

TONGLLEN

La práctica tonglen

Por Pema Chödrön

La práctica de Tonglen es un método para conectar con el sufrimiento, el que sentimos nosotros y el que sentimos a nuestro alrededor, donde quiera que vayamos. Es un método para superar el miedo al sufrimiento y para disolver la cerrazón de nuestro corazón. Es principalmente un método para despertar la compasión inherente en nosotros, no importa que tan crueles o fríos parezca que somos.

Comenzamos la práctica tomando el sufrimiento de una persona que sabemos que está sufriendo, y que deseamos ayudar. Por ejemplo, si conoces a un niño que sabes que está sintiendo dolor, inhalas el deseo de quitar el sufrimiento y el miedo de este niño. Después, mientras exhalas, le envías felicidad y alegría a niño, o lo que sea que sientes que pudiera traerles alivio y felicidad. No obstante, a menudo no podemos hacer esta práctica porque nos enfrentamos a nuestro propio miedo, nuestra propia resistencia, ira, o cualquier dolor personal, en lo que sea que estemos atorados en ese momento.

Algunas personas dicen que esta práctica va contra la corriente de la manera en que usualmente nos sostenemos. Y es verdad, esta práctica va contra la corriente de querer que las cosas sean a nuestro modo. De querer que nos funcionen no importa lo que les pase a otros. La práctica disuelve la armadura de protección que arduamente hemos tratado de crear a nuestro alrededor. En el lenguaje budista uno podría decir que se disuelve la fijación y el apego al ego.

Tonglen invierte la lógica habitual de evitar el sufrimiento y buscar placer, y en el proceso nos libera de la antigua prisión del egoísmo. Comenzamos a sentir amor por nosotros mismos y por otros, y también comenzamos a cuidarnos y cuidar de otros. Despierta en nosotros la compasión y nos introduce a una visión mucho más amplia de la realidad. Nos introduce a la espaciosidad ilimitada que los budistas llaman shunyata. Al hacer esta práctica comenzamos a conectarnos con la dimensión abierta de nuestro ser. Al principio lo experimentamos como si las cosas no fueran tan importantes o tan sólidas como antes nos parecían.

Tonglen puede ser practicada para todas las personas que son como tu, para todos los que desean ser compasivos, pero tienen miedo, para todos los que desean ser valientes, pero se sienten acobardados. En vez de flagelarte, usa tu propia experiencia de sentirte atorado como un punto de apoyo para comprender a lo que se enfrentan todas las personas del mundo.

Inhala por todos nosotros, y exhala por todos nosotros. Usa como una medicina lo que parecería un veneno. Usa tu propio sufrimiento como el camino a la compasión para todos los seres.

Tonglen

Comentario de Kavindu

Tonglen quiere decir tomar y dar. Tomar el sufrimiento y dar bienestar y paz. Esto se hace con respecto a la otra persona y a ti mismo simultáneamente, como en el juego mexicano de bote pateado: “uno, dos, tres, por mi y por todos mis compañeros.” Hay diferentes maneras de hacer la práctica de Tonglen, pero todas implican la intención de tomar el sufrimiento y dar bienestar y paz en una situación de desencuentro con otra persona, ya sea que esté ocurriendo frente a ti, o sea imaginada. También se puede practicar con respecto a una persona que ves o sabes que está sufriendo, aunque no sea ésta una situación de desencuentro contigo.

La metáfora. Es crucial no perder de vista que la instrucción de Tonglen se dan en un lenguaje metafórico. Tomar sufrimiento y dar alivio, bienestar y paz son metáforas que transforman tu actitud con respecto al sufrimiento y al bienestar. Habitualmente queremos deshacernos del sufrimiento y traer bienestar y paz hacia nosotros mismos, creando en el camino una perspectiva de separación. Esto hace que inconscientemente se evalúen como malas las emociones aflitivas, y como buenas las emociones positivas. Esto es normal. Nadie quiere sufrir. Todo mundo queremos estar bien y en paz.

