



**Grupo de Meditación**  
"Cesación del Sufrimiento"

# Tonglen

"dar y tomar"

Viernes 10 de julio de 2026

## Tonglen (གཏོང་ལེན་, *gtong len*)

**Tonglen** significa literalmente:

- **Grafía tibetana:** གཏོང་ལེན་
- **Transliteración Wylie:** *gtong len*
- **Fonética aproximada en español:** *tong-lén*
- **Significado literal:** "dar y tomar" o "enviar y recibir".

Es una de las prácticas más profundas y características del entrenamiento mental (*lojong*, ལོ་ཇོང་, *blo sbyong*) de la tradición Mahāyāna, especialmente desarrollada en el linaje Kadampa y posteriormente en las escuelas Kagyu, Sakya, Gelug y Nyingma.

## El propósito de Tonglen

Tonglen no consiste simplemente en cultivar compasión.

Su propósito es transformar radicalmente la manera en que respondemos al sufrimiento.

Normalmente hacemos exactamente lo contrario:

- rechazamos el dolor,
- buscamos únicamente nuestro bienestar,
- protegemos nuestro ego.

Tonglen invierte completamente esa tendencia.

Por ello se dice que es una práctica "contra la corriente" (*pratipakṣa*).

## ¿Qué se toma?

Durante la inhalación uno imagina recibir:

- el sufrimiento,
- el miedo,
- la enfermedad,
- la tristeza,
- el enojo,
- la ignorancia,
- el karma negativo,
- las causas del sufrimiento.

Puede hacerse respecto de:

- una sola persona,
- un grupo,
- un país,
- todos los seres.

## ¿Qué se da o se entrega?

Al exhalar se ofrece:

- felicidad,
- paz,
- salud,
- protección,
- mérito,
- comprensión,
- sabiduría,
- todas las causas de la iluminación.

No sólo bienes materiales.

Se entregan también las causas profundas de la felicidad.

# **Contrario a lo que generalmente hacemos**

Tomo lo malo

Doy lo bueno

**Corto circuito en mi  
mente egóica**

# ¿Cómo funciona?

La práctica clásica consta de cuatro etapas.

## 1. Calmar la mente

Se permanece unos minutos observando la respiración.

## 2. Visualizar el sufrimiento

Al inhalar:

el sufrimiento aparece como

- humo negro,
- oscuridad,
- contaminación,
- enfermedad.

No porque el sufrimiento "sea" negro, sino como símbolo.

### **3. Transformación**

Aquí está el corazón de Tonglen.

El humo negro entra al corazón.

Pero allí no encuentra un ego sólido.

Encuentra

bodhicitta,

vacuidad,

amor,

sabiduría.

El humo desaparece instantáneamente.

Como una gota de agua en el océano.

O como una chispa cayendo al sol.

## 4. Exhalación

Desde el corazón surge

- luz blanca,
- néctar,
- rayos luminosos,

que llenan completamente a los seres.

Toda causa del sufrimiento desaparece.

# ¿No es peligroso "absorber" sufrimiento?

Esta es probablemente la pregunta más frecuente.

La respuesta tradicional es:

No.

Porque no se está absorbiendo literalmente el karma de otros.

Lo que se transforma es nuestro propio egocentrismo.

Si existiera un "yo" sólido que realmente absorbiera el sufrimiento de todos, Tonglen sería imposible.

Precisamente porque el "yo" carece de existencia inherente, el sufrimiento visualizado se transforma en la sabiduría del corazón.

Desde el punto de vista último, la práctica descansa sobre la comprensión de la vacuidad.

## Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental

Langri Thangpa (1357-1419)

I

Con la determinación de alcanzar el objetivo supremo de beneficiar a todos los seres, quienes superan incluso a la joya que otorga deseos, que pueda yo aprender a quererlos en todas las ocasiones.

