



## ¿Qué podemos hacer si realmente empezamos a asustarnos? Parte 3. La liberación a través del sentimiento



por [Erric Solomon](#)

### **El pánico es energía**

Sentir pánico no tiene por qué ser necesariamente algo malo. Sin embargo, la manera en que lidiamos con el pánico puede marcar una gran diferencia. El pánico es energía, un tipo de sensación corporal que nos advierte de un peligro o de una situación extrema ante la que debemos estar en guardia.

Por supuesto, podemos reaccionar exageradamente, tal vez haciendo cosas dañinas y egoístas bajo el pretexto de la autopreservación. O tal vez nos sintamos tan abrumados por el miedo, que nos paralicemos y no podamos pensar con claridad o tan siquiera movernos.

He estado observando el mundo que me rodea, viendo todos los diferentes extremos: actos narcisistas de egoísmo, acaparando suministros vitales, o personas tan asustadas que viven en la negación fingiendo que nada ha cambiado y hacen

cosas inseguras, pero también actos increíbles de bondad y compasión. Vi el video que una amiga me envió desde su ventana en Sienna, Italia, donde los vecinos, que se vieron todos obligados a permanecer en sus casas, abrían sus ventanas para poder cantar todos juntos.

## Sentir el pánico

Así pues, el sentimiento de pánico es una llamada de atención que deberíamos tomar en serio. Pero trata de sentirlo, en lugar de pensar en él. Esto significa ser consciente de tus sensaciones corporales. ¿Se acelera tu corazón? ¿Hay un lugar en tu cuerpo en el que reside la sensación de pánico? Cuando podemos sentir el pánico en lugar de pensar sobre él, empezamos a experimentar pánico más allá de nuestros pensamientos y emociones turbulentos. El pánico es energía, y la energía es el resplandor de la sabiduría. Es dentro de la energía, y no en la historia, donde encontraremos la resiliencia interior para superarlo: encontrar la acción adecuada para emprender, ser consciente de lavarnos las manos y no tocarnos la cara, comprobar el estado de un vecino mayor o enfermo. Es aquí donde encontraremos el amor propio, la compasión por los demás y los pensamientos, sentimientos y acciones más beneficiosos.

## ¿Perro o león?

Uno de mis maestros, [Nyoshul Khen Rinpoche](#), solía usar una antigua metáfora Dzogchen cuando nos enseñaba acerca de cómo tratar nuestros pensamientos y emociones. Siempre decía que teníamos que ser como un león, en lugar de como un perro. Cuando le lanzas una piedra a un perro, el perro persigue la piedra. Así es como somos con nuestros pensamientos y nuestras emociones. Perseguimos cada pensamiento y cada emoción y jugamos con ello, pensamos sobre ello, nos enganchamos a ello. Por otro lado, si le lanzas una piedra a un león, a éste no le importa la piedra lo más mínimo; se gira para mirar desde dónde se lanzaron las piedras.

Podemos pasarnos la vida preocupados por nuestras piedras, nuestros pensamientos y emociones. Puede que nunca siquiera miremos hacia el origen de los pensamientos y las emociones, la propia mente. Así pues, cuando nos sintamos asustados o entrando en pánico, nuestro hábito es pensar en la historia, las razones por las que nos asustamos, en lugar de mirar a la mente que siente el pánico.

## Aprendiendo a conocer tu mente

Tómate un momento e investiga tu mente. ¿Sabes que estás asustado? Al principio, esta parece una pregunta tan obvia que no merece la pena ni preguntarla. Esa cualidad conocedora de la mente, ¿conoces el pánico mejor o peor que cuando sabes que te sientes relajado y tranquilo? Cuanto más investiguemos, más nos familiarizaremos con la cualidad consciente de la mente que define a un ser sensible. La cualidad de la consciencia que sabe que el pánico no es diferente del conocimiento de la paz. En otras palabras, podemos ver que nuestra consciencia no está ni dañada ni mejorada por aquello de lo que somos conscientes. ¿No es esto un alivio?

Así pues, dirijamos nuestra atención lejos de la historia y gradualmente acerquémosla a la mente, la conocedora del miedo.

Siéntate en silencio en equilibrio meditativo durante unos cuantos minutos o Crea Espacio.

Ahora, permítete sentir el pánico, en lugar de pensar solo en todas las razones que te llevaron a entrar en pánico. Escanea suavemente tu cuerpo, comenzando desde la parte superior de tu cabeza hacia abajo. ¿En qué parte del cuerpo reside la sensación de pánico? Cuando lo localices, no necesitas alejarlo, solo siéntelo. Puedes pensar que te amas tanto a ti mismo que permites que lo que sea que esté allí, esté allí. En lugar de pensar en las razones para sentir miedo, simplemente siente el miedo. Cuando pones tu atención en el sentimiento, en lugar de una historia, se convierte en una mera sensación, o podrías llamarlo una energía. Dentro del pánico está la energía, la expresión de nuestra sabiduría, nuestro amor, nuestra inteligencia. Dentro de nuestra consciencia, todas estas cosas están ahí, confusión y sabiduría. Al poner tu atención de una manera muy específica, puedes descubrir la sabiduría que es la base de incluso el pánico. Todo lo que tienes que hacer es sentir la energía del pánico en el cuerpo, en lugar de pensar en la historia en tu mente.

Antes de levantarte de tu meditación, permite que el amor natural que irradia espontáneamente de la sabiduría, fluya. Si te ayuda, puedes pensar en ello como el amor de los buddhas que todos ya poseemos dentro de nuestros corazones. Este amor irradia hacia afuera, sanando tu cuerpo y tu mente, calmando tu estado interior por completo. Ahora permite que fluya hacia tus seres queridos. Dales la bienvenida a este ambiente relajante, amoroso y curativo. Extiéndete más y más hasta que toque a todos los seres.

Si así lo deseas, puedes hacer aspiraciones y dedicaciones de acuerdo con tu tradición de práctica.

Parafraseando al gran santo [Śāntideva](#): “¿Por qué preocuparse? Si hay algo que puedas hacer que pueda ayudar, hazlo, pero si no lo hay, preocuparte no lo arreglará”. La buena noticia es que puedes hacer algo: puedes escuchar tu cuerpo, y dejar que el resplandor de tu naturaleza de sabiduría te guíe (y seguir el consejo de los profesionales sanitarios).

Puedes leer la Parte 1: [“Confiando en el Amor de los Budas”](#) y la Parte 2 de la 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”.