



## Meditación Tonglen para principiantes

TULKU MIGMAR



Atiśa Dīpaṅkara Śrījñāna (982-1054 d. C.)

### Tonglen para principiantes: Expandiendo bondad y amor

Tulku Migmar nos explica cómo podemos empezar a trabajar con la práctica profunda del [Tonglen](#). Además, aconseja cómo podemos incorporar el "Tonglen para principiantes" en cualquiera de nuestras sesiones de meditación. El término tonglen se traduce con mayor frecuencia al inglés como práctica de "Dar y recibir" o "Enviar y recibir". La práctica de Tonglen se enseñó por primera vez gracias al gran maestro bengalí Atiśa Dīpaṅkara Śrījñāna (982-1054 d. C.). El maestro kadampa

Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175 d. C.) también hizo de estas enseñanzas la base de su propio entrenamiento.



Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175 d. C.)

Tulku Migmar describe cómo esta práctica de visualización funciona principalmente para desarrollar nuestro amor y compasión. De esa manera, esta práctica pertenece al camino de acumulación de méritos. Primero, dedicamos un tiempo a reflexionar sobre nosotros mismos y nuestra aspiración de evitar el sufrimiento y desear la felicidad. Después de reconocer esto en nosotros, podemos mirar a nuestro alrededor y darnos cuenta de que todos los demás seres sienten del mismo modo. Entonces, ¿por qué sufrimos todos? Tulku nos recuerda que todo sufrimiento proviene de las emociones negativas de la ignorancia, el apego y la ira.

### Tonglen para principiantes: Respiración y visualización

Tulku-la explica cómo coordinar suavemente la visualización de tomar y dar con nuestro proceso de respiración. Inicialmente, imaginamos a nuestra familia y amigos cercanos. Mientras pensamos en ellos, inhalamos todo su dolor, infelicidad y sufrimiento. Trata de imaginar toda la negatividad como una nube de humo negro y espeso. Y luego, exhalamos toda nuestra felicidad, nuestra salud y bondad. Mientras hacemos esto, podemos visualizar rayos de luz enviando una hermosa luz clara a nuestro objeto de compasión.

Una y otra vez, repetimos este proceso, pero sin ningún apego ni expectativa. Si comenzamos a sentirnos cansados o ansiosos, simplemente podemos descansar en la meditación durante unos minutos.

Un punto clave de la enseñanza es comenzar lenta y suavemente con la práctica. Gradualmente, podemos trabajar para expandir nuestro círculo de amor a todos los seres. Además, Tulku sugiere que podemos incorporar esta práctica en cualquiera de nuestras sesiones de meditación. Y si hacemos Tonglen a diario, veremos por nosotros mismos cómo disminuyen nuestras emociones negativas.

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios del Instituto Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo).