



**Sesión de Meditación**

**Grupo**

**“Cesación del Sufrimiento”**

# **Tonglen con el yo del futuro**

**Tonglen con nosotros mismos**

# Anuncios

🌅🏃🧘💖 ¿Cómo sería comenzar el día moviendo el cuerpo, aquietando la mente y creando condiciones favorables para tu vida?

Este 9 de Agosto, Cuemanco nos recibe para vivir una Mañana de Bienestar que comenzará con una clase de Tai Chi, seguido de una Meditación para la Salud Mental y cerraremos con una Ceremonia Tibetana de Humo dedicada a Kurukulle, la Dakini del Amor y el Magnetismo, cuya práctica se relaciona con la capacidad de atraer condiciones propicias para nuestros proyectos, relaciones y desarrollo personal y espiritual.

✨ ¡Acompáñanos a vivir esta experiencia única en Cuemanco!

🌅🧘🏹❤️ Mañana de Bienestar en Cuemanco: Taichi + Meditación + Ceremonia de Humo con Kurukulle

📅 Domingo 9 de Agosto, 2026

🕒 De 9 a 13:30 hrs

📍 Punto de Encuentro: Embarcadero Cuemanco-Xochimilco, junto a Pista de Remo y Canotaje

[https://maps.app.goo.gl/PkudoPpjUR2GPB5b8?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/PkudoPpjUR2GPB5b8?g_st=ic)

💰 Donativo: \$450 por persona

🔗 Inscripciones y datos de aportación: <https://forms.gle/bb81csLpC264um8v5>

📱 Dudas e informes al WhatsApp: 55 2919 8004

❤️ Con tu aportación ayudamos al Monasterio Drepung Loseling y sus más de 3,500 monjes que preservan la tradición de la Filosofía Budista en la India.



Kurukulle, manifestación de las actividades de todos los Budas, es considerada una de las 21 Taras.

Su práctica espiritual irradia en los practicantes el resplandor de a sabiduría iluminada que atrae y magnetiza todas las condiciones excelentes para alcanzar nuestros objetivos y adquirir poder para que nuestras actividades sean favorecidas.

En esta puya de humo, Gueshe Tsering (Chant Master) invocará las bendiciones de Kurukulle.

A través de las sustancias preciosas del Ofrecimiento de Humo, purificaremos deudas kármicas y tendencias dañinas, para apaciguar las energías detractoras y oscurecimientos e incrementaremos la energía auspiciosa en nuestra vida.

## **PLÁTICA PÚBLICA MENTE EN EQUILIBRIO DE LA REACCIÓN A LA MEDITACIÓN**

18 de Septiembre a las 19:00 horas  
El Telón de Asfalto / Ciudad de México

Cuota de recuperación: \$200

Con mucho gozo les invitamos a la plática pública que impartirá Lama Tsondru en la Ciudad de México. Si es de su interés, les pedimos registrarse en el siguiente link, para no perder su lugar.

[https://forms.gle/  
SUx2woBwmyu8qjPM8](https://forms.gle/SUx2woBwmyu8qjPM8)



Lama Tsondru

CLASE MAGISTRAL

# La Medicina de la **Compasión**

Descubriendo la ciencia  
de la **salud** y el **bienestar**



Imparte:

**Lobsang Tenzin Negi, Ph.D.**

Universidad de Emory

• Creador del Entrenamiento en Compasión (CBCT)



**¿La compasión puede entrenarse?  
La ciencia dice que sí.**

Si trabajas bajo presión, cuidas de otras personas, estudias o simplemente buscas vivir con mayor claridad y bienestar, esta conferencia es para ti.

Lobsang Tenzin Negi, Ph. D. por la Universidad de Emory y creador del Entrenamiento en Compasión (CBCT), compartirá cómo décadas de investigación en ciencia contemplativa han dado origen a herramientas prácticas para fortalecer la resiliencia, manejar el estrés y cultivar una mente más equilibrada.