II

Cuando interactúe con alguien, que pueda yo percibirme a mi mismo como el más bajo, y desde lo más profundo de mi corazón, considerar a los demás como superiores.

III

En todos mis actos, examinaré mi mente, y apenas surjan pensamientos y emociones aflictivas, puesto que nos ponen en peligro a mí y a los demás, que pueda yo enfrentarlas y evitarlas con decisión.

IV

Cuando vea a seres que tienen un carácter desagradable, oprimidos por fuertes negatividades y sufrimiento, que pueda yo apreciarlos como si se tratara de un tesoro de joyas muy difícil de encontrar.

V

Cuando los demás, por celos, me traten mal, abusando de mí, que pueda yo asumir la derrota, y ofrecerles la victoria. \*\*\*

VI

Aunque alguien a quien hubiera ayudado, o en quien hubiera depositado grandes expectativas, me maltratara de manera muy dolorosa, que pueda yo considerarlo como mi preciado maestro.

VII

En síntesis, que pueda yo ofrecer, directa e indirectamente, beneficio y alegría a todos los seres, mis madres, y asumir silenciosamente todo su daño y sufrimiento.

VIII

Manteniendo todo esto, sin contaminarlo con las impurezas de las ocho preocupaciones mundanas, y reconociendo todas las cosas como ilusorias, que pueda yo liberarme de las ataduras del aferramiento.

\*\*\*

When Chekawa Yeshe Dorje met Sharawa, he asked him "How important is the practice of accepting defeat and offering the victory to others?" Sharawa replied, "If you want to attain enlightenment, this practice is essential."

Cuando Chekawa Yeshe Dorje conoció a Sharawa, le preguntó: "¿Qué importancia tiene la práctica de aceptar la derrota y ofrecer la victoria a los demás?". Sharawa respondió: "Si quieres alcanzar la iluminación, esta práctica es esencial".

El verso clave en los Ocho Versos para Adiestrar la Mente es:

Cuando otros, debido a sus celos,

se revelen contra mí y me traten de forma injusta, pueda yo  
aceptar la derrota

y ofrecer la victoria a los demás.

Este verso se centra en la necesidad de eliminar la competitividad excesiva y las ideas erróneamente concebidas sobre el prestigio y la fama que todavía siguen complicando las relaciones humanas en nuestros días.



CONSTRUCCIÓN DEL MANDALA  
POR LOS MONJES DE LAS ARTES  
MÍSTICAS DEL TÍBET

Cuando los demás, por celos, me traten mal, abusando de mí, que pueda yo asumir la derrota, y ofrecerles la victoria.

**GUESHE LANGRI TANGPA**

CENTRO LOSELING MÉXICO



[loseling.org.mx](http://loseling.org.mx)

# TONGLEN

DAR Y TOMAR

## INHALAR

TOMO EL SUFRIMIENTO  
DE LOS DEMÁS

DOLOR  
MIEDO  
TRISTEZA  
ANGUSTIA  
ENFERMEDAD  
SOLEDAD  
CONFUSIÓN  
Y TODO LO QUE  
LES PESA

## EXHALAR

DOY BIENESTAR  
A LOS DEMÁS

PAZ  
AMOR  
ALEGRÍA  
SALUD  
ESPERANZA  
CALMA  
CLARIDAD  
Y TODO LO QUE  
LES NUTRE

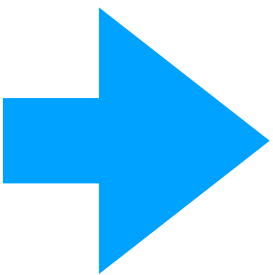
## TRANSFORMACIÓN

EL SUFRIMIENTO QUE TOMO  
SE DISUELVE EN MI CORAZÓN  
Y SE TRANSFORMA EN LUZ  
Y COMPASIÓN

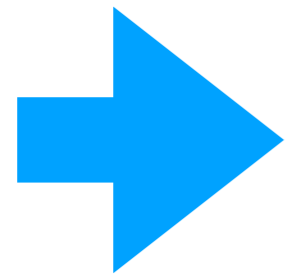


# Hay Dos Tipos de Tonglen

1. Tonglen con uno mismo



2. Tonglen con los demás



## **Tres Requisitos**

- 1. Entenderlas**
- 2. Contemplarlas**
- 3. Meditar**

# **Tres Claves**

- 1. Motivación**
- 2. Fe o devoción**
- 3. Concentración**

# ¿No es peligroso "absorber" sufrimiento?

Esta es probablemente la pregunta más frecuente.

La respuesta tradicional es:

No.

Porque no se está absorbiendo literalmente el karma de otros.

Lo que se transforma es nuestro propio egocentrismo.

Si existiera un "yo" sólido que realmente absorbiera el sufrimiento de todos, Tonglen sería imposible.

Precisamente porque el "yo" carece de existencia inherente, el sufrimiento visualizado se transforma en la sabiduría del corazón.

Desde el punto de vista último, la práctica descansa sobre la comprensión de la vacuidad.

# Base filosófica

Tonglen une varias enseñanzas fundamentales:

- Bodhicitta relativa.
- Bodhicitta última.
- Vacuidad (*śūnyatā*).
- Origen dependiente (*pratītyasamutpāda*).
- Intercambio de uno mismo por los demás.
- Igualación de uno mismo y los demás.

Sin esta base filosófica, Tonglen podría interpretarse erróneamente como una transferencia literal de sufrimiento.

# La práctica según Śāntideva

La inspiración principal procede de Śāntideva, especialmente de su obra Bodhicaryāvatāra, donde desarrolla el entrenamiento de:

- igualarse con los demás,
- intercambiarse con los demás.

El famoso pasaje dice, en esencia:

Toda la felicidad del mundo surge del deseo de que los demás sean felices. Todo el sufrimiento del mundo surge del deseo de la propia felicidad (de sólo pensar en mi propia felicidad).

Tonglen constituye la práctica meditativa de esa enseñanza.

# Clave Fundamental

Autocentrado

En mi propia felicidad  
si sólo me enfoco en ello



en vez de que baje mi  
sufrimiento, cada vez  
voy a tener más

Enfocate en los demás

Enfocate en reducir su  
sufrimiento y las causas de  
su sufrimiento

Enfocate en la felicidad de  
los otros y las causas de su  
felicidad



Esto te va a dar más  
felicidad y va a reducir tu  
sufrimiento

Yo me sentía el ombligo  
del Universo

el centro del mundo

el más importante

me sentía el más  
merecedor

era un ego sufriente y  
además recorono porque  
los demás no descubrian  
lo valioso que yo era y no  
me daban lo que yo creía  
merecer. Entonces estaba  
enojado con los demás y  
con la vida... sentía que  
era una gran injusticia

yo soy sólo uno y los  
demás son muchísimos.  
¿Qué es más importante?  
¿Mi propia felicidad o la  
felicidad de TODOS?

Y no es que mi felicidad no  
sea importante... Pero si  
sólo me centro en mi  
felicidad... entonces ni  
siquiera voy a tener esa  
felicidad... En cambio  
cuando me centro en la  
felicidad de los demás...  
quizá pueda aportar un  
granito de arena en su  
felicidad y eso me genera  
una gran felicidad a mí...

## **¿Cómo hacer Tonglen con uno mismo?**

Tonglen del espejo

Tonglen con mi yo del futuro

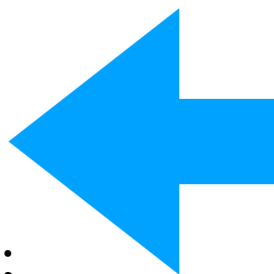
Tonglen de los 6 pasos con uno mismo

# El entrenamiento progresivo

Tradicionalmente no se comienza con situaciones extremas.

