



**¿Qué podemos hacer si realmente
empezamos a asustarnos?
Parte 1. Confiar en el amor de los buddhas**



por [Eric Solomon](#)

En este momento, todos estamos bajo un estrés increíble, incluso si lo estamos manejando bien seguramente puede pasarnos factura. Todos los ingredientes están allí para el pánico extremo, nuestra forma de vida ha sido interrumpida, nuestra capacidad de ganarse la vida se ha suspendido, estamos pensando mucho en la mortalidad: en la nuestra, la de nuestros seres queridos y la de todas las personas que yacen en los pasillos de los hospitales. Es un momento inimaginablemente difícil.

Cuidando nuestra mente

Tenemos que cuidar nuestra mente, de lo contrario nos agotaremos por completo con todos los pensamientos y emociones de pánico dando vueltas como la característica principal en la sala de proyección privada de nuestra mente.

Cuidar nuestra mente no significa alejar o suprimir los pensamientos de pánico y las emociones temerosas. La aversión (y el apego) solo fortalecen el hábito de la existencia cíclica, el samsara mismo. En cambio, podemos usar el miedo o el pánico como catalizador para la liberación.

El voto de los buddhas

Los buddhas han hecho un voto de venir a nosotros cuando les pedimos ayuda. Por ejemplo, Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche cita a Guru Rinpoche en *The Wish Fulfilling Jewel*: “Cuando un discípulo me llame con devoción y con la canción anhelante de la '[Súplica en siete líneas](#)', vendré de inmediato del Sangdokpalri, como una madre que no puede resistir la llamada de su hijo”. Entonces, cuando nos sentimos abrumados, debemos pedir ayuda.

Meditación breve para suscitar el amor de todos los buddhas

Imagina que Guru Rinpoche (o Buddha, Tara, Vajrasattva, o con quien te sientes más conectado) aparece en el cielo ante ti. Si lo deseas, haz plegarias apropiadas de súplica.

Con sincero amor y devoción, piensa: “¡Oh, ser grandioso! Tengo tanto miedo, tómalo si crees que es lo más beneficioso. Pero si debo atravesar este miedo, al menos que pueda enfrentarlo para que otros no tengan que sufrir. Al asumir este miedo, que ello pueda ser una causa para que otros se beneficien”.

Ahora imagina que rayos de luz van del corazón de Guru Rinpoche hacia tu corazón. Considera que estos rayos de luz contienen la Bodhicitta de todos los buddhas que han venido y que vendrán. Esta sabiduría y amor de los buddhas te llena por completo, borrando todo tu miedo, purificando tu cuerpo, habla y mente.

Concéntrate en el amor del Buddha llenándote por completo de amor. Permítete sentir este amor. Siente cómo cura tu cuerpo y tu mente, y calma toda tu situación interior.

Ahora deja que el amor que recibiste fluya. Ve cómo el amor fluye hacia tus seres queridos. Dales la bienvenida a este ambiente relajante, amoroso y curativo. Imagínalos unirse a ti en una esfera de amor y paz. Luego extiende el amor a tus amigos y dales la bienvenida a tu esfera pacífica y amorosa. Continúa extendiéndote más y más hasta que toque a todos los seres.

Luego considera que Guru Rinpoche se disuelve en luz y se disuelve en tu corazón.

Al final de tu sesión, haz las plegarias apropiadas de dedicación y aspiraciones de acuerdo con tu tradición de práctica.

Después puedes leer la Parte 2 de esta serie: [“Creando espacio con Phakchok Rinpoche”](#)

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.