Una conferencia con fundamento científico y aplicaciones reales para la vida cotidiana.



**5 de  
septiembre 2026**



**12:00 hrs**



**Cupo limitado.**

Donativo preferencial por boleto  
(hasta el 31 de julio): **\$500 MXN**



Centro para la  
Ciencia Contemplativa  
y la Ética basada en  
Compasión



**Inscripciones: 552 919 8004**



Teatro Telón de Asfalto  
Cda. Perpetua 4, San José Insurgentes, CDMX



Facebook: [facebook.com/CentroLoselingMx](https://facebook.com/CentroLoselingMx)



Instagram: [@centroloselingmx](https://instagram.com/centroloselingmx)



Centro de Meditación

**DREPUNG  
LOSELING**  
— MÉXICO —

**Tonglen**

# Hay Dos Tonglens

1. Tonglen con Nosotros Mismos

2. Tonglen con los demás

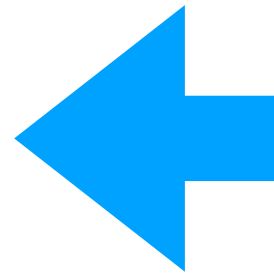
# **1. Tonglen con Nosotros Mismos**

i- La versión de Kathleen McDonald. Libro: Aprendiendo de los Lamas

ii- Tonglen de los 6 pasos

iii- Tonglen con el Yo del Espejo

iv- Tonglen con el Yo del Futuro



# **2. Tonglen con los demás**

## **En sesiones pasadas vimos:**

### **Tonglen, la práctica de dar y tomar**

El 10 de julio

La maravillosa explicación de Kathleen McDonald. Libro: Aprendiendo de los Lamas

La teoría o las explicaciones

<https://www.youtube.com/watch?v=5scLNfig-ak&t=2s>

### **La práctica de Tonglen con uno mismo.**

### **Los 6 pasos y la meditación guiada de Kathleen McDonald**

El 17 de julio

El cómo hacerlo. Y una sesión guiada

<https://www.youtube.com/watch?v=a49R1uZcQak>

### **Tonglen con el yo del espejo. Una práctica terapéutica de compasión profunda para autosanarnos**

El jueves 30 de julio

<https://www.youtube.com/watch?v=IOVP6f1jhrU>

# El Tonglen con el yo del Espejo



# Tong len de los 6 Pasos con nuestros propios problemas

1. Piensa en un problema que te esté perturbando en la actualidad

Empieza con los problemas pequeños. Puede ser un problema físico (un dolor, una enfermedad, una incomodidad, un problema económico) o algo emocional (un estado de tristeza, dolor o soledad, una pérdida, como la muerte de un ser querido)

2. Deja que el problema surja en tu mente y siente cuán doloroso es, y cómo tu mente quiere echarlo fuera...

Siente

3. Piensa: “No soy la única persona en el mundo que está experimentando un problema como este”

Piensa

Si has perdido a un ser querido, piensa en alguien que haya perdido a muchos seres queridos, en una guerra o un desastre natural.

6. Deja que se disipe tu resistencia, tu miedo y tu aversión hacia tu problema, y permite que tu mente descanse con una aceptación suave y tranquila del mismo...

Aceptación sabia  
Yoniso Manasikara

Trabaja ahora con problemas más graves del presente y con los que probablemente afrontarás en el futuro

5. Toma la decisión de aceptar o tomar tu propia experiencia de este problema con el deseo compasivo de que al hacerlo así, todas esas otras personas se vean libres de su sufrimiento

¿Quién preferirías que sufra: tu o tu hijo?  
Cambiarte por el otro.  
Generar compasión por todos los demás que sufren y no saben cómo liberarse del sufrimiento.