Se progresa así:

1. uno mismo;
2. un ser querido;
3. una persona neutral;
4. una persona difícil;
5. un grupo;
6. todos los seres.



Así la capacidad compasiva va ampliándose de manera estable.

## Tonglen y la vacuidad

Aquí se encuentra uno de los aspectos más profundos, especialmente desde la perspectiva madhyamaka.

Convencionalmente parece que:

- alguien recibe sufrimiento,
- alguien lo transforma,
- alguien entrega felicidad.

Pero al investigar profundamente:

- no existe un "yo" inherentemente existente que reciba;
- no existe un sufrimiento con naturaleza propia independiente;
- no existen seres separados por esencia.

Conóciate a ti mismo tal como realmente eres  
**Dalai Lama**

How to see Yourself as You Really Are

(Cómo verte a ti mismo tal como realmente eres)

La práctica sigue funcionando precisamente porque todo surge en dependencia.

Desde la verdad convencional, Tonglen desarrolla una compasión inmensa. Desde la verdad última, esa compasión se ejerce sin aferramiento a un agente, un objeto o una acción intrínsecamente existentes.

## **Relación con tus investigaciones sobre el Dharmadhātu**

Por las conversaciones que hemos venido desarrollando acerca del **origen dependiente**, la **base de imputación**, el **Dharmadhātu**, la **desreificación** y la transición desde la **verdad convencional** hacia la **verdad última**, Tonglen puede entenderse como un puente entre ambas verdades.

En la verdad convencional, uno cultiva deliberadamente la compasión mediante el acto imaginado de tomar el sufrimiento y dar felicidad. Pero, al contemplar que tanto quien da como quien recibe existen sólo por imputación dependiente, la práctica deja de reforzar un "yo compasivo" y comienza a revelar la inseparabilidad entre compasión y sabiduría. En ese punto, Tonglen ya no es sólo un ejercicio emocional: se convierte en una contemplación directa de la ausencia de existencia inherente de todos los fenómenos.

En palabras de los grandes maestros, **la compasión sin vacuidad puede conducir al agotamiento; la vacuidad sin compasión puede convertirse en indiferencia. Tonglen une ambas inseparablemente**, convirtiéndose en una de las prácticas más completas del Mahāyāna.

Originación dependiente  Vacuidad

requisito para hacer Tonglen

Aunque todo es vacuo, todo funciona, todo opera

### **Extremos**

Nada existe, nihilismo

Existen por si mismas, con existencia inherente

### **Camino Medio**

## **Aprendiendo de los Lamas**

Una Guía práctica para la meditación

Kathleen McDonald

Ediciones Dharma

(ligeramente modificado)

### **Meditación sobre la compasión y el “Tong-len” (dar y recibir)**

Tong-len significa dar y recibir. Es una meditación basada en una serie de enseñanzas y prácticas conocidas como transformación del pensamiento (en tibetano: lojong). La idea subyacente es que podemos transformar nuestros pensamientos egoístas, engañosos, y destructivos en pensamientos bondadosos, compasivos y beneficiosos para los demás. Hacer esto naturalmente no sólo es bueno para los demás, sino también para nosotros mismos -nos sentiremos más felices, satisfechos, positivos y en paz-. El objetivo último de la práctica es alcanzar la iluminación, en cuyo estado podemos hacer que nuestra existencia sea lo más beneficiosa posible para los demás.

Un aspecto de las enseñanzas que transforman el pensamiento es aprender a cómo utilizar los problemas y las dificultades en el sendero espiritual. Normalmente nos disgustan los problemas y hacemos todo lo posible para vernos libres de ellos rápidamente. Pero los problemas no son problemáticos en sí mismos; depende de cómo los consideremos y manejemos. Con la correcta comprensión y los métodos adecuados, podemos convertir los problemas en algo útil, de la misma manera en la que reciclamos la basura o la convertimos en fertilizante para nuestro jardín.