No obstante, invertir nuestra actitud con respecto al sufrimiento es muy poderoso. En primer lugar le quita el aguijón del dolor a la emoción aflitiva. Es decir, propicia que el cerebro retire la señal de dolor añadida a la experiencia de la emoción. En segundo lugar, retirar la señal de dolor implica modificar la evaluación de riesgo. Esto, a su vez, tiende a desarticular las ideas fijas, filtradas, sesgadas, exageradas y polarizadas que tienden a formarse en la interpretación de lo que pasó.

La mayor parte de este proceso ocurre pre-conscientemente, no obstante, el uso de la metáfora de tomar sufrimiento y dar bienestar y paz es capaz de influir poderosamente en este proceso, pues se trata de metáforas derivadas de nuestra experiencia en el mundo físico, por lo cual el cerebro ya tiene programas sensoromotores asociados a esta experiencia. Es decir, todos sabemos cómo ocurre y cómo se siente inhalar aire con un olor e incluso una textura. Y todos sabemos cómo ocurre y cómo se siente exhalar aire limpio.

Hay varias versiones de la práctica de Tonglen. Una muy conocida, difundida por Sogyal Rinpoche en su libro “El libro tibetano de la vida y la muerte” sugiere que visualices que el

aire que inhalas es denso y gris, y el aire que exhalas es claro y limpio. Yo he encontrado que muchas personas no pueden captar bien el significado de esta metáfora y más bien terminan sintiéndose demasiado confrontados y confundidos o atosigados.

Cualquiera que sea la versión que uno practique o enseñe, la naturaleza metafórica de la instrucción debe aclararse desde el inicio, para que no se preste a confusión. Nadie se va a quedar con el sufrimiento ni a perder su bienestar y paz. Al contrario, esta práctica es una vía para despertar sabiduría compasiva, que es la fuente de la felicidad.

La práctica de Tonglen está en la base de las enseñanzas de la maestra Pema Chodron, que se sintetizan en el lema “Usar la adversidad como camino”. A continuación presento una cita de la descripción de Tonglen por Pema Chödrön. Es mi traducción al español, el original lo puedes encontrar en inglés en este enlace:

<http://www.shambhala.org/teachers/pema/tonglen1.php> En sus libros “La sabiduría de la no evasión” y “Cuando todo se derrumba” Pema Chödrön también describe esta práctica.

LA PRACTICA DE TONGLLEN

Tonglen quiere decir tomar y dar. Tomar el sufrimiento y dar espacio, bienestar y paz. Esto se hace con respecto a la otra persona y a ti mismo simultáneamente, como en el juego mexicano de bote pateado: “uno, dos, tres, por mi y por todos mis compañeros.”

Hay diferentes maneras de hacer la práctica de Tonglen, pero todas implican la intención de tomar el sufrimiento y dar bienestar y paz. En la práctica lo hacemos primero hacia nosotros, tomando en la inhalación nuestro propio sufrimiento y llevándola al corazón de nuestra bondad natural; y en la exhalación generando una sensación de apertura y enviando lo que necesitamos para estar bien. Después lo hacemos hacia otras personas, cercanos, conocidos y luego a todo el mundo.

La metáfora. Es crucial no perder de vista que la instrucción de Tonglen se dan en un lenguaje metafórico. Tomar sufrimiento y dar alivio, bienestar y paz son metáforas que transforman tu actitud con respecto al sufrimiento y al bienestar. Habitualmente queremos deshacernos del sufrimiento y traer bienestar y paz hacia nosotros mismos, creando en el camino una perspectiva de separación. Esto hace que inconscientemente se evalúen como malas las emociones aflitivas, y como buenas las emociones positivas. Esto es normal. Nadie quiere sufrir. Todo mundo queremos estar bien y en paz.

No obstante, invertir nuestra actitud con respecto al sufrimiento es muy poderoso. En primer lugar le quita el aguijón del dolor a la emoción aflitiva. Es decir, propicia que el cerebro retire la señal de dolor añadida a la experiencia de la emoción. En segundo lugar, retirar la señal de dolor emocional implica modificar la evaluación de riesgo. Esto, a su vez,

tiende a desarticular las ideas fijas, filtradas, sesgadas, exageradas y polarizadas que tienden a formarse en la interpretación de las situaciones.

