

## MEDITACIÓN TONGLÉN<sup>6</sup>

Consulta las instrucciones relativas a lugar, ropa y postura en las páginas 59-62.

---

### Práctica

Antes de comenzar, dedica unos minutos a observar tu respiración en la zona del pecho, dejándola seguir su ritmo natural. Nota cómo tu pecho se expande con cada inhalación y cómo

desciende suavemente con cada exhalación. Si te apetece, puedes poner las manos, una encima de otra, en el centro de tu pecho. Si aparecen pensamientos, déjalos pasar y permite que tu atención repose tranquilamente en la respiración.

Trae a tu mente a alguien que esté sufriendo, puedes ser tú o cualquier otra persona. Puedes imaginar a esa persona en detalle o sentir que está ahí junto a ti.

Visualiza su sufrimiento como un humo denso y negro. Inhala ese humo y al exhalar dirige hacia la persona sentimientos de paz, amor, relajación o cualquier otro que creas que puede ser útil. Puedes ver estos sentimientos que exhalas como una luz blanca y brillante.

Termina llevando tu atención a la zona del pecho y observando ahí el ritmo de tu respiración.

---

*Tonglen* es una meditación que consiste en tomar el sufrimiento, tuyo o de los demás, y devolver paz, alegría o cualquier sentimiento agradable que creas necesario en ese momento. Con ella estamos invirtiendo el modo en que solemos comportarnos en la vida cotidiana, en la que rechazamos el sufrimiento; *tonglen* nos prepara para abrirnos al malestar sin miedo y sin resistencia. Poco a poco, al practicar esta meditación vamos comprendiendo que el sufrimiento forma parte de la vida y que de nada sirve cerrarse ante él o tenerle miedo. Al abrirnos al sufrimiento sin reservas, nos abrimos también a la felicidad y a la vida tal y como es. Para superar todo lo que no nos gusta, lo primero que tenemos

que vencer es nuestra resistencia a eso mismo. Esta resistencia se va reduciendo también con la práctica de la atención plena, así que no tienes que hacer *tonglen* si no te apetece. El valor de *tonglen* consiste en que accede de forma directa a esa resistencia y la transforma en apertura y confianza.

Si practicas *tonglen* contigo mismo, a la vez puedes «situar» junto a ti a toda la gente que tiene el mismo problema que tú en ese momento. Por ejemplo, cuando no puedas dormir, inhala tu insomnio, tu inquietud, tu tensión y cualquier cosa que te esté molestando e impidiéndote dormir, y exhala calma, serenidad o lo que necesites en ese instante. A la vez que inhalas lo tuyo, siente que estás inhalando los mismos sentimientos de mucha gente que, como a ti, en ese momento les cuesta conciliar el sueño. Y al exhalar, experimenta lo mismo, expande esa luz blanca llena de calma que procede de tu interior sobre todas esas personas que se hallan en tu misma situación. Aunque no consigas dormir, a la mañana siguiente te sentirás mucho mejor si haces esto que si pasas la noche dándole vueltas a tu cabeza y peleándote con tus tensiones. Te animo a probarlo. *Tonglen* es la práctica que utilizo más a menudo. Cuando me siento mal conmigo o con otros, visualizo ese malestar que inspiro como humo negro y exhalo luz brillante que me inunda, a mí o a la persona o grupo que me preocupe. Me produce un efecto de calma y confianza inmediatas. Además, todos los días, al final de mi práctica formal, llevo las manos a mi pecho, conecto con mi respiración en esa zona y, después de repetir mis frases de *metta*, veo delante de mí a personas

cercanas que lo están pasando mal, inspiro su sufrimiento y les devuelvo calma o lo que crea que necesitan. Después de esto, voy abriendo el campo de mi atención desde estas personas hasta todos los seres y vuelvo a inhalar humo negro y a exhalar luz. Me sienta muy bien cerrar así mi práctica diaria.

Estas prácticas de compasión son «portátiles». Con ello quiero decir que puedes usarlas de forma abreviada cada vez que te veas abrumado por tu malestar o por el de los demás. El modo de hacerlo es a lo que la experta en compasión Kristin Neff