Por ejemplo, estar atrapados en un atasco de tráfico es un problema si nos permitimos impacientarnos, pensando en todas las cosas que podríamos estar haciendo en vez de estar inmersos en tal situación. Pero si reconocemos la futilidad de tales pensamientos, y en vez de eso los empleamos para meditar en las cosas positivas, recitar mantras o escuchar una enseñanza espiritual, entonces la situación se transforma en práctica espiritual.

Tong-len es uno de esos métodos para transformar los problemas. La idea básica del tong-len es que meditamos en el amor y la compasión, generando el deseo de que los demás sean felices y se vean libres del sufrimiento, y después imaginamos tomar el sufrimiento de los demás para darles nuestra felicidad. A veces las personas sienten esto de manera natural; por ejemplo, los padres cuando ven que sus hijos sufren una enfermedad, o las personas que trabajan rescatando a otros, que desean arriesgar sus propias vidas para salvar a los demás. Pero todos nosotros podemos generar tales sentimientos de coraje, al familiarizarnos con las meditaciones del amor y la compasión. También puede ser útil familiarizarse con la meditación sobre la vacuidad, para debilitar nuestro habitual aferramiento al ego que consideramos real, permanente y que existe de manera independiente.

En la forma completa de esta meditación, imaginamos tomar el sufrimiento y las causas del sufrimiento -engaños y karma- de todos los seres sensibles, y ofrecerles toda nuestra felicidad, riqueza, buen karma, etc. Normalmente la práctica se lleva a cabo en combinación estrecha con la respiración: mientras inspiramos, imaginamos tomar el sufrimiento y sus causas, y éstas aniquilan nuestro egoísmo y otros engaños; y mientras espiramos, imaginamos que damos nuestra felicidad y amabilidad, y éstas se convierten en todo lo que los demás necesitan para ser felices y dichosos.

Al principio, no obstante, muchas personas pueden no sentirse preparadas o capaces de tomar el sufrimiento de los demás. “Ni siquiera puedo lidiar con mis problemas; ¿cómo podré tomar el de cualquier otro ser?”. Por ello, es aconsejable practicar primero con tomar nuestro propio sufrimiento. Cuando nos familiarizamos más y nos sentimos más cómodos con ello, podremos tomar los problemas y sufrimientos de los demás de una manera gradual, empezando con los de las personas que amamos y de las que cuidamos, después el de los extraños -personas que no son más distantes- y al final el de nuestros “enemigos”.

El propósito del tong-len no es centrarnos en el sentimiento de un “yo” tomando el sufrimiento, y un “yo” dando felicidad. En vez de eso, debemos centrarnos en las otras personas que se ven libres de su sufrimiento, que reciben toda la felicidad que necesitan y que desean, y sentirnos dichosos y satisfechos al ser capaces de conseguir todo esto. Además, la meditación consiste en imaginar llevarnos el sufrimiento de los demás y aportarles felicidad, excepto en casos muy raros, no es posible que esto se lleve a cabo. Por lo que el propósito de la meditación es entrenar nuestra mente en el amor, la compasión y la bodichita, y crear las causas para alcanzar la iluminación, en cuyo estado somos realmente capaces de ayudar a los demás para ayudarlos a liberarse del sufrimiento y para que puedan alcanzar la paz y la felicidad duraderas.

Aquí se presentan dos versiones sencillas del tong-len. La primera consiste en tomar uno de tus propios problemas para beneficio de los demás, y es particularmente útil para aquellos que no se sienten preparados para tomar el sufrimiento de los demás en primera instancia. Esta meditación es muy eficaz porque, un error que normalmente solemos cometer, es que cuando tenemos un problema, nos obsesionamos con él, como si fuésemos la única persona en el planeta que tuviera tal problema, como si no hubiese nada más en el mundo, nada positivo, más que nuestro problema. El pensamiento obsesivo convierte en una montaña un grano de arena. Nuestro problema puede no ser tan malo, pero es nuestra manera de contemplarlo lo que hace que lo veamos inmenso, sólido y permanente, como si fuera a estar ahí para siempre.

