



La práctica del Dar y Tomar Lama T. Yeshe

En este planeta hay innumerables seres vivos, pero muy pocos saben ponerse en el lugar de los demás. Esta práctica puede ser muy difícil pero es extremadamente valiosa. Si la llevas a cabo, te ayudará a solventar todos tus problemas. Cambiar de este modo tu actitud transformará cualquier desdicha que encuentres en el apacible camino de la liberación.

Necesitamos desesperadamente un método como éste. La vida es sufrimiento; nuestras mentes son débiles. Ponerse en el lugar de los demás es verdaderamente revolucionario y esta revolución interior, que no tiene nada que ver con un cambio exterior radical, pone del revés nuestra actitud mental.

Si pensaras que el budismo simplemente se interesa en que permanezcas sentado en meditación, practicando la concentración, puede que lo rechazaras: "Me duelen las rodillas; mi cuerpo no ha sido hecho para esto. El budismo es sólo una cosa de lamas del Himalaya. En cualquier caso, no puedo vivir sin trabajar y cuidar de mis asuntos mundanos. El darma no es para mí". Pero el budismo mahayana es mucho más que sentarse simplemente en concentración. Si eres sagaz, puedes practicar 24 horas al día.

Siempre que surja cualquier problema o dificultad, en lugar de sentirte deprimido, sé valiente. Piensa: "Fantástico. Si esta contrariedad no hubiera surgido, quizás sentiría que no tengo problemas. Este problema es mi maestro; todos los problemas son mi maestro. Me aportan conocimiento-sabiduría y me ayudan a reconocer con más claridad la naturaleza del apego. Eso es tan maravilloso. Ojalá los problemas de todos los maternas seres sensibles afloren en mí ahora mismo y puedan ellos recibir todo mi mérito, fortuna y sabiduría".

Si te resulta difícil abrirte al sufrimiento de los demás, practica primero sobre ti mismo. La próxima vez que te duelan las rodillas cuando estás sentado en meditación, haz que ese dolor sea sentido por tu ego y permite que se sienta afectado. Permite que tu ego esté más y más incómodo. Practica así durante una semana.

Seguidamente practica tomar sobre ti mismo todo el sufrimiento que has experimentado en la vida. Eso tampoco les va a gustar a tu ego y apego, pero deja que de nuevo sientan pavor. Luego, de forma gradual, extiende tu práctica para tomar en ti el sufrimiento de tus padres, tus amigos, toda la gente de este país y toda la gente del mundo hasta que te hayas abierto a los problemas y el sufrimiento de todos los seres del universo. A continuación, sin dudarlo, envíales todas tus posesiones, felicidad y mérito.

¿Cuál es la técnica para practicar realmente esta meditación de dar y recibir que los tibetanos llaman Tong-Len? La combinas con la meditación en la respiración en lo que básicamente es la meditación de las nueve rondas.

Empieza espirando a través de tu orificio nasal derecho. Visualiza que el aire que espiras tiene la forma de una luz blanca, la esencia de toda tu energía positiva y sabiduría. Esta luz blanca irradia a todos los seres sensibles de los seis reinos del samsara y más allá. Entra por su orificio nasal izquierdo, llega hasta sus corazones y genera en ellos un gran gozo.

Visualiza el aire que espiran en la forma de un espeso humo negro, la esencia de toda su negatividad, confusión y pesado sufrimiento. Esta energía contaminada y oscura entra por tu orificio nasal izquierdo y desciende hasta tu corazón. No la dejes fuera de ti; tráela hasta tu corazón de modo que tu ego y apego se sientan completamente abrumados.

La naturaleza del apego es tal que cuando surgen problemas, ciegamente los rechaza. Esta práctica adiestra tu mente para manejar la negatividad, sentir compasión por los demás y tomar su sufrimiento y sus problemas como propios, lo que a su vez te ayuda a superar tu actitud egocéntrica y a valorar a los demás más que a ti mismo.

Realiza el ciclo expuesto de espiración de la luz blanca a través de tu orificio nasal derecho e inspiración del humo oscuro por tu orificio nasal izquierdo tres veces. Seguidamente espira por tu orificio nasal izquierdo e inspira por el derecho tres veces.

Después inspira y espira simultáneamente por ambas fosas nasales otras tres veces.

Al final de las nueve rondas concéntrate todo el tiempo que puedas en que tú y todos los demás seres sensibles han sido totalmente purificados de todo su sufrimiento, negatividad y mente dualista y están completamente iluminados, experimentando un gozo duradero que impregna la totalidad de tu cuerpo y tu mente.

Cuando pierdes tu atención, repite las nueve rondas una vez más. Repite el ciclo una y otra vez a lo largo de toda la sesión.

No pienses que esto es simplemente una fantasía y que realizar esta meditación no implica ningún cambio en tu sufrimiento y en el de los demás. En realidad, es una práctica profunda y cada vez que la llevas a cabo, te acerca más a ti y a los demás seres sensibles a la Iluminación. El mayor de los obstáculos a la Iluminación es la actitud egocéntrica, y tomar en ti el sufrimiento, el karma y los engaños de todos los seres sensibles y ofrecerles toda tu felicidad y mérito es la mejor forma de superado. La forma más eficaz de adiestrar tu mente para vencer a la actitud egocéntrica es practicar la meditación Tong-Len. ♦♦♦