4. Genera compasión por ellos, piensa y siente realmente. “Qué maravilloso sería si todas estas personas se vieran libres de su sufrimiento”

Crea espacio  
Sal de tu mente autocentrada

Elaboración propia con base en:  
Aprendiendo de los Lamas  
Una Guía práctica para la meditación  
Kathleen McDonald  
Ediciones Dharma

# Tonglen con el Yo del Futuro

# El Tonglen con el yo del Futuro



Una secuencia especialmente potente sería practicar primero **el Tonglen del espejo**, para reconciliarte con la vida que ha llegado hasta hoy, y después **el Tonglen con el yo del futuro**, para asumir amorosamente la responsabilidad sobre la vida que estás construyendo.

Quieres conocer cómo fue tu vida pasada  
ve como es tu vida el día de hoy.

Quieres conocer cómo será tu vida futura  
vé como estás viviendo tu vida el día hoy.

"Yo soy dueño de mis actos,

Yo soy dueño de las consecuencias de mis actos,

Yo soy generado por mis actos"

**Buda**

"Mis actos son mis verdaderos familiares y amigos,

Mis actos son mi único tesoro, mi única herencia.

Mis actos son mi verdadero refugio.

No hay lugar al que pueda escapar de las consecuencias de mis actos"

**Buda**

## Tonglen con el yo del futuro

Esta práctica no pretende afirmar que existe un “yo futuro” fijo y predeterminado. Trabajamos con la **continuidad convencional** de nuestra vida: el ser que recibirá las consecuencias de las decisiones que tomamos hoy.

**Yo puedo cambiar mi  
futuro, puedo cambiar mi  
destino**

**Yo soy arquitecto de  
mi destino**

**Como un escultor tu te  
construyes a ti mismo  
(esculpir)**

# # Tonglen con el yo del futuro

Siéntate cómodamente.

Permite que la columna permanezca erguida y que el cuerpo descanse.

Cierra suavemente los ojos.

Lleva la atención a la respiración.

Siente el contacto del cuerpo con el asiento.

Siente el peso de las manos.

Siente el movimiento natural del abdomen o del pecho.

No necesitas llegar a ningún estado especial.

Sólo necesitas estar aquí.

[Pausa]

Reconoce el momento presente.

Este momento es el resultado de innumerables causas y condiciones anteriores.

Algunas fueron creadas por ti.

Otras surgieron de personas, circunstancias y acontecimientos que no controlabas.

Del mismo modo, lo que haces hoy participará en la formación de tu vida futura.

No puedes controlarlo todo.

Pero tampoco eres completamente impotente.

Cada intención, cada palabra y cada acción deja condiciones.

[Pausa]

**Con mis tres "puertas" de cuerpo,  
palabra y mente... yo realizo las  
acciones que le dan forma a mi  
presente y pueden construir mi futuro**

**Tu eres generador**

Imagina ahora que frente a ti aparece tu yo de mañana.

No necesitas visualizarlo con precisión.

Basta con sentir su presencia.

Ese ser despertará en un cuerpo que habrá recibido las consecuencias de lo que hagas hoy.

Si hoy descansas, él recibirá parte de ese descanso.

Si hoy te intoxicas con pensamientos destructivos, él recibirá parte de esa agitación.

Si hoy cultivas paciencia, disciplina, generosidad o claridad, él heredará esas condiciones.

Observa a tu yo de mañana con afecto.

Inhala cualquier cansancio, temor o dificultad que le espere.

Exhala hacia él energía, lucidez y protección.

**Tomar el malestar, la agitación y el  
sufrimiento de nuestro yo del  
futuro, al inhalar, como si fuese un  
humo negro**

**Y le mando bienestar,  
paz y felicidad con mi  
exhalación**

Inhala:

“Recibo tus dificultades”.

Exhala:

“Te entrego las mejores condiciones que pueda crear hoy”.

[Pausa]

Permite ahora que aparezca tu yo de dentro de un año.

Quizá su vida sea diferente.

Quizá su cuerpo haya cambiado.

Quizá enfrente situaciones que hoy desconoces.

No sabes exactamente qué le ocurrirá.

No construyas una fantasía rígida.

Contempla simplemente a un ser humano que necesitará recursos internos para encontrarse con lo que venga.

Tal vez necesite paciencia.

Tal vez necesite valor.

Tal vez necesite salud, disciplina, amistad, ecuanimidad o sabiduría.

Inhala su incertidumbre.

Exhala hacia él fortaleza y claridad.

Inhala su miedo.

Exhala confianza en el Dharma y en su capacidad de transformar la mente.

Inhala su posible soledad.

Exhala compañía, amor y vínculos sanos.

Inhala sus obstáculos.

Exhala causas favorables para superarlos.

[Pausa prolongada]

Dile interiormente:

“No sé exactamente cómo será tu vida.

Pero sé que mis decisiones de hoy llegarán hasta ti.

No quiero entregarte únicamente problemas postergados.

Quiero entregarte también semillas de atención, disciplina, bondad y sabiduría”.

[Pausa]

Ahora imagina a tu yo de dentro de diez años.

Quizá puedas percibir algunas señales del paso del tiempo.

Su rostro puede ser distinto.

Su cuerpo puede ser más vulnerable.

Tal vez haya vivido pérdidas y cambios.

Tal vez haya desarrollado cualidades que hoy apenas comienzan.

Míralo sin miedo.

No apartes la mirada de la impermanencia.

Inhala sus dolores físicos y emocionales.

Exhala salud, serenidad y capacidad de adaptación.

Inhala su incertidumbre ante el envejecimiento.

Exhala aceptación, dignidad y libertad interior.

**Aceptación Sabia**  
**yoniso manasikara (en**  
**sánscrito)**

**Acepto mi realidad actual  
porque yo mismo me la  
he generado...**

**y si no me gusta lo que me generé,  
lo que estoy viviendo, me doy  
cuenta que puedo ahora generarme  
algo distinto, algo nuevo**

**Yo soy Generador**

Inhala las consecuencias de los errores que todavía puedan corregirse.

Exhala el compromiso de actuar con responsabilidad desde hoy.

**Yo soy Responsable**

**Yo soy Respons-able**  
**si dividimos esta palabra en dos, significa**  
**que yo soy hábil para responder ante**  
**cualquier circunstancia que se presente**

Repite interiormente:

“Que mis acciones presentes no aumenten innecesariamente tu sufrimiento”.

“Que mis acciones presentes te entreguen recursos para afrontar la vida”.

“Que recibas una mente más entrenada y no solamente más años”.

“Que recibas menos hábitos destructivos y más libertad”.

“Que recibas menos asuntos abandonados y más caminos despejados”.

[Pausa]

Ahora permite que aparezca una versión mucho más anciana de ti.

No sabes si llegarás a esa edad.

Por eso no la tomes como una predicción.

Tómala como una posibilidad.

Contempla a ese ser con inmensa ternura.

Su cuerpo puede estar cansado.

Tal vez dependa de otras personas.

Tal vez se encuentre cerca del final de esta vida.

Pregúntale en silencio:

“¿Qué necesitas que haga hoy por ti?”.

No fuerces una respuesta.

Escucha.

[Pausa prolongada]

Quizá necesite que cuides el cuerpo.

Quizá necesite que abandones un resentimiento.

Quizá necesite que ordenes un asunto pendiente.

Quizá necesite que entrenes la mente.

Quizá necesite que aprendas a soltar.

Quizá necesite que construyas relaciones más bondadosas.

Quizá necesite que dejes de aplazar la práctica espiritual.

Respira.

Inhala el miedo de ese ser ante la enfermedad, la separación y la muerte.

Exhala serenidad, sabiduría y confianza en la naturaleza impermanente de todos los fenómenos.

Inhala su apego.

Exhala capacidad de soltar.

Inhala su confusión.

Exhala comprensión del Dharma.

Inhala su soledad.

Exhala la presencia de maestros, amigos espirituales y seres compasivos.

Inhala el temor al final de la vida.

Exhala una mente pacífica, lúcida y libre de arrepentimientos destructivos.

[Pausa prolongada]

**Mantra del amor bondadoso:**  
**Que yo esté bien,**  
**que yo esté en paz,**  
**Que yo esté feliz.**

Ahora observa cómo las distintas versiones de ti aparecen juntas:

Tu yo de mañana.

Tu yo de un año.

Tu yo de diez años.

Tu posible yo anciano.

No son seres completamente separados de ti.

Tampoco son una identidad permanente.

Son posibilidades dentro de una corriente de causas y condiciones.

Desde el presente puedes enviarles algo.

Puedes enviarles hábitos.

Puedes enviarles consecuencias.

Puedes enviarles problemas.

También puedes enviarles entrenamiento, reparación, mérito y sabiduría.

[Pausa]

Al inhalar, recibe el sufrimiento que podría atravesar toda esa continuidad.

Al exhalar, envía las causas de su liberación.

Inhala:

“Recibo el miedo al futuro”.

Exhala:

“Ofrezco presencia en el presente”.

Inhala:

“Recibo la incertidumbre”.

Exhala:

“Ofrezco acciones responsables”.

Inhala:

“Recibo el dolor inevitable”.

Exhala:

“Ofrezco una mente entrenada para no convertirlo en sufrimiento innecesario”.

Inhala:

“Recibo los resultados del karma negativo”.

Exhala:

“Ofrezco el compromiso de purificar, reparar y actuar de manera virtuosa”.

[Pausa]

Ahora amplía la práctica.

Recuerda que todas las personas poseen un yo futuro.

Cada ser que ves hoy está construyendo, consciente o inconscientemente, las condiciones que encontrará mañana.

Muchos sienten miedo del futuro.

Muchos sufren por anticipación.

Muchos abandonan a su yo futuro mediante hábitos destructivos.

Muchos cargan consecuencias que fueron creadas en momentos de ignorancia.

Al inhalar, recibe el temor de todos los seres ante su futuro.

Al exhalar, ofrece atención, responsabilidad, salud, condiciones favorables y sabiduría.

Inhala el sufrimiento de quienes envejecen sin apoyo.

Exhala compañía y dignidad.

Inhala la angustia de quienes temen enfermar.

Exhala cuidado y fortaleza.

Inhala el arrepentimiento de quienes sienten que desperdiciaron su vida.

Exhala la posibilidad de comenzar ahora.

Inhala el miedo a la muerte.

Exhala comprensión de la impermanencia y libertad frente al aferramiento.

[Pausa prolongada]

Para concluir, lleva una mano al corazón.

Reconoce que el mejor regalo para tu yo futuro no es prometerle que todo saldrá como deseas.

El mejor regalo es crear desde hoy las condiciones para que pueda responder con sabiduría a cualquier situación.

Formula interiormente un compromiso sencillo y realista:

“Hoy realizaré al menos una acción que reduzca tu sufrimiento”.

“Hoy realizaré al menos una acción que favorezca tu libertad”.

Deja que aparezca una acción concreta.

Puede ser descansar.

Pedir perdón.

Estudiar.

Meditar.

Ordenar algo pendiente.

Cuidar el cuerpo.

Abandonar una conducta dañina.

Hablar con alguien.

Guardar silencio.

Practicar generosidad.

No elijas diez acciones.

Elige una.

[Pausa]

Respira profundamente tres veces.

Al inhalar, reconoce el sufrimiento.

Al exhalar, ofrece alivio y las causas de la liberación.

Dedica cualquier mérito surgido de esta práctica:

Que mi vida presente beneficie a mi vida futura.

Que mi vida futura no se limite a protegerse a sí misma.

Que toda transformación que pueda lograr contribuya a la liberación de todos los seres.

Que todos seamos libres del sufrimiento y de sus causas.

Que todos desarrollemos sabiduría, compasión y una mente despierta.