, sabemos cómo se siente esa energía.

Sabemos que queremos salir y escaparnos de esas situaciones. Entonces comenzamos a tomar conocimiento de cuáles son nuestros pensamientos, cuáles son las maneras en que evitamos esas situaciones: es la culpa de ella; es la culpa de él; es por mí culpa; soy una mala persona, y así, miles de formas que nunca terminan, que nunca llegan a un fin.

Traducción hecha por Yeshe Jungne, de una charla dada por Pema Chödrön, nacida en EE.UU en 1936, ordenada monja por S.S. el Décimo Sexto Karmapa en los años 70, su maestro raíz es Chogyam Trungpa Rinpoche.

“Que esta obra sea de beneficio para todos los seres, sin excepción. Que puedan tener felicidad y sus causas”.