

# **MEDITACIÓN DEL DAR Y TOMAR (TON LEN)**

**Juan Manzanera**

Comienza cambiando el ritmo de tu respiración, respira más despacio y más profundamente. Empuja el estómago para que salga todo el aire y al inspirar abre las clavículas para que los pulmones se llenen bien. Después de seis o siete respiraciones vuelve gradualmente a tu respiración natural.

Para hacer esta meditación necesitas estar muy motivada de modo que durante unos minutos recurre a todos los argumentos que conozcas para recordarte lo dañino que es la mente egoísta y lo valioso del amor. Ante todo, lo que quieres es la felicidad, y puedes darte cuenta de que la calidad de tu felicidad está en relación inversa a tu egoísmo, mientras más egoísta estás menos feliz eres. Por el contrario, mientras más amor hay en ti, eres más feliz. Fíjate que no se trata de sentirte culpable por ser egoísta sino de darte cuenta del daño que te hace.

Imagina ante ti una figura de ti misma. Toma consciencia de tu estado mental actual y obsérvalo enfrente ante ti. Observa qué es lo que te impide sentirte llena de gozo. ¿Hay tristeza, soledad, depresión?, ¿hay cansancio, sueño, incertidumbre, confusión? Observa qué está pasando y reconoce éste sufrimiento que hay en ti. Siente el deseo de eliminarlo. La causa básica puede trazarse al egoísmo de modo que visualiza que tomas el sufrimiento de la figura que tienes delante (y que eres tú misma) sobre el egoísmo, imagina en tu corazón una masa oscura que lo representa. Asimismo imagina que das toda la felicidad que posees en tu interior y se la das a tu imagen ante ti. Si está triste le das alegría, si está sola le das compañía, si está confusa le das claridad, etc.

Continúa alternando el dar y el tomar. Todo el dolor que tomes dirígelo a eliminar el egoísmo que visualizas como una masa oscura en tu pecho. Toda la felicidad que des dirígela a sanar y llenar de gozo a la figura de ti misma ante ti.

Ahora recuerda en esta imagen ante ti tu parte más dañada e incomprensible, recuerda también los aspectos de ti misma que menos te gustan, todo aquello que ocultas de los demás y por los que te sientes culpable. Siente la determinación de acabar con este dolor y tómallo sobre tu egoísmo, imagina que entregas a la figura perdón, comprensión y aceptación. Continúa los minutos siguientes tomando y dando esto.

Amplia tu visión y recuerda un amigo o una amiga íntima que esté sufriendo. Toma consciencia de lo que le hace

sufrir, su cuerpo, su emociones, sus obsesiones, sus miedos... Sea lo que sea, trata de tomar sobre ti su dolor y darle alegría, amor y sanación. Alterna constantemente entre darle concretamente lo que necesita y tomar su sufrimiento. Imagina que todo lo que tomas va disolviendo la masa de egoísmo que hay en tu corazón. Siente el alivio que esto te produce y siente la felicidad del otro.

Continúa recordando a más personas. Imagíñales delante de ti con sus problemas y dificultades. Siente a los que padecen dolor, tómalos sobre tu egocentrismo y dales tu felicidad en forma de algo que aplaque su dolor. Siente a los que sufren de insatisfacción y ansiedad, tómalas y entrégales lo más positivo de ti en la forma que les haga sentirse más satisfechos y en paz. Siente a los que viven confusos, toma su dolor y dales lo que les dé claridad y discernimiento. Percibe a los que sufren de codicia y competitividad, toma esto; dales contentamiento y camaradería. Considera a los que sufren pérdidas toma; entrégales aceptación y sabiduría.

Toma cualquier dolor sobre tu egoísmo. Observa con atención su liberación y su gozo, y siente alegría. Al mismo tiempo entrega tu felicidad en el aspecto que necesiten, no hagas caso al egoísmo, entrégate. Es mucho más importante la felicidad de los demás. Al tomar el dolor disuelves tu egoísmo y al dar felicidad te abres al amor.

Cuando te sientas diestra en la meditación empieza a combinar la visualización con la respiración de manera que al inspirar tomes el dolor y al espirar des felicidad. Respira con naturalidad y deja que el aire que recibes te abra a la compasión y el aire que expulsas al amor. Inspira y toma, una y otra vez, espira y da lo que necesiten. La fuente que hay en ti es inagotable.

Medita hasta que sientas que ya no hay más egoísmo en ti. Toma consciencia de toda la felicidad que has implantado en los demás. Siente gozo. Emerge de la meditación con la intención de llevar a tu vida lo que acabas de vivir, sin prisa pero con constancia.◆◆◆

*Extraído de El Placer de meditar, Juan Manzanera, Ed. Dharma*