



Vivir Bellamente

Pema Chödrön

7

Inspirar dolor, exhalar alivio

EL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2001 se abrió la tierra bajo los pies de muchas personas. Cuando dos aviones impactaron contra las Torres Gemelas del World Trade Center, la vida de muchos de nosotros cambió para siempre. Fue una experiencia comunitaria de falta de apoyos estables. La verdad de la incertidumbre y el cambio se volvió muy inmediata para todos aquellos que vivían en Nueva York, en Estados Unidos y en muchas partes del mundo.

En los días que siguieron, en esa atmósfera preponderante de no saber lo que estaba pasando o lo que podíamos hacer, numerosas personas se agruparon en las ciudades y los pueblos de América para realizar la práctica denominada tonglen. La instrucción era inspirar lo más profundamente posible el dolor y el miedo de todos los que habían estado en las torres en llamas, de aquellos que habían saltado para encontrar la muerte, de los que estaban en los aviones y de todos los millones de personas traumatizadas por ese suceso. Y también inspirar la ira de los secuestradores y de los que habían planeado el ataque. Y después exhalar, enviándoles alivio a todos ellos.

Algunos enviaban amor y cariño a todos los que estaban sufriendo. Otros enviaban frescura y evasión del calor abrasador de las llamas a aquellos que se habían visto atrapados en las torres y los aviones. Otros enviaban valentía. Otros, la aspiración de que nadie albergara sentimientos de odio y rabia. Al inhalar, todos ellos hicieron la única cosa que podían hacer para apoyar a los que no habían sobrevivido. Al exhalar encontraban una forma de poner en práctica la profunda necesidad de ser de ayuda, significara eso lo que significara. Miles de personas de Nueva York y de otras partes se prestaron voluntarios inmediatamente para ayudar. De hecho se produjo tal marea de voluntarios que tuvieron que rechazar la ayuda de muchos. Pero nadie fue rechazado en las reuniones de tonglen, y la gente que no podía ayudar de otra forma se unió a muchos otros cuya intención era aliviar el sufrimiento de aquellos que habían muerto con un dolor inimaginable y de los que habían dejado atrás.

El tonglen es una práctica fundamental para los guerreros en formación, la herramienta más efectiva

**Entrenamiento en el
Cultivo de la Compasión (CCT)**



**Compassion
Institute™**



para desarrollar el coraje y elevar nuestra sensación de unión con los demás. Es una práctica para permanecer en el medio del río. Nos da fuerzas para alejarnos de la orilla.

El tonglen se enseña de varias formas, pero la esencia es inhalar lo desagradable, lo que no se quiere, y exhalar (enviar al exterior) algo agradable, que se pueda disfrutar y que proporcione alivio. En otras palabras, inhalamos las cosas que normalmente intentamos evitar, como la tristeza o la ira, y enviamos afuera las cosas a las que normalmente nos aferramos, como la felicidad y la buena salud. Inhalamos dolor y exhalamos placer. Inhalamos vergüenza y exhalamos buena reputación. Inhalamos pérdidas y exhalamos ganancias. Es una práctica muy buena para contrarrestar lo que hacemos habitualmente. Nos ayuda a superar el miedo al sufrimiento y a conectar con la compasión que es inherente a todos nosotros.

La palabra «tonglen» es el término tibetano para referirse a «enviar y recibir». Alude a nuestra disposición a asumir el dolor de otros que sabemos que están sufriendo y hacerles partícipes de cualquier sentimiento que pueda aliviar ese dolor, cualquier cosa que les permita estar presentes con las penas, las pérdidas y las decepciones de la vida.

Practicar el tonglen despierta nuestra empatía natural, nuestra capacidad innata de ponernos en la piel de otros. Cuidar de otras personas cuando están asustadas, tristes, enfadadas o se muestran arrogantes puede ser un reto porque nos vemos enfrentados a nuestro propio dolor y miedo, a los mismos lugares donde nosotros estamos atrapados. Pero si permanecemos con esos sentimientos no deseados, podemos usarlos como puntos de apoyo para comprender el dolor y el miedo de los demás. El tonglen nos permite reconocer dónde estamos en el momento y, al mismo tiempo, cultivar un sentimiento de confraternización con los demás. Cuando surgen los sentimientos dolorosos los inhalamos, abriéndonos a nuestro propio sufrimiento y al sufrimiento de todos los demás que están sintiendo lo mismo. Y después enviamos alivio a todos, incluidos nosotros mismos.