Al reconocer que los demás también tienen problemas, y que algunos los tienen mucho peores, percibimos el nuestro como si fuera un grano de arena, mucho más fácil de solucionar. Eso mismo ya nos da una sensación de alivio, y el problema hasta podría desaparecer por completo. Pero ¡no lo esperes! Las expectativas son obstáculos para lograr el éxito en la meditación. La meditación abrirá nuestro corazón e incrementará nuestra compasión, nuestro amor y nuestra buena voluntad para ser más útiles a los demás.

En la segunda versión del tong-len se toma el problema o sufrimiento de alguien más. Tal vez prefieras acostumbrarte primero a la primera versión, antes de aventurarte con la segunda, o puede que te sientas cómodo haciendo las dos, una detrás de la otra, a lo mejor prefieres saltarte la primera e ir directamente a la segunda. No hay una regla escrita: haz lo que mejor te funcione.

## **La práctica**

Siéntate cómodamente con la espalda recta, y relaja tu cuerpo (detecta cualquier punto de tensión y lleva tu atención, oxígeno y luz hacia ese punto y relájalo. Muévelo si es necesario). Relaja la mente centrándote en el presente, dejando fluir los pensamientos del pasado, del futuro, de otros lugares, personas y demás (y trae tu mente al aquí y al ahora).

Prestar atención a la respiración durante unos minutos te ayudará a fijar la mente en el instante presente, en el aquí y en el ahora... (haz por lo menos 21 respiraciones -inhalaciones y exhalaciones- de manera consciente)

Cuando tu mente esté más calmada, genera una motivación altruista, positiva, para hacer esta meditación. Por ejemplo, puedes pensar: “Voy a hacer esta meditación para incrementar mis pensamientos positivos -de compasión, amor y deseo de ayudar a los demás- para que así, tanto mi vida como las cosas que hago, sólo sean beneficiosas para los demás y nunca los dañen”. Emplea algún tiempo meditando en los siguientes puntos para preparar tu mente para la meditación tong-len.

Todos los seres quieren ser felices. Tienen necesidades básicas -de comida, cobijo, comodidad, sentirse queridos y a salvo- y tienen cosas que desean: amigos, posesiones, un empleo satisfactorio, etc. Todos los seres también desean verse libres de cualquier clase de dolor y problema...

Ve hacia el interior de tu corazón, y entra en contacto con este sentimiento fundamental que compartes con todos los demás seres. Reconoce que cualquier cosa que haces en la vida está motivada por el deseo de ser feliz y de evitar cualquier problema. Lo mismo ocurre con los restantes seres... Y no sientas que hay algo erróneo en pensar de esta manera: todos nosotros merecemos ser felices y vernos libres del dolor...

Luego pregúntate a ti mismo: “Si todos somos iguales, pues queremos lo mismo, estar en paz, felices y satisfechos, y no experimentar infelicidad, dolor o problemas, entonces ¿es correcto que sólo me ocupe de mi felicidad y mis problemas?” ...

Y comprueba: ¿Cuál es el resultado de esa actitud egoísta? ¿Te aporta la felicidad que quieres, y evita que experimentes los problemas que no quieres?

Intenta reconocer que el egoísmo es contraproducente, y cultiva el deseo de estar menos centrado en ti mismo, y sintiendo más amor y afecto hacia los demás.

Realmente es posible transformar tu mente de esta manera, y un método que puede ayudarte a conseguirlo es la práctica de tong-len...

