



Los lugares que te asustan

Pema Chödrön

9

El tonglen

En la alegría y en el pesar todos somos iguales, por eso protege a los demás como lo harías contigo mismo.

SANTIDEVA

El tonglen, o el cambiarnos por los demás, es otra práctica de la bodichita concebida para activar la bondad incondicional y la compasión. En tibetano la palabra tonglen significa literalmente «enviar y tomar». Se refiere a desear tomar tanto el dolor y el sufrimiento nuestro como el de los demás, y a enviar felicidad a todos los seres. Las enseñanzas de la bodichita que Atisa llevó al Tíbet incluían la práctica del tonglen.

Aunque haya muchas formas de abordar el tonglen, la esencia de la práctica es siempre la misma. Inspiramos aquello que es doloroso e indeseado con el sincero deseo de que nosotros y los demás nos liberemos del sufrimiento. Mientras lo hacemos, abandonamos el discurso que va unido al dolor y sentimos la energía subyacente en él. Abrimos completamente el corazón y la mente a sea lo que sea lo que surja. Y exhalando, enviamos una sensación de alivio con la intención de que nosotros y los demás seamos felices.

Cuando deseamos estar aunque sólo sea un momento con esa molesta energía, poco a poco aprendemos a no temerla. Y más tarde, cuando veamos a alguien que sufre, no nos costará inspirar su sufrimiento y enviarle una sensación de alivio.

La práctica formal del tonglen tiene cuatro etapas. La primera consiste en permanecer durante unos breves momentos en la quietud o la apertura: en la bodichita incondicional. La segunda, en visualizar y trabajar con la textura, con la cruda energía de la claustrofobia y la espacialidad. La tercera etapa es la esencia de la práctica, y consiste en inspirar cualquier cosa indeseada y en espirar una sensación de



alivio. En la cuarta etapa aumentamos más nuestra compasión incluyendo a los seres que están experimentando los mismos sentimientos. Si lo deseamos, podemos combinar la tercera y la cuarta etapas, inspirando y espirando para nosotros y los demás al mismo tiempo.

La primera etapa del tonglen es, pues, el momento en que abrimos la mente o el momento de la bodichita. Aunque esta etapa sea crucial, resulta difícil de describir. Se relaciona con las enseñanzas budistas de la sunyata, a menudo traducida como «vacuidad» o «apertura». Al experimentar la sunyata a nivel emocional, nos sentimos como si fuéramos lo bastante inmensos para contenerlo todo, que no hay ningún lugar en el que algo pueda quedar atascado. Si relajamos la mente y dejamos de luchar, las emociones podrán moverse por nuestro interior sin solidificarse ni proliferar.

Básicamente, experimentar la apertura es confiar en la cualidad viva de la energía básica. Desarrollamos la confianza de dejar que la energía surja, se quede un rato y después se vaya. Esta energía es dinámica, inaprensible y siempre está fluyendo. De modo que, en primer lugar, aprendemos a advertir cómo bloqueamos la energía o la paralizamos, cómo tensamos el cuerpo y la mente. Y después, a suavizar, relajar y abrir la energía sin hacer interpretaciones ni juicios.

La primera fugaz visión de la apertura nos recuerda que siempre podemos soltar nuestras ideas fijas y conectar con algo abierto, fresco e imparcial. Después, durante las siguientes etapas, cuando empezamos a inspirar la energía de la claustrofobia y los sentimientos indeseados, los tomamos en ese vasto espacio, tan inmenso como el cielo azul. Luego, al exhalar, enviamos todo lo que nos sea posible para ayudar a que todos los seres experimentemos la libertad de una mente abierta y flexible. Cuanto más practiquemos, más accesible será este espacio incondicional. Y tarde o temprano acabaremos descubriendo que ya hemos despertado.

Muchos de nosotros no tenemos ni idea de lo que significa tener una fugaz visión de esa espaciosidad. La primera vez que la experimenté fue de una manera simple y directa: en la sala en que meditaba zumbaba ruidosamente un gran ventilador. Al cabo de un rato dejé de notar su sonido porque era muy constante. Pero, de pronto, el sonido desapareció y ahí estaba aquel espacio, aquel espacioso silencio. ¡Éste fue mi primer contacto con la sunyata!