Este es el tipo de tonglen que me ha resultado siempre más liberador. Utiliza la crudeza inmediata e inquietante de nuestro propio desasosiego como vínculo con los demás. Nos permite comprender de una forma directa y no conceptual que nuestro sufrimiento no es único sino que lo comparten millones o trillones de otros seres, animales y humanos. Descubrimos que tenemos cáncer e inhalamos el miedo, la incredulidad y el dolor de todos los pacientes de cáncer y exhalamos consuelo para todos. Perdemos a alguien que queremos y eso nos conecta con todos los seres que están abrumados por el dolor. Estamos tumbados despiertos por el insomnio y eso nos vincula con el número infinito de personas que no pueden dormir. En ese momento inhalamos nuestra falta de sueño y la de los demás, nuestra ansiedad,



nuestra agitación y el mismo desasiego que sienten otros. Y desde ahí mismo enviamos tranquilidad, paz mental y satisfacción (incluso una visualización de todos nosotros durmiendo plácidamente).

El tonglen es una práctica para pensar a gran escala, para tocar a todos los seres a partir de nuestras semejanzas. En vez de encerrarnos en nosotros mismos, podemos usar la dureza y la dificultad de la condición humana como forma de elevar nuestra capacidad natural de amar, de cuidar y de comprender nuestra interconexión. Con el tonglen nuestros infortunios se convierten en un medio de despertar nuestro corazón, permitiéndonos trabajar sin reservas por los demás y al mismo tiempo llevarnos bien con nosotros mismos.

El tonglen no es una práctica que solo se deba hacer sentados en el cojín de meditación. Es especialmente útil en cualquier momento de nuestra vida, estemos donde estemos en un momento cualquiera del día. Tal vez te llegue una carta o un correo electrónico de un amigo que lo está pasando mal, que está deprimido, que sufre por una dura pérdida. En ese mismo momento puedes empezar a inhalar el dolor de tu amigo, conectar con su pena o su desesperación y enviarle alivio (o alegría, o cariño, o paz mental, lo que sea más apropiado).

Cuando estés en la calle quizá veas a alguien maltratando a un perro, pegándole, gritándole o tirándole de la correa. Entonces puedes inhalar el dolor que supones que estará sintiendo el perro y enviarle alivio. Puede ser un deseo para que el perro experimente amabilidad o seguridad o para que alguien le dé un rico hueso. También puedes inhalar lo que seguramente estará sintiendo el que lo maltrata, la rabia y la confusión que está provocando que sea tan cruel. Inhala la rabia y al exhalar envíale cualquier cosa que permita que su corazón se ablande. Puede ser que se sienta querido, que se sienta bien consigo mismo, que tenga más espacio en su mente y más ternura en el corazón.

El tonglen es especialmente útil cuando tenemos un conflicto con alguien y sentimos cómo aumentan nuestro propio dolor y confusión. Digamos que entras en una habitación y alguien está diciendo algo que no te gusta o te mira mal. Normalmente te cerrarías, o lo ignorarías, o te obsesionarías con arreglar las cosas o lo que sea que sueles hacer para evadirte cuando no quieres tratar con sentimientos dolorosos. Pero con el tonglen puedes trabajar con las emociones justo en ese momento. Tal vez sientas miedo. Puedes abrirte completamente al miedo (a su olor, su textura, la tensión en tu cuerpo) e inhalarlo. Y mientras sigues inhalando el miedo, te puedes abrir para incluir a todo el mundo de todas partes que siente miedo. Incluso puedes ampliar un poco más tus límites e incluir a la persona que ha desencadenado tu miedo, con el deseo de que él o ella se libren del sufrimiento. Después, cuando exhalas, puedes enviar tu deseo de que todos los seres que sienten miedo, incluido tú, logren librarse de él.



Justo en ese lugar, tus sentimientos te pertenecen por completo. En vez de apartar las emociones, estás totalmente en contacto con ellas. Y eso no es lo mismo que estar absorto en ti mismo, atrapado por tu propia angustia. Nada más lejos. El tonglen nos pone en contacto con todos los demás, que son igual que nosotros, que sienten como nosotros. Todos experimentamos dolor y placer. Todos gravitamos hacia lo que es cómodo y sentimos aversión por lo que no lo es.