## **Tong-len con nuestros propios problemas**

Empieza la práctica de tong-len pensando en un problema que te esté perturbando en la actualidad. Si no estás tan familiarizado con esta práctica, es mejor que empieces con un problema de tamaño pequeño o medio, en lugar de comenzar con el mayor de todos. Puede ser un problema físico -un dolor o un sentimiento incómodo, o una enfermedad- o algo emocional, como un estado de tristeza, dolor o soledad. Deja que el problema surja en tu mente, y siente cuán doloroso es, y cómo tu mente quiere echarlo fuera...

Luego piensa: “No soy la única persona en el mundo que está experimentando un problema como este. Hay otros muchos...”. Piensa en las otras personas que podrían estar experimentando lo mismo o un problema similar, alguno que incluso supere en grado al tuyo (por ejemplo, si has perdido a algún ser querido, piensa en alguien que haya perdido a muchos seres queridos, en una guerra o un desastre natural). Genera compasión por ellos, piensa y siente realmente: “Qué maravilloso sería si todas estas personas se vieran libres de su sufrimiento”.

Después 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 verán libres de su sufrimiento. Deja que se disipen tu resistencia, tu miedo y tu aversión hacia tu problema, y permite que tu mente descansa con una aceptación suave y tranquila del mismo...

Cuando estés más cómodo y familiarizado con esta práctica, puedes usarla para tratar con problemas más graves del presente y con los que probablemente afrontarás en el futuro.

# Tong len con nuestros propios problemas

## Preparación

1. Trae a tu mente un problema que te esté perturbando en la actualidad

Empieza con los problemas pequeños durante al menos tres meses. Puede ser un problema físico (un dolor, una enfermedad, una incomodidad, un problema económico) o algo emocional (celos o envidia, etc. )

## Siente

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

Generalmente no queremos acordarnos de nuestros problemas. Aquí permítete sentirlos. Nuestra mente es muy poderosa y puede resolver cualquier problema, pero si no le permitimos pensar en ello.... ¿cómo lo resolverá?

## Piensa

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

Reflexiona en toda la gente que tiene ese mismo problema que tu. Siente empatía con ellos. Luego genera ecuanimidad que es ver las diferencias de magnitud de ese problema que experimentan (ve anexo) y luego genera gozo empático.

a. Empatía

b. Ecuanimidad

c. Goso empático

mérito  
1/2  
=  
doble



Vacuidad

## Intenta cambiar tu visión

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  
(en sánscrito: Yoniso Manasikara)

Después de entrenarte varias semanas con tus problemas más pequeños puedes trabajar con problemas más graves o grandes. No lo hagas al principio. Asimismo después de varios meses puedes empezar a trabajar el Tonglen con los problemas de los otros (no incluido aquí)

## Genera Compasión

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

Tu problema es como una piedra que cargas sobre tu espalda. Cada quien carga su propio problema-piedra. No se trata de que tu cargues las piedras de los demás, pero como tampoco puedes liberarte por ahora de tu piedra, decides cargarla, con el deseo compasivo de que los demás se liberen de la suya.

## Genera Amor Bondadoso

4. Genera amor bondadoso por ellos, piensa y siente realmente. "Qué maravilloso sería si todas estas personas se vieran libres de su sufrimiento". Desea su felicidad

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

## ¿QUÉ ES?

Tonglen (ཀམ་ལེན་, gtong len) significa "dar y tomar". Es una práctica del budismo tibetano que consiste en tomar el sufrimiento de los demás y darles felicidad y bienestar.



# TONGLEN

## LA PRÁCTICA DE DAR Y TOMAR

Una meditación para transformar el sufrimiento en compasión y beneficiar a todos los seres.

## PROPÓSITO

Desarrollar una compasión ilimitada e intercambiar nuestro bienestar por el de todos los seres, disolviendo el egoísmo y cultivando Bodhicitta.



### INHALAR (TOMAR)

Al inhalar, imagina y siente que tomas el sufrimiento de todos los seres.

- Dolor
- Miedo
- Tristeza
- Enfermedad
- Angustia
- Confusión
- Y todas las causas del sufrimiento



Visualízalo como humo negro o una oscuridad que entra en ti.

