

Tong-Len

Antes de dar comienzo a la práctica, siéntese tranquilamente y llévese la mente a casa, después medite profundamente sobre la compasión. Solicite e invoque la presencia de todos los Budas, Bodisattvas y seres iluminados, a fin de que por su inspiración y bendición, puedan nacer la compasión en su corazón.

Imagínese delante de usted, de la manera más vívida y angustiosa posible, a un ser amado que está sufriendo. Intente imaginar todos los aspectos del dolor y la aflicción de esa persona. Luego, cuando sienta que le abre el corazón, en compasión hacia esa persona, imagínese que todos sus sufrimientos se manifiestan conjuntamente y se condensan en una gran masa de humo negro, caliente y mugriento.

Entonces, al inspirar, visualice esa masa de humo negro disolviéndose en su mismo núcleo de su aferrarse a sí mismo en su corazón, donde destruye completamente todo rastro de apego al "yo" y de este modo purifica todo su karma negativo.

Imagínese ahora que el apego y protección del yo han sido destruidos, de manera que el corazón de su mente iluminada, su bodichita, se revela en toda su plenitud. Así pues, al exhalar imagine que emite usted su refrescante luz de paz, alegría, felicidad y bienestar a su amigo doliente y que sus rayos purifican todo su karma negativo.

Así, en el momento en que la luz de su bodichita se proyecta hacia su amigo sufriente, es esencial sentir la firme convicción de que todo su karma negativo ha sido en efecto purificado y una firme y duradera alegría porque ha sido totalmente liberado del sufrimiento y del dolor. Luego, mientras sigue usted respirando normalmente, inspirando y espirando, continúe con perseverancia esta práctica.

Ahora, en lugar de un amigo que sufre, imagine a la persona que está muriendo. Siga los mismos pasos que en la práctica principal.

En todos los momentos de nuestra vida necesitamos compasión, pero nunca podría ser más urgente que cuando nos estamos muriendo. ¿Qué presente podría ofrecerle al moribundo más maravilloso y consolador que el conocimiento de que se reza por él, y de que está usted tomando su sufrimiento y purificando su karma negativo por medio de una práctica para él?

Quizá se pregunte usted: "Si tomo el sufrimiento y el dolor de otros, ¿No hay peligro de que sufra daño?". Si siente la menor vacilación, no se inquiete. Límitese a imaginarse que la hace, diciendo mentalmente: "al inspirar tomo el sufrimiento de mi amigo y otros y al expirar les doy paz y felicidad.

Esta práctica es de enorme beneficio si la práctica el mismo moribundo. Dígase con profunda compasión: "Qué pueda yo tomar el sufrimiento de todos los que tienen esta terrible enfermedad, que puedan verse libres de esta aflicción y de todo su sufrimiento".

A continuación imagine la enfermedad y tumores que de todos ellos se marchan de sus cuerpos en forma de humo y se disuelven en la enfermedad y los tumores de usted. Al inspirar, absorbe todo su sufrimiento, y al expirar exhala bienestar y curación total.

Cada vez que haga esta práctica, crea con completa convicción que ahora está curados.

Practique Tong Len hasta su último aliento.