La mayor parte de este proceso ocurre de manera natural con la práctica con el simple acto de sentir la tensión y aflicción mientras inhalas, y abrir y enviar sinceramente el deseo de bienestar mientras exhalas.

La maestra Pema Chödrön dice al respecto de esta práctica

“La práctica de tonglen es una práctica de compasión que te entrena a estar con el sufrimiento de manera positiva, con la intención de ayudar.

La práctica de Tonglen es un método para conectar con el sufrimiento, el que sentimos nosotros y el que sentimos a nuestro alrededor, donde quiera que estemos. Es un método para superar el miedo al sufrimiento y para disolver la cerrazón de nuestro corazón. Es principalmente un método para despertar la compasión inherente en nosotros.

Comenzamos la práctica tomando el sufrimiento de una persona que sabemos que está sufriendo, y que deseamos ayudar. Por ejemplo, si conoces a un niño que sabes que está sintiendo dolor, inhalas el deseo de quitar el sufrimiento y el miedo de este niño. Después, mientras exhalas, le envías felicidad y alegría a niño, o lo que sea que sientes que pudiera traerles alivio y felicidad. No obstante, a menudo no podemos hacer esta práctica porque nos enfrentamos a nuestro propio miedo, nuestra propia resistencia, ira, o cualquier dolor personal, en lo que sea que estemos atorados en ese momento.

Algunas personas dicen que esta práctica va contra la corriente de la manera en que usualmente nos sostenemos. Y es verdad, esta práctica va contra la corriente de querer que las cosas sean a nuestro modo. De querer que nos funcionen no importa lo que les pase a otros. La práctica disuelve la armadura de protección que arduamente hemos tratado de crear a nuestro alrededor. En el lenguaje budista uno podría decir que se disuelve la fijación y el apego al ego.

Tonglen invierte la lógica habitual de evitar el sufrimiento y buscar placer, y en el proceso nos libera de la antigua prisión del egoísmo. Comenzamos a sentir amor por nosotros mismos y por otros, y también comenzamos a cuidarnos y cuidar de otros. Despierta en nosotros la compasión y nos introduce a una visión mucho más amplia de la realidad. Nos introduce a la espaciosidad ilimitada que los budistas llaman shunyata. Al hacer esta práctica comenzamos a conectarnos con la dimensión abierta de nuestro ser.

Tonglen puede ser practicada para todas las personas que son como tu, para todos los que desean ser compasivos, pero tienen miedo, para todos los que desean ser valientes, pero se sienten acobardados. En vez de flagelarte, usa tu propia experiencia de sentirte atorado

como un punto de apoyo para comprender a lo que se enfrentan todas las personas del mundo.

Inhala por todos nosotros, y exhala por todos nosotros. Usa como una medicina lo que parecería un veneno. Usa tu propio sufrimiento como el camino a la compasión para todos los seres.”

En esta situación de cuarentena todo mundo estamos propensos a sufrir aún más de lo habitual. Lleva la práctica de Tonglen a cualquier momento del día. Cuando experimentes tensión o aflicción propia, haz tonglen un par de minutos contigo y para ti. Cuando estés con alguien que sufre, hazlo con y para esta persona. Cuando escuches noticias de personas enfermas o sufriendo, haz tonglen para ellas un par de minutos. Esto te ayudará a no caer en desesperación y sufrimiento y más bien despertar compasión y claridad. Notarás que te llevará a estados mentales más positivos y claros durante el día, también notarás que se va despertando cada vez más tu capacidad de ayudarte a ti mismo/a y a otras personas con acciones compasivas y creativas.

TONGLEN

Comienza un par de minutos sintiendo tu cuerpo y tu respiración.