A menudo la gente me pregunta: «¿Pero cómo sé que otras personas están sintiendo lo mismo que yo?». Creo que se puede afirmar sin miedo a equivocarse que prácticamente no hay nada que podamos sentir que millones de otras personas no estén sintiendo a la vez (o que al menos lo hayan sentido en algún momento). Nuestras historias son diferentes, pero en lo que respecta al dolor y al placer y a nuestras reacciones ante ellos, las personas de todas partes somos iguales.

El tonglen trabaja con la forma en que normalmente tratamos con el mundo: queremos la vida a nuestra medida, que las cosas funcionen en nuestro beneficio, no importa lo que les pase a otros. La práctica empieza a tirar los muros que hemos construido a nuestro alrededor, empieza a liberarnos de la prisión de nosotros mismos. Cuando este escudo protector comienza a deshacerse, sentimos naturalmente el deseo de tender nuestra mano a los demás. La gente necesita ayuda y nosotros podemos proporcionársela, tanto literalmente como al nivel de enviarles nuestros mejores deseos.

El tonglen da la vuelta a la lógica habitual de evitar el sufrimiento y buscar el placer hasta el punto de que podemos abrirnos a nuestro propio dolor y al dolor de otros, hasta el punto de que podemos permanecer presentes con nuestro propio dolor y con la persona que nos lo está provocando. Llegamos a ver el dolor como algo que puede transformarnos, no como algo de lo que hay que escapar a cualquier precio. Mientras sigamos practicando el tonglen, nuestra compasión está destinada a crecer. Nos veremos cada vez más capaces de estar ahí para los demás, incluso en lo que antes eran situaciones inaceptables.

No es que no vaya a haber veces en las que simplemente no podamos realizar esta práctica. Puede suceder que cuando nos veamos ante el sufrimiento, el propio o el de otra persona, no podamos afrontarlo y nos quedemos bloqueados. O que no tengamos problemas para conectar con el dolor pero no podamos enviar el alivio. La situación puede ser tan abrumadora que no se nos ocurra ninguna forma de alivio que pueda cambiar lo que estamos presenciando o sintiendo. Sea cual sea la razón por la que no podamos hacer el tonglen, no es motivo para la autocrítica o la desesperación. La vida está llena de oportunidades para intentarlo de nuevo.

La resistencia de cualquier tipo señala lo importante que es invocar una sensación de amplitud para



hacer esta práctica. Una forma de hacer esto es imaginar que estás respirando en un espacio tan amplio como el propio cielo. Si sientes el cuerpo como algo ilimitado, transparente y lo bastante grande para acoger cualquier cantidad de sufrimiento, podrás respirar sabiendo que no hay ningún lugar donde el dolor se pueda quedar atrapado. Después, al exhalar, podrás enviar ese mismo sentimiento de apertura y de libertad, el sentimiento de que hay mucho espacio, un espacio ilimitado, suficiente para acoger cualquier cosa: la infelicidad, el placer..., todo el abanico de emociones humanas.

Como práctica formal de meditación, el tonglen tiene cuatro fases:

La primera fase es una pausa, un momento de quietud y espacio, un breve paréntesis. Si necesitas una imagen para lograrlo puedes recordar cualquier experiencia en un espacio abierto, como contemplar el océano o mirar un cielo sin nubes.

La segunda fase es una visualización, trabajar con la textura. Al respirar, inhala una energía caliente, pesada y espesa, una especie de sensación de claustrofobia. Inhálala completamente, por todos los poros de tu cuerpo. Después, al exhalar, deja salir una sensación de regeneración, de frescura, de luz y brillante energía. Irrádiala a lo largo de 360 grados. Continúa durante unos minutos o hasta que las imágenes se vean sincronizadas con las inhalaciones y exhalaciones.

La tercera fase implica respirar en una situación dolorosa específica, abriéndote tanto como sea posible, y después exhalar amplitud y alivio. Tradicionalmente empezamos el tonglen por una persona o un animal a quien queremos ayudar, pero podemos empezar con nuestra propia experiencia personal en el momento (por ejemplo, una sensación de desesperación o de enfado) y utilizarla como apoyo para conectar con el dolor de los demás.