Para experimentar brevemente esta espaciosidad, hay quien visualiza un inmenso océano o un cielo sin una nube, cualquier imagen que transmita un ilimitado espacio. En las prácticas de grupo se toca un gong al empezar la sesión. El simple hecho de escuchar el sonido del gong puede ya recordarte una mente abierta. Esta visión de la vacuidad es relativamente corta, dura lo que tarda un gong en dejar de



resonar. No podemos apegarnos a esta experiencia, nos limitamos a percibirla brevemente y después dejamos que se vaya.

En la segunda etapa del tonglen empezamos a inspirar las cualidades de la claustrofobia: espesa, pesada y caliente. La visualizamos como polvo de carbón o como un humo marrón amarillento. Exhalamos después las cualidades de la espaciosidad: refrescante, liviana y fresca. La visualizamos como la brillante luz de la luna, como el sol centelleando en el agua, o como los colores del arco iris.

Después de visualizar estas texturas, imaginamos que las inspiramos y espiramos no sólo por la boca y la nariz, sino a través de todos los poros de nuestro cuerpo. Lo hacemos hasta sentir que lo sincronizamos con la respiración y que sabemos con claridad lo que estamos inspirando y exhalando. Es correcto respirar de una manera un poco más profunda de lo normal, pero lo importante es que la inspiración y la espiración duren lo mismo.

Sin embargo, podemos descubrir que favorecemos la inspiración o la espiración en vez de mantenerlas equilibradas. Por ejemplo, quizás no deseemos interrumpir el frescor y la luminosidad de la espiración al inspirar aquello que es espeso, pesado y caliente, haciendo que la espiración sea larga y generosa y, en cambio, la inspiración, corta y avara. O puede que no experimentemos ningún problema al conectar con la claustrofobia que inspiramos, pero que, en cambio, no tengamos demasiadas cosas para exhalar, haciendo que la espiración sea casi inexistente. Si nos sentimos muy pobres en este sentido, podemos recordar que lo que enviamos no son nuestros bienes personales, sino que simplemente nos estamos abriendo al espacio que siempre ha estado ahí y lo compartimos.

En la tercera etapa empezamos a hacer el intercambio con alguien en concreto. Inspiramos el dolor de esa persona y exhalamos una sensación de alivio. Tradicionalmente, las instrucciones son empezar a hacer tonglen por quienes nos despiertan compasión espontánea, como las personas que hemos incluido en nuestra lista. Mientras inspiramos, visualizamos que nuestro corazón se abre de par en par para aceptar el dolor. Y al exhalar, enviamos valor y espaciosidad. No nos aferramos a ello pensando: «Por fin tengo un poco de alivio en mi vida; ¡quiero que dure siempre!». En lugar de ello, lo compartimos. Al practicar así, la inspiración se convierte en abrirnos a lo indeseado y aceptarlo; y la espiración, en soltar y abrirnos más aún. Al inspirar o espirar estamos cambiando los antiguos hábitos de cerrarnos al dolor y aferrarnos a cualquier cosa que nos reconforte.

En algunas residencias para enfermos de sida terminales, se anima a los pacientes a hacer tonglen hacia otros enfermos de sida. Esta práctica les conecta de una manera muy real con todos los que se encuen-



tran en la misma situación y les ayuda a aliviar la vergüenza, el miedo y el aislamiento que sienten. El personal de este tipo de residencias hace también tonglen para crear un ambiente de claridad, para que los enfermos que les rodean puedan encontrar valor e inspiración, y no tengan miedo.

Hacer tonglen para otra persona ventila nuestro limitadísimo punto de referencia personal, la estrecha mentalidad que tanto dolor nos provoca. Aprender a dejar de aferrarnos a nosotros mismos para cuidar de los demás es lo que nos conecta con el tierno lugar de la bodichita. Por eso hacemos tonglen. Lo practicamos siempre que alguien esté sufriendo, ya seamos nosotros mismos o los demás. Al cabo de un tiempo resulta imposible saber si estamos practicando en nuestro beneficio o en el de los demás, porque estas distinciones empiezan a desaparecer.

Por ejemplo, quizás estemos practicando tonglen para ayudar a nuestra madre enferma. Pero, de algún modo, nuestras emociones de culpabilidad, miedo e ira acumuladas, surgen y parecen bloquear este genuino intercambio. En este punto, podemos cambiar nuestro centro de atención y empezar a inspirar los conflictivos sentimientos que albergamos, usando el dolor personal como vínculo que nos une a las personas que se sienten solas y asustadas. Abrir el corazón a nuestras emociones estancadas tiene el poder de cambiar el aire y también de beneficiar a nuestra madre.

