

Tong len (Tomar y dar)

[Video núm. 6: «Tong len»]

Comenzaremos esta práctica reflexionando en los defectos de la actitud egoísta y en los beneficios de apreciar a los demás. Después practicaremos el intercambiarnos con los demás y, a continuación, el tong len. Al hacer esta práctica podemos recitar OM MANI PĀDME HUM. *Tong len* es el nombre de la práctica de *tomar y dar*, y lo que hacemos es tomar el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres que se encuentran bajo el control del karma, de las delusiones y de los engaños sutiles. Por ejemplo, si pensamos en los infiernos, tomamos todos los lugares de sufrimiento —como la tierra llena de espadas, la casa que está quemando al rojo vivo, los bidones enormes llenos de hierro fundido muy caliente, etc.— así como todos los sufrimientos y sus causas, el karma y los engaños, e incluso los engaños sutiles de todos los seres que habitan en estos lugares. Hacemos lo mismo con los espíritus hambrientos, los animales y los seres humanos. Tomamos todo ese sufrimiento en nuestro corazón y se lo damos al pensamiento egoísta, que deja de existir por completo, ni siquiera su nombre queda; es como si le lanzáramos una bomba al enemigo.

Se puede hacer de forma elaborada, medianamente elaborada o de forma breve, la cual consiste en tomar todo el sufrimiento junto de una sola vez. Después generamos amor bondadoso y ofrecemos todos los méritos del pasado, del presente y del futuro y su resultado hasta el despertar. Además regalamos todas las posesiones materiales: el dinero que tenemos en el banco, el coche, la cartera, la casa..., así como las personas que nos rodean, como nuestros familiares y amigos. Todo esto se lo damos a los seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, suras y asuras; se lo ofrecemos todo a cada uno de ellos. De este modo, pueden obtener un cuerpo humano perfecto, encontrar el dharma, un amigo virtuoso y buenas personas a su alrededor. Asimismo, el lugar donde viven todos estos seres se convierte en una tierra pura donde no hay sufrimiento; es una tierra llena de árboles que conceden todos los deseos y repleta de cosas bellas. Incluso el viento que mece los árboles, los animales y los pájaros, todos emiten el sonido del dharma. También regalamos los logros que obtenemos en el camino al despertar. Así les liberamos de océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños. Entonces, todos ellos se convierten en la deidad que estemos practicando. Se lo ofrecemos todo a todos los seres; esto lo podemos hacer a cada ser de uno en uno y después en general.

A continuación tomamos los obstáculos de los maestros que se manifiestan en el aspecto de seres enfermos; después, los obstáculos de los seres ordinarios, como la visión kármica que tenemos de los budas, aquellos de quienes recibimos la felicidad hasta la budeidad. Hacemos lo mismo con los benefactores que sirven al dharma y a la sangha. En función del tiempo que tengamos podemos hacerlo de forma elaborada, mediana o breve.

Después reflexionamos así: «Lo que he hecho es tan solo una visualización; en realidad los seres siguen sufriendo, por lo que debo liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños, y llevarles al despertar por mi mismo, yo solo. Para ello voy a realizar todo tipo de acciones virtuosas, tales como sadhanas, prácticas preliminares, meditar en el lam rim, así como comer, dormir, caminar o trabajar, con esta motivación durante toda mi vida. No lo voy a hacer solamente hoy, sino que a partir de este momento, siempre voy a tener presente esta motivación».

Para concluir hacemos la siguiente oración: «Que todas mis actividades de cuerpo, palabra y mente se conviertan en causas para alcanzar la budeidad, que todo ello se convierta en causa para que alcance el despertar y que pueda ayudar a todos los seres para que también lo alcancen. Que de ahora en adelante pueda ser como Lama Tsong Khapa, poseer todas sus cualidades y ofrecer cielos ilimitados de beneficio y las enseñanzas de Buda a todos los seres». Rezar para ser como lama Tsong Khapa es algo maravilloso. *[Fin del video]*