

La Práctica de Tonglen

Tonglen es una práctica de meditación budista que nos aprende a absorber lo negativo para devolverlo de forma positiva. Nos permite superar nuestros miedos y desarrollar nuestra capacidad de aceptación frente a las circunstancias externas (y internas). Está “técnica” propone una inversión de la lógica egocéntrica y puede ser descrita como una igualación y un intercambio de uno mismo con los demás.

Existen diferentes tipos de prácticas de tonglen. En general, primero debemos sentarnos, dejar la mente relajarse y despertar esta comprensión que, al igual que nosotros, todos los seres quieren ser felices, estar en paz, protegidos... Luego, acoger el sufrimiento de una persona en particular o de todos los seres y darles nuestra felicidad, paz, bienestar... Tonglen se practica con la respiración. Nos imaginamos, de manera simbólica, que el sufrimiento de los demás tiene forma de humo; al inspirarlo, este humo se disuelve dentro de nosotros mismos, luego, al exhalar, se devuelve una luz maravillosa que representa lo mejor para todos (felicidad, alegría, salud...).

Artículo de la monja budista Pema Chödrön:

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

En particular, ocuparse de otras personas que tienen miedo, están enojadas, celosas, superadas por adicciones de todo tipo, son arrogantes, orgullosas, quejosas, egoístas, significa – usted lo identifica- tener compasión y cuidar de estas personas, no huir del dolor de encontrar estas cosas en nosotros mismos.

De hecho, *la propia actitud hacia el dolor puede cambiar. En lugar de defenderse y esconderse de él, se puede abrir el propio corazón y permitirse sentir ese dolor*, sentirlo como algo que nos suavizará y purificará y nos hará mucho más amorosos y amables.

La práctica de Tonglen es un método para conectarse con el sufrimiento -el nuestro y el de todo lo que nos rodea- dondequiera que vayamos. Es un método para superar el miedo al sufrimiento y para disolver la dureza de nuestro corazón. Principalmente es un método para despertar la compasión que es inherente a todos nosotros, sin importar cuán cruel o fríos podamos parecer.

Comenzamos la práctica aceptando el sufrimiento de una persona que sabemos que está sufriendo y a quién deseamos ayudar. Por ejemplo, si usted sabe de un niño que está siendo lastimado, usted inspira el deseo de retirar todo el dolor y miedo de ese niño. Luego, mientras espira, usted le envía felicidad, gozo o aquello que alivie su dolor. Este es el centro de la práctica: inspirar el dolor de otros para que puedan estar bien y tener más espacio para

relajarse y abrirse, y espirar, enviándoles relajación o aquello que usted sienta que les traería alivio y felicidad. Sin embargo, **a menudo no podemos hacer esta práctica** porque nos enfrentamos con nuestro propio miedo, nuestra propia resistencia, enojo, o cualesquiera sean nuestro sufrimiento o estancamiento personal en ese momento.

Es ahí que usted puede cambiar el foco y comenzar a efectuar tonglen por aquello que usted está sintiendo y por millones de otros como usted que en ese mismo momento están sintiendo exactamente el mismo estancamiento y miseria. Puede ser que usted sea capaz de identificar claramente su dolor como terror, repulsión, enojo o deseo de venganza. Así que usted inspira por todos aquellos que están atrapados en esa misma emoción y les envía alivio o aquello que abra espacio para usted y los innumerables otros. Puede ser que usted no identifique lo que esté sintiendo. Pero puede sentirlo – una dureza en el estómago, una oscuridad pesada, o lo que sea. Sólo contáctese con lo que está sintiendo e inspírelo, llévelo adentro – por todos nosotros y envíe alivio a todos nosotros.

La gente frecuentemente dice que esta práctica va en contra de la naturaleza de cómo nos fortalecemos usualmente. En verdad, esta práctica va en contra de las cosas que queremos según nuestro código, de querer que funcionen para nosotros sin importar qué suceda a los otros. Esta práctica **disuelve la armadura de la propia protección** que tan fuertemente hemos creado alrededor nuestro. En lenguaje Budista uno diría que disuelve la fijación y adhesión al ego.

El Tonglen revierte la lógica usual de evitar el sufrimiento y buscar el placer y en el proceso, nos liberamos de una prisión muy antigua de egoísmo. Comenzamos a sentir amor por nosotros mismos y otros y también comenzamos a ocuparnos de nosotros y otros. Despierta nuestra compasión y también nos introduce a una visión más amplia de la realidad. Nos introduce al espacio ilimitado que los Budistas llaman Shunyata. Al hacer la práctica nos comenzamos a conectar con la dimensión abierta de nuestro ser. Al principio experimentamos ésto como que las cosas no son tan importantes o tan sólidas como antes lo parecían ser.

La práctica de Tonglen puede ser efectuada para aquellos que están enfermos, para quienes están muriendo, o acaban de morir, o para aquellos que tienen un dolor de cualquier tipo. Puede realizarse como una práctica de meditación formal o súbitamente en cualquier momento. Por ejemplo, si usted está caminando y ve a alguien que sufre – inmediatamente usted puede comenzar a inspirar el dolor del otro y enviarle algún alivio. O, más probable, usted podría ver a alguien que sufre y mirar hacia otro lado porque éso actualiza su propio miedo o enojo; actualiza su resistencia y confusión.

Así es que inmediatamente usted puede efectuar tonglen para toda la gente que son como usted, para todos los que desean ser compasivos pero en cambio tienen miedo, para todos los que desean ser valientes pero en cambio son cobardes.

En lugar de castigarse a usted mismo, use su propio estancamiento como un peldaño para comprender aquello que la gente rechaza en todo el mundo.

Inspire por todos nosotros y espire por todos nosotros.

Use lo que parece veneno como medicina. Use su propio sufrimiento personal como camino de compasión hacia todos los seres.

Traducción del inglés: Mabel Sara Benedini. (shambhala.cl)