

## ***La Práctica de Tonglen***

**Tonglen** es una palabra tibetana que significa “**dar**” y “**tomar**” y se trata de una práctica de meditación budista que enseña a absorber lo negativo para devolverlo de forma positiva. Esta “técnica” propone una inversión de la lógica egocéntrica y puede ser descrita como una igualación y un intercambio de uno mismo con los demás. Tonglen permite superar nuestros miedos, desarrollar nuestra capacidad de aceptación frente a las circunstancias externas y internas y **sobre todo despierta y desarrolla la compasión.**

Existen diferentes tipos de prácticas de tonglen. En general, se trata primero de sentarse, 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...).**

### **La monja budista Pema Chödrön cuenta:**

Para tener compasión por los demás, tenemos que tener compasión por nosotros mismos. En particular, preocuparse por las personas que tienen miedo, están enojadas, celosas, superadas por adicciones de todo tipo, arrogantes, egoístas, significa - usted lo identifica - tener compasión y cuidar de esas personas, o mejor dicho, no huir del dolor de encontrar estas cosas en nosotros mismos. De hecho, la actitud de cada uno frente al dolor puede cambiar. En lugar de defenderse y esconderse de él, se puede abrir su corazón y permitirse sentir ese dolor, sentirlo como algo que nos va a suavizar, purificar 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 cada uno, sin importar cuán crueles o fríos podamos parecer.

**Comenzamos la práctica acogiendo el sufrimiento de una persona que sabemos que está sufriendo y a quién deseamos ayudar.** Por ejemplo, si usted sabe que un niño está herido, usted inspira el deseo de retirar todo el dolor y el miedo de ese niño. Luego, al espirar, usted le envía felicidad, alegría o todo lo que pueda aliviar su dolor. Es el centro de la práctica: inspirar el dolor de los demás para que puedan estar bien y tener más “espacio” (interior) 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 nuestros sufrimientos o bloqueos personales en ese momento.

Es ahí que usted puede cambiar el foco y empezar a practicar tonglen por aquello que usted está sintiendo, esas emociones negativas, y a la vez por otras millones de personas como usted, que en ese mismo momento están sintiendo lo mismo. Puede ser que usted sea capaz de identificar claramente su dolor como terror, repulsión, enojo o deseo de venganza. Así que usted puede inspirar para todos aquellos que están atrapados en esa misma emoción y enviarles alivio para que se abra un espacio dentro de usted y de los innumerables seres. Puede ser que usted no identifique lo que está sintiendo. Pero puede sentirlo en el cuerpo, un nudo en la garganta, en el estómago, pesadez, o lo que sea. Sólo conéctese con lo que está sintiendo e inspírelo, llévelo adentro, por todos nosotros y envíe alivio a todos nosotros.

A menudo, la gente dice que esta práctica va en contra de como solemos vivir. De verdad, esta práctica va en contra de las cosas que queremos según nuestros códigos, de querer que las cosas funcionen para nosotros sin importar lo que suceda a los demás. Esta práctica **disuelve la armadura de la autoprotección** que tan fuertemente hemos creado alrededor de nosotros mismos. En lenguaje Budista uno diría que se disuelve la fijación y el apego al ego.

**El Tonglen revierte la lógica usual de evitar el sufrimiento y buscar el placer.** En el proceso, nos liberamos de una prisión muy antigua de egoísmo. Empezamos a sentir amor por nosotros mismos y por los demás. También empezamos a cuidarnos y cuidar los demás. Eso despierta nuestra compasión y nos introduce también a una visión más amplia de la realidad. Nos introduce al Espacio Ilimitado que los Budistas llaman Shunyata. Al practicar Tonglen, empezamos a conectar con la dimensión abierta de nuestro ser. Al principio experimentamos esto como, que las cosas no son tan importantes o tan sólidas como lo parecían ser antes.

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

Así que, en cualquier momento, usted puede practicar 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 sí mismo, use su propio bloqueo, su propia debilidad, como una palanca para entender aquello que la gente rechaza en todo el mundo.

**Inspire para todos y espire para todos. Use lo que parece ser veneno como medicina. Use su propio sufrimiento personal como camino de compasión hacia todos los seres.**

(fuente:shambhala.cl)