



Meditación “Acercarse hacia” el dolor físico (transcripción)

Para ver la grabación en audio, ingresa a [The Turning Toward Meditation](#)

Esta meditación la puedes hacer sentado o acostado y está diseñada específicamente para trabajar con dolores físicos, como migrañas, recuperación de heridas o de cirugías, dolores de espalda o dolor crónico.

1. Empezamos tomando consciencia bondadosamente

Vamos a comenzar notando el apoyo del lugar donde estás sentado o acostado, poniendo especial atención a las sensaciones de apoyo. Si estás sentado, nota como tus pies están en contacto con el piso, como tus glúteos están apoyados sobre la silla o la almohada, como tus brazos y tus manos están descansando naturalmente... Si estás acostado, nota como estás sostenido por el piso o la cama, como tu cuerpo, brazos, piernas y pies están en contacto con la cama o con la colchoneta. Ya sea que estés sentado o acostado, permite que tu peso se hunda hacia estos puntos de contacto, y cuando sea posible, deja que cualquier tensión se drene hacia el sitio de apoyo y más allá... Y, mientras estás sentado o acostado, deja ir cualquier pensamiento o imagen, solo siéntete sostenido por lo que está debajo de ti...

Cuando estés listo, pon atención a la respiración... realmente siente la respiración en el movimiento de tu estómago, del pecho o de los hombros. Nota como todo el cuerpo se expande un poco en la inspiración y se relaja un poco en la exhalación, solo deja que tu respiración sea tu respiración. Con consciencia plena de tu respiración, puedes incluso observarla como si estuvieras mirando las olas del mar... mirándolas ir y venir una y otra vez, suavizando la arena según entran y salen... no pidas que vayan ni más rápido ni más lento, ni que sean más grandes ni más pequeñas... sólo disfruta mirándolas... y ve si, de la misma manera, puedes permitir que tu respiración sea tal como es, solo permitiendo que la respiración suceda... (pausa)

2. Acercarse a lo difícil, suavizar, permitir...

Ahora vamos a llevar nuestra atención a la condición física o a la sensación de molestia, a algo que no está como quisieras que esté físicamente.

Podría ser un dolor crónico, algo que casi siempre está allí (algo en tu espalda, cuello, articulaciones...), o podría ser una herida dolorosa, una cirugía que aún no sana, o tan solo un dolor o molestia en la muñeca o en el codo... Tómate tu tiempo para que puedas elegir sentidamente en lo que quieras trabajar y elige solo uno. Permítete tener un buen sentido del área de tu cuerpo con la que eliges trabajar... no hay elección equivocada, lo que sea que elijas está bien para esta meditación...

Una vez que has elegido una parte del cuerpo, fíjate si es posible tener curiosidad sobre esta dificultad, deja ir la tendencia natural de alejarse de la dificultad, más bien ponle atención de manera muy especial, con bondad y delicadeza, de la misma manera que lo harías con un ser querido que está experimentando lo mismo.

¿Cómo lo describirías? Decir que es “doloroso” no es tan descriptivo, trata de identificar las sensaciones específicas. Por ejemplo: aguda, cortante, opaca y palpitante; quema, comprime, presiona o es molesta... nota las sensaciones simplemente como sensaciones, y ve si puedes explorar esta área con una actitud de ternura y bondadosa curiosidad.

Podrías preguntarte: ¿Cuán grande es esta área de molestia? (del tamaño de una canica, o de una pelota de béisbol, o tan grande como una pelota de fútbol) ... ¿cuán gruesa o delgada es? (tan delgada como una hoja de papel o tan gruesa como un libro... o tal vez su grosor varía) ... si tuviese una textura dirías que es (dura como el concreto, rígida, pero más suave que la madera, suave como una esponja, o fluida como agua o aceite) ... ¿cuál es su forma?... tiene cierta geometría.... ¿dónde están sus límites?...

Quédate un momento en los límites y nota lo que sucede si vas un poco afuera de los bordes, ¿puedes notar menos o ya ninguna molestia? Experimenta el estar justo en los límites... ve si puedes dejar que el área que está justo más allá del borde se suavice o se relaje, esa parte alrededor de la molestia, del dolor... (pausa). No vas a tratar de cambiar el área de malestar mismo, pero pon tu atención justo en los bordes, permitiendo que allí se suavice...

...Mientras empiezas a poner atención en las sensaciones físicas y en las imágenes relacionadas con ellas, trata de identificar el sentimiento que tienes sobre esta condición física. ¿Sientes ira por tener esta condición? ¿Sientes que es

injusto? ¿Tienes miedo de que no pueda mejorar, o de que pueda empeorar? ¿Sientes tristeza porque te está limitando? ¿Impaciencia? ¿Confusión? ¿Cómo llamarías a este sentimiento con tus propias palabras?

...si te es posible, ve si puedes suavizar tu reacción a la condición física con respiraciones lentas, ve si puedes estar con ella de la misma manera que lo harías con un niño o mascota a quien amas y quien está sufriendo... tú sabes que, si ese fuera el caso, lo harías con ternura, con delicadeza, pues no exigirías que tu ser querido responda de manera diferente de lo que es...

Y si deseas, hasta podrías poner tu mano sobre el sitio del malestar o sobre tu corazón o estómago, encontrándote con esta experiencia con bondad; reconociendo que esto sería difícil o doloroso, o un reto para cualquiera; sosteniendo al malestar y a ti mismo cuidadosamente y con compasión... tómate tu tiempo porque no hay apuro... (pausa)

Esto es **suavizar y permitir**. Suavizar tu reacción al sentimiento que te embarga, permitiendo que la reacción esté allí, permitiendo que el sentimiento permanezca allí ... y siempre reconociendo que el permitir que esté allí no significa que te gusta, simplemente es un reconocimiento de que esto es lo que estás sintiendo en este momento.

... mientras haces esto, puede ser que sientas sensaciones y sentimientos que vienen y van, y que notes que, si pones mucha atención, hay movimiento, cambios de momento a momento: tal vez una opresión o aflojamiento, o puede ser que notes calor, ondas de energía, imágenes o impresiones que surgen... mientras esto sucede, ve si puedes traer un sentimiento de bondad, curiosidad y compasión a tu exploración...

... quédate aquí el tiempo suficiente para ponerte en contacto con lo que vas percibiendo y sintiendo, pero no demasiado como para que llegues a sentirte abrumado...

Si te estás sintiendo abrumado en este momento, o en cualquier momento durante la meditación, recuerda que siempre puedes volver a poner la atención a la respiración o simplemente siente el apoyo físico que te da la silla, cama o piso. Y si aún es demasiado para ti, siempre puedes pausar o parar la meditación, abrir tus ojos y mirar a tu alrededor para orientarte...

3. *Buscar lo agradable, las “cosas buenas”*

Ahora, sin tratar de alejar las sensaciones difíciles, vamos a empezar a buscar algún sitio de tu cuerpo que no te esté doliendo, vamos a tratar de encontrar sensaciones neutras o más aún agradables en alguna parte de tu cuerpo... a expandir la consciencia más allá del área de malestar; primero llevando la consciencia al movimiento de la respiración, permitiendo que tu malestar sea aliviado por el ritmo de tu respiración... permitiendo que tu cuerpo descanse profundamente sobre lo que le sostiene... (pausa). Y según comienzas la exploración, escanea tu cuerpo, nota lo que hay allí y detente cuando encuentres algo placentero o agradablemente neutro: desde la sensación en los dedos de tus pies, la parte inferior de tus piernas, tus muslos, tu cadera, tu estómago, tu pecho, tus hombros, tus brazos, tus manos, tu cuello, tu cara y tu cabeza...

...mientras haces el escaneo, estás buscando sensaciones agradables, no importa cuán sutiles puedan ser. Es como si fueras un explorador buscando un tesoro escondido. Podría ser una sensación de calidez en tus manos, un cosquilleo agradable en alguna parte de tu cuerpo, tal vez una sensación de liberación mientras tu cuerpo se va hundiendo sobre el sitio que te sostiene... o tal vez solamente notas como tu dedo gordo del pie o tu brazo están sin dolor. Recorre conscientemente tu cuerpo por un momento y haz una pausa allí donde encuentres algo agradable...

Si tienes dificultad para encontrar algún lugar que se sienta bien, podrías poner tu mano delicadamente en algún sitio como tu hombro o cabeza, de la misma manera que lo harías para dar consuelo a quien quieres, y si esa sensación fue consoladora, quédate con esa sensación... O, podrías recordar a alguien que conoces, o has conocido que te quiere o que fue cariñoso contigo, e imagina que está muy cerca de ti ahora, sosteniéndote o apoyándote, y nota como eso se siente en tu cuerpo (tal vez hay calidez en tu estómago, o suavidad alrededor de tu corazón...) ... O, podrías incluso abrir tus ojos por un momento y mirar a tu alrededor en busca de algo o alguien bello o agradable a tu alrededor. Podría ser una planta o un rayo de sol que entra por la ventana o una pieza de arte o una fotografía en la pared...

Permítete permanecer un tiempo en esta parte de tu cuerpo o en el cuarto con lo que sientes agradable... (pausa)

Cuando hagas esta meditación solo, puedes quedarte aquí el tiempo que deseas, el tiempo que sea necesario para ti... y si te sientes atraído otra vez hacia la parte dolorosa, no te resistas, más bien permítete unas respiraciones suaves, respirando hacia esta área de tu cuerpo con delicadeza y bondad. Y cuando estés listo y puedas, delicadamente trae tu consciencia de vuelta al área agradable o neutra del cuerpo... podrías incluso permitir que la respiración suceda entre estas dos áreas: la agradable y la desagradable; solo siente el ritmo de tu respiración, la respiración suave, respira hacia las dos áreas con delicadeza y bondad...

...mientras hagas esto, puede ser que notes que las cosas se sientan diferente a lo que eran antes, que en realidad son fluidas y dinámicas, no sólidas ni fijas...

4. Ampliar la consciencia

...y cuando estés listo, trata de ampliar tu consciencia, como con una lente gran angular que incluya tanto el área agradable como la difícil, que sea tan amplia que haya suficiente espacio para ambas, sin alejar lo difícil ni aferrarse a lo agradable... luego cambiando a una perspectiva más amplia, más inclusiva que abarque lo agradable, lo desagradable y que incluya todo el cuerpo y todas sus sensaciones... Y cuando estés listo, toma una perspectiva aún más amplia, para incluir en tu consciencia el cuarto o el sitio donde estás sentado o acostado... puedes notar que, al ampliar tu consciencia, hay una sensación de espacio, de libertad, una capacidad para cambio y movimiento...

Permítete quedarte un momento aquí en esta perspectiva más amplia... (pausa)

Si no es demasiado para ti, ve si puedes expandir aún más tu consciencia para incluir el edificio o el entorno natural donde estás este momento... luego amplía aún más e incluye tu barrio, tu pueblo o ciudad... aún más a tu región o país...

El malestar físico puede no haber disminuido significativamente, pero ahora es parte de algo mucho más grande.

...según sigue expandiéndose tu consciencia aún más, incluye al mundo entero. Si te es posible, reconoce que, en este mismo momento, hay otros que están experimentando el mismo tipo de dolor o malestar que tú y, de esta manera, no estás solo... de todos los millones, billones de personas incluidas, es ciertamente verdad que algunas de ellas están experimentando el mismo tipo de dolor o dificultad que tú, con igual o quizás más intensidad... Los dolores, los miedos, las preocupaciones no son solo tuyas, para llevarlas solo, son de hecho, compartidas por otros. Hay otros sintiendo exactamente lo mismo, literalmente al mismo tiempo que tú... no estás solo...

... si te es posible, trata de imaginar que tu consciencia se expande aún más para mirar la tierra desde el espacio de la misma manera que lo haría un astronauta, esa esfera azul/blanca contra el fondo negro aterciopelado, sin bordes visibles, perfecta, completa, viva y *tan* preciosa...

Cuando hagas esta meditación solo, si deseas, puedes quedarte aquí por un tiempo, mirando la tierra como una bella, radiante joya, suspendida en el espacio...

...cuando estés listo, permite que tu consciencia gradualmente regrese a tu parte del mundo... a ti, a tu cuerpo... a cómo estás en este momento, sintiendo y percibiendo cómo es estar en tu cuerpo, justo aquí, justo ahora... vuelve a ser “solamente” tú, pero con tu consciencia ya suficientemente amplia como para sostener tanto las dificultades como los placeres de tu cuerpo y de tu vida...(pausa)

... trata de traer delicadeza y bondad a lo que sea que estés sintiendo este momento, sosteniéndote a ti mismo con compasión y comprensión... pasa los siguientes minutos sin guía descansando profundamente en el cuerpo, en la respiración y permite que cualquier malestar o desasosiego sea consolado por el ritmo de la respiración una y otra vez... (pausa)

5. Apertura... y la posibilidad de responder en vez de reaccionar

Estamos llegando al final de la meditación, de manera que, si quisieras permanecer más tiempo aquí, puedes pausar o parar la grabación...

Cuando estés listo, si tus ojos estaban cerrados, ábrelos lentamente y permite que tu atención se vaya hacia el mundo externo, percibe la vista, los sonidos y las sensaciones... comienza a mover tu cuerpo delicadamente y vuelve a participar en el mundo... y en los minutos, horas y días que siguen, trata de llevar un sentido fresco de curiosidad, apertura y bondad a todo lo que encuentres.

(campana)