A veces nos ocurre que no sabemos qué enviar con la espiración. En ese caso podemos enviar algo genérico, como la espaciosidad y la sensación de alivio que produce una bondad incondicional, o algo específico y concreto, como un ramo de flores. Por ejemplo, una mujer que estaba practicando tonglen para su padre, que sufría de esquizofrenia, no tenía ningún problema con la inspiración, en la cual deseaba que su padre dejara de sufrir. Pero en la espiración se quedaba estancada porque no tenía ni idea de qué podía enviarle para ayudarle. Al final, se le ocurrió mandarle una buena taza de café, uno de sus placeres favoritos. Lo importante es usar aquello que funciona.

La práctica consiste en abrirnos a cualquier cosa que surja, pero es importante no ser demasiado ambiciosos. Aspiramos a mantener el corazón abierto en el momento presente, pero sabemos que no siempre podremos hacerlo. Confiamos en que si practicamos en el presente el tonglen lo mejor que podamos, nuestra capacidad para sentir compasión irá aumentando poco a poco.

Cuando hacemos tonglen para alguien en concreto, siempre incluimos la cuarta etapa, que consiste en extender la compasión a cualquier otra persona que tenga el mismo problema. Por ejemplo, si estamos haciendo tonglen para una hermana nuestra que ha perdido a su esposo, inspiramos el sufrimiento de otras personas que están llorando la muerte de un ser amado y les enviamos una sensación de alivio.



Si estamos practicando para un niño que ha sufrido malos tratos, inspiramos y espiramos recordando, al mismo tiempo, a todos los niños asustados y desprotegidos del mundo, e incluimos además a todos los seres que viven aterrorizados. Si hacemos tonglen con nuestro propio dolor, recordamos también a los que sufren una angustia parecida, y los incluimos en nuestra inspiración y espiración. Es decir, empezamos con algo concreto y genuino, y después vamos ampliando el círculo tanto como podamos.

Yo recomiendo hacer la práctica del tonglen en el lugar donde nos encontremos. Hacerla a lo largo del día puede ser más natural que llevarla a cabo sobre el cojín de meditar. Pero lo que sí es seguro es que nunca nos faltará un tema para hacerla. Cuando surja un fuerte sentimiento no deseado o veamos algo que nos causa dolor, usar la práctica en esa situación no tiene nada de teórico. No necesitamos recordar las cuatro etapas ni esforzarnos en sincronizar las texturas con la respiración, sino que justo en ese lugar, donde el dolor es real e inmediato, lo inspiramos y exhalamos después una sensación de alivio. La práctica cotidiana nunca es abstracta. En cuanto surge una emoción desagradable, aprendemos a inspirarla y a abandonar el discurso interior que la está alimentando. Al mismo tiempo, incluimos en nuestros pensamientos y en nuestro interés a aquellas otras personas que sienten la misma emoción desagradable, e inspiramos deseando que todos podamos liberarnos de esta clase de confusión. Después, mientras exhalamos, nos enviamos a nosotros y a los demás cualquier sensación de alivio que creamos pueda ayudarnos. También practicamos del mismo modo cuando vemos a animales o a gente sufriendo. Intentamos hacerlo en cualquier situación o con cualquier emoción difícil, y con el paso del tiempo este proceder se volverá más automático.

También es útil advertir cualquier cosa de nuestra vida cotidiana que nos aporte felicidad. En cuanto seamos conscientes de ello, lo compartimos con los demás y cultivamos más aún la actitud del tonglen.

Como guerreros-bodisatva, cuanto más cultivemos esta actitud, más dejaremos al descubierto nuestra capacidad de alegría y ecuanimidad. Gracias a nuestra valentía y al deseo de realizar esta práctica, somos más capaces de experimentar la bondad básica que hay en nosotros y en los demás, de apreciar el potencial que hay en toda clase de personas: las que nos gustan, las que nos desagradan e incluso las que no conocemos. El tonglen empieza así a airear nuestros prejuicios y nos introduce en un mundo más tierno y abierto.

Sin embargo, Trungpa Rimpoché solía decir que cuando practicamos el tonglen no tenemos ninguna garantía de que funcione. Hemos de respondernos nuestras propias preguntas. ¿Alivia de veras el sufrimiento? Aparte de ayudarnos, ¿ayuda también a los demás? Si alguien está sufriendo en el otro extremo del planeta, ¿le ayudará que otro se preocupe por él? El tonglen no es algo tan metafísico, sino que es sencillo y muy humano. Hagámoslo y descubramos por nosotros mismos qué ocurre.