### EXHALAR (DAR)

Al exhalar, imagina y siente que envías a todos los seres toda felicidad y bienestar.

- Paz
- Amor
- Salud
- Alegría
- Esperanza
- Sabiduría
- Y todas las causas de la iluminación



Visualízalo como luz blanca o néctar que se expande hacia todos los seres.

**TRANSFORMACIÓN**  
El sufrimiento se disuelve en el corazón de compasión y sabiduría. No se absorbe, se transforma.

## LA PRÁCTICA EN 4 PASOS



### ¿CON QUIÉN PRACTICAR?

1. Uno mismo
2. Un ser querido
3. Una persona neutral
4. Una persona difícil
5. Un grupo
6. Todos los seres sin excepción

### FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS



### LLEVARLO A LA VIDA DIARIA

Puedes practicarlo:

- Al caminar
- Mientras trabajas
- Frente a dificultades
- Con personas difíciles
- Antes de dormir
- En momentos de estrés

No es sólo una meditación formal, sino un entrenamiento continuo del corazón.

“TODA LA FELICIDAD DEL MUNDO SURGE DEL DESEO DE QUE LOS DEMÁS SEAN FELICES. TODO EL SUFRIMIENTO DEL MUNDO SURGE DEL DESEO DE LA PROPIA FELICIDAD.”

— ŚĀNTIDEVA (BODHICARYĀVATĀRA)

### ¿ES PELIGROSO ABSORBER SUFRIMIENTO?



No. Porque no existe un "yo" sólido que pueda absorberlo. Todo es vacío de existencia inherente. El sufrimiento visualizado se transforma en sabiduría. Lo que realmente se purifica es nuestro egoísmo.

### BENEFICIOS



### EN RESUMEN

Tomar el sufrimiento y dar felicidad no es sacrificio, es transformación. Al reconocer la interdependencia de todos los seres, nuestro corazón se expande sin límites y la sabiduría y la compasión se vuelven inseparables.



# **Hoponopono**

1. Siente
2. Perdón
3. Gracias
4. Te amo. Dite la palabra que salga de tu corazón

**Sabiduría Hawaiana**

## **Tong-len con nuestros propios problemas**

Empieza la práctica de tong-len pensando en un problema que te esté perturbando en la actualidad. Si no estás tan familiarizado con esta práctica, es mejor que empieces con un problema de tamaño pequeño o medio, en lugar de comenzar con el mayor de todos. Puede ser un problema físico -un dolor o un sentimiento incómodo, o una enfermedad- o algo emocional, como un estado de tristeza, dolor o soledad. Deja que el problema surja en tu mente, y siente cuán doloroso es, y cómo tu mente quiere echarlo fuera...

Luego piensa: “No soy la única persona en el mundo que está experimentando un problema como este. Hay otros muchos...”. Piensa en las otras personas que podrían estar experimentando lo mismo o un problema similar, alguno que incluso supere en grado al tuyo (por ejemplo, si has perdido a algún ser querido, piensa en alguien que haya perdido a muchos seres queridos, en una guerra o un desastre natural). Genera compasión por ellos, piensa y siente realmente: “Qué maravilloso sería si todas estas personas se vieran libres de su sufrimiento”.

Después 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 verán libres de su sufrimiento. Deja que se disipen tu resistencia, tu miedo y tu aversión hacia tu problema, y permite que tu mente descansa con una aceptación suave y tranquila del mismo...

Cuando estés más cómodo y familiarizado con esta práctica, puedes usarla para tratar con problemas más graves del presente y con los que probablemente afrontarás en el futuro.

Jueves (aire) 09/07/2026

Día Lunar 24. Mansión Lunar 26 Revati (en sánscrito) o nam gru (en tibetano). Una mansión de agua, positiva.

Quinto mes tibetano snron

Año tibetano 2153, Caballo-Fuego -masculino, Rabjung 17, año 40