Ve dejando pasar los pensamientos

Mientras sientes tu respiración y tu experiencia emocional en el cuerpo (sobre todo rostro, pecho, abdomen, y hombros) imagina que en el centro de tu corazón se abre un espacio de donde surge una luz blanca clara, casi transparente, que irradia desde el corazón y te inunda totalmente. Convierte tu corazón en el centro de la compasión que te conecta con la vacuidad donde se disipa el sufrimiento.

Después de un par de minutos:

1. Grita “pat!” con fuerza. Es un sonido corto y agudo, como una invocación.

Escucha el sonido del grito, su energía y su calidad, y nota como cuando se disipa tu atención se abre a la totalidad. Mantente en la conciencia abierta y espaciosa.

2. Práctica con texturas. Durante cada inhalación contacta tu experiencia con la texturas mental y física del sufrimiento. Solo las sensaciones en sí. Inhálalas amablemente. Durante cada exhalación contacta tu experiencia con la textura mental y física de apertura y espacio y bondad. Deja ir cualquier pensamiento que surge, simplemente no le añadas nada, ni lo juzgues. No te involucres con él.

3. Tu propio sufrimiento. Ahora contacta tu propio sufrimiento y emociones aflictivas que estés teniendo en este momento o que hayan estado regresando estos días. conviene hacer una lista previa de las emociones que te afligen, y en esta etapa traerlas a la mente y sentirlas.

Cobra conciencia inercia de cualquier sensación de tensión o de las emociones aflictivas en ti: siéntelas en tu cuerpo. Opresión tensión, rigidez, inquietud. Inhálalas amablemente, llevándolas al centro del corazón compasivo, donde está tu bondad natural.

Y al exhalar deja que tu mente se abra y se genere una sensación de espacio y amplitud. Y envíate a ti mismo/a cuidado, protección, amor, compasión. O lo que necesites para estar bien: tranquilidad, claridad, paciencia, salud, etc.

Al inhalar enfocas en sensaciones de tensión, al exhalar sientes la sensación de abrir la atención globalmente y la conciencia de totalidad y te envías lo que necesitas.

4. Haz lo mismo con personas cercanas a ti. Trae a la mente una persona que creas o sepas que está sufriendo, ve su rostro, su mirada, su expresión, siente su sufrimiento (tristeza, enojo, temor, etc).

Cuando estés bien en contacto con tu resonancia al sufrimiento de esta persona y del que tu mismo estés experimentando, comienza a absorberlo en cada inhalación, y llévalo con el aire al centro del pecho, al espacio de luz y compasión en ti.

Inhalas la energía de la experiencia de aflicción y confusión y en la exhalación permites que entren al espacio abierto e ilimitado en el centro de tu corazón donde puedan disiparse. Al exhalar puedes también enviar lo que necesite la persona, o grupos de personas (o tu). Lo puedes enviar junto con la textura de energía ligera y luminosa. Puedes acompañarlo de palabras si deseas, como por ejemplo: “que te recuperes” “que encuentres calma” “que encuentres los recursos para estar bien”. O palabras que creas apropiadas, el tema es desear que estén bien y puedan encontrar claridad y compasión.

5. Universalizar: Extiende la práctica hacia todas las personas, o seres en el mundo, que también están experimentando sufrimiento. Puedes pensar en grupos de personas que están sufriendo por situaciones como enfermedad, aislamiento, carencia, dificultades de todos tipos. Inhalas el sufrimiento de todos todos, lo llevas al centro del corazón compasivo, exhalas por todos. Puedes pensar -durante la pandemia- en los enfermos de Covid19, y en todas las personas que están pasando dificultad por esta situación. Quienes hay perdido su trabajo, quienes no tienen recursos para afrontar las necesidades básicas.

Al exhalar imagina que el aire de la exhalación se ha impregnado de la luz del corazón compasivo y se lo envías con las emociones de alivio, paz, bienestar y positividad a la persona que contactaste, ya liberada del sufrimiento. Puedes añadirle una frase como “que puedas estar libre de sufrimiento; o “encuentres lo que necesitas para aliviar tu sufrimiento”.