En la cuarta fase extendemos aún más el tonglen. Si lo estamos haciendo para un amigo con sida, lo ampliamos a todas las personas con sida. Si lo hacemos para una hermana alcohólica, lo ampliamos a todos los alcohólicos y después a todos los que sufren de una adicción. Si ya estamos haciendo el tonglen para todos los que están experimentando el mismo dolor que nosotros, podemos ampliarlo a todos los que sufren mental o físicamente en todo el mundo. Y después extenderlo todavía más hasta incluirnos a todos los que estamos encerrados en nosotros mismos, todos los que estamos atormentados por mentes con ideas fijas y por una incapacidad para soltar las esperanzas y el miedo.

Como instrucción general debemos empezar la práctica del tonglen con una situación que sea inmediata y real, no algo vago e impersonal, y después la iremos extendiendo para incluir más y más seres que sufren de



forma similar, y finalmente abarcarnos a todos los que sufrimos porque tenemos apego al yo y por nuestra resistencia a la incertidumbre y la impermanencia. Si nosotros hemos tenido aunque sea un destello de lo que significa el desapego al yo, de cómo se siente el despertar, la libertad, eso es lo que vamos a querer para los demás. Cuando vemos que los demás están atrapados, en vez de ser críticos y juzgarles, podemos empatizar con lo que están pasando; nosotros hemos estado ahí y sabemos exactamente cómo se sienten. Lo que deseamos para los demás es lo mismo que deseamos para nosotros: que nos reconciliemos con nosotros mismos, que reconozcamos cuándo estamos atrapados y nos liberemos de esos sentimientos, que dejemos de reforzar los patrones disfuncionales que prolongan nuestro sufrimiento para llegar hasta los demás, para experimentar la bondad del ser humano.

Tanto si hacemos el tonglen como práctica formal o como algo que surge en el momento, ¿hace falta un tiempo para acostumbrarse? Claro que sí. ¿Hay que acostumbrarse a lo duro que es el dolor? ¿Se necesita paciencia y bondad? Sí, claro. No hay necesidad de que pierdas la esperanza cuando la práctica parezca demasiado difícil. Permítete ir entrando en ella lentamente, a tu ritmo, trabajando primero con las situaciones que son fáciles para ti ahora mismo. Cuando pierdo la confianza en mí misma y quiero rendirme, siempre recuerdo lo que Chögyam Trungpa solía decir. Se sentaba erguido y sonreía ampliamente para proclamar: «¡Puedes hacerlo!». Y de alguna forma su confianza era contagiosa, y al oír sus palabras yo sabía que podía.

Una vez leí un poema sobre la práctica del tonglen en tiempos de guerra. Las imágenes que se debían inhalar eran las de bombas cayendo, violencia, desesperación, pérdida de piernas, una vuelta a casa con la cara quemada y desfigurada, y después había que exhalar la belleza de la tierra y el cielo, la bondad de las personas, la seguridad y la paz. Con el mismo espíritu podemos inhalar el odio y los celos, la envidia y la adicción (todo el dolor del drama humano) utilizando nuestra experiencia personal de ese dolor y extendiendo el tonglen a todos los demás que se ven atrapados de la misma manera. Después podemos exhalar flexibilidad, desenfado, no agresión, fuerza..., lo que sintamos que puede traer consuelo, levantar los ánimos y proporcionar alivio. El dolor del mundo nos atraviesa hasta llegarnos al corazón, pero nunca debemos olvidar la bondad de estar vivos.

Chögyam Trungpa dijo una vez: «El problema con la mayoría de la gente es que siempre está intentando dejar a un lado lo malo y quedarse con lo bueno. Ese ha sido el problema de la sociedad en general y de todo el mundo». Ha llegado la hora de que intentemos hacer justo lo opuesto: quedarnos con lo malo y transmitir lo bueno. La compasión no es cuestión de lástima, de que los fuertes ayuden a los débiles; es una relación entre iguales, de apoyo mutuo. Practicando el tonglen podemos llegar a darnos cuenta de que el bienestar de los demás es tan importante como el nuestro. Al ayudarles, nos ayudamos. Al ayudarnos a nosotros, también estamos ayudando al mundo.