



¿Qué podemos hacer si realmente empezamos a asustarnos? Parte 2. Crear espacio con Phakchok Rinpoche



Por [Phakchok Rinpoche](#) y [Erric Solomon](#)

¿Cómo está tu mente?

Cuando nuestra mente tiene mucho miedo y pánico, nuestra mente se vuelve muy cerrada y tensa. Se convierte en un circuito de retroalimentación de negatividad. Cuando nuestra mente está tensa, cualquier pensamiento o emoción que surja domina. Entonces, el miedo hace que nuestra mente esté tensa, y una mente tensa hace que el miedo sea cada vez más predominante. Cuando nuestra mente se siente espaciosa, entonces el miedo o el pánico que surge no puede dominarnos por completo.

Es como la diferencia entre una habitación pequeña de 10 x10 pies y una habitación enorme de 100 x100 pies. En la habitación pequeña, todo lo que coloques allí la define por completo. Si pones un escritorio, es una oficina. Si pones una cama, es un

dormitorio. Si pones una estufa, es una cocina. En una sala enorme, puedes tener muchas cosas y entornos diferentes, sin embargo, ninguna cosa define la sala. Cuando creamos espacio, pensamientos y emociones, como el pánico o el miedo, aún pueden aparecer, pero ya no definen completamente nuestro estado mental.

Creando espacio

El ejercicio “Crear Espacio” es una excelente manera de lidiar con nuestro estrés, miedo y pensamientos en bucle de pánico. Puede aliviar la tensión, la tensión en nuestra mente y también en nuestro cuerpo. Crear espacio es un método muy simple que interrumpe nuestros patrones habituales de pensar sobre los pensamientos y emociones, miedos y preocupaciones.

Creando espacio

De *Radicalmente Feliz: Guía de usuario para una mente plena*

Siéntate cómodamente y cierra los ojos.

Imagina estar rodeado por un cielo azul infinito, perfectamente claro. El cielo está despejado, espacioso, prístino, con un color azul cielo profundo. Te envuelve por completo, extendiéndose sin cesar en todas las direcciones, arriba, abajo y a cada lado. No hay paredes, ni límites, ni edificios, nada en ninguna dirección.

Continúa descansando tu mente en este cielo infinito haciendo que la experiencia de espaciosidad sea tan vívida y vibrante como sea posible.

Si te pierdes pensando en el trabajo, en las cosas que has de hacer, o en cualquier cosa, realmente eso es normal. Simplemente vuelves suavemente tu atención a imaginar un espacio ilimitado.

Después de haber creado un cielo de la manera más vívida y clara posible, pasa un tiempo apreciando el espacio que has imaginado. Haz esto sintiendo la calidad espaciosa del cielo. Aprecia la belleza del espacio que estás imaginando y cuán infinitamente vasto, espacioso e inmaculado es el cielo que te rodea. No tienes que seguir y seguir al respecto. Simplemente trata de sentir cómo es estar en la espaciosidad del cielo.

Permítete sentir la espaciosidad que impregna todo: dentro y fuera de tu cuerpo y tu mente.

Descansa un poco en este sentir.

Lentamente abre los ojos y reorientate en tu entorno.

[En el artículo en inglés encontrarás un vídeo en el que Phakchok Rinpoche explica cómo crear espacio. Phakchok Rinpoche le pidió a Erric que grabara un ejercicio de “Creación de Espacio” guiado, que encontrarás debajo del vídeo en formato de Soundcloud. Da clic [aquí](#) si deseas consultarlos.]

Puedes leer la Parte 1: "[Confiar en el amor de los buddhas](#)". La traducción al español se encuentra hasta abajo, en la sección “Translations”.

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”.