

# ¿Cómo practicar Tonglen?

DE PEMA CHÖDRÖN

1 DE SEPTIEMBRE DE 2022

Traducido del sitio Lion's Roar

Pema Chödrön nos enseña “enviar y recibir”, una antigua práctica budista para despertar la compasión. Con cada inspiración, asimilamos el dolor de los demás. Con cada exhalación, les enviamos alivio.

La práctica de Tonglen, también conocida como “tomar y enviar”, invierte nuestra lógica habitual de evitar el sufrimiento y buscar el placer. En la práctica de tonglen, visualizamos absorbiendo el dolor de los demás con cada inhalación y enviando cualquier cosa que los beneficie con la exhalación. En el proceso, nos liberamos de antiguos patrones de egoísmo. Empezamos a sentir amor por nosotros mismos y por los demás; empezamos a cuidar de nosotros mismos y de los demás.

Tonglen despierta nuestra compasión y nos presenta una visión mucho más amplia de la realidad. Nos introduce a la amplitud ilimitada de shunyata (vacío). Al hacer la práctica, comenzamos a conectarnos con la dimensión abierta de nuestro ser.

Tonglen se puede hacer para los que están enfermos, los que se están muriendo o han muerto, o los que tienen dolor de cualquier tipo. Se puede hacer como una práctica de meditación formal o en el acto en cualquier momento. Si estamos caminando y vemos a alguien con dolor, podemos respirar el dolor de esa persona y enviarle alivio.

Inhala por todos nosotros y exhala por todos nosotros. Usa lo que parece veneno como medicina.

Por lo general, miramos hacia otro lado cuando vemos a alguien sufriendo. Su dolor trae a colación nuestro miedo o ira; trae a colación nuestra resistencia y confusión. Así que también podemos hacer tonglen por todas las personas como nosotros: todos aquellos que desean ser compasivos pero en cambio tienen miedo, que desean ser valientes pero en cambio son cobardes. En lugar

de castigarnos a nosotros mismos, podemos usar nuestro estancamiento personal como un trampolín para comprender a qué se enfrenta la gente en todo el mundo. Inhala por todos nosotros y exhala por todos nosotros. Usa lo que parece veneno como medicina. Podemos usar nuestro sufrimiento personal como el camino hacia la compasión por todos los seres.

Cuando haces tonglen como una práctica de meditación formal, tiene cuatro etapas:

## 1. Destellos de bodichita

Descansa tu mente por un segundo o dos en un estado de apertura o quietud. Esta etapa se denomina tradicionalmente destello de bodichita absoluta, corazón-mente despierto o apertura a la amplitud y claridad básicas.

## 2. Comienza la visualización

Trabaja con textura. Inhala sensaciones de calor, oscuridad y pesadez, una sensación de claustrofobia, y exhala sensaciones de frescor, brillo y luz, una sensación de frescura. Inhala completamente, absorbiendo la energía negativa por todos los poros de tu cuerpo. Cuando exhales, irradia energía positiva por completo, a través de todos los poros de tu cuerpo. Haga esto hasta que su visualización esté sincronizada con sus inhalaciones y exhalaciones.

## 3. Enfócate en una situación personal

Concéntrate en cualquier situación dolorosa que sea real para ti. Tradicionalmente, comienzas haciendo tonglen por alguien que te importa y deseas ayudar. Sin embargo, si estás atascado, puedes hacer la práctica por el dolor que estás sintiendo, y simultáneamente por todos aquellos que sienten el mismo tipo de sufrimiento. Por ejemplo, si se siente inadecuado, respire eso para usted y para todos los demás en el mismo bote y envíe confianza, adecuación y alivio en la forma que desee.

#### 4. Expande tu compasión

Finalmente, haz que la entrada y la salida sean más grandes. Si está haciendo tonglen por alguien a quien ama, extiéndalo a todos aquellos que se encuentran en la misma situación. Si estás haciendo tonglen por alguien que ves en la televisión o en la calle, hazlo por todos los demás en el mismo barco. Hazlo más grande que solo esa persona. Puedes hacer tonglen por las personas que consideras tus enemigos, aquellos que te lastiman o lastiman a otros. Haz tonglen por ellos, pensando que tienen la misma confusión y estancamiento que tu amigo o tú mismo. Respira su dolor y envíales alivio.

Tonglen puede extenderse infinitamente. A medida que realiza la práctica, su compasión se expande naturalmente con el tiempo, al igual que su comprensión de que las cosas no son tan sólidas como pensaba, lo cual es un atisbo de vacío. A medida que haga esta práctica, gradualmente a su propio ritmo, se sorprenderá al darse cuenta de que es cada vez más capaz de estar ahí para los demás, incluso en lo que solía parecer situaciones imposibles.