



“Acercarse a” – El dolor físico

(Opción 2 para la semana 5 - práctica informal)

Haz la meditación “acercarse a” por lo menos una vez antes de hacer esta práctica

Esta práctica es similar a “STOP” (Espacio de respiración de un minuto), solo que, a la mitad, se hace una exploración del malestar físico de forma deliberada.

Comenzamos con toma de conciencia y enraizamiento

Sitúate en el momento presente, enraízate sintiendo físicamente el apoyo que te proporciona el terreno o el suelo debajo de tus pies, o aquello sobre lo que estés sentado o acostado. Luego, dirige suavemente toda tu atención a la respiración durante algunas respiraciones, sintiendo cada inhalación y exhalación.

Acercarse a lo difícil (suavizar, permitir)

¿Cómo describirías la sensación? Comprueba si puedes hacerlo sin llamarlo "dolor", y sé lo más específico posible. Por ejemplo, ¿es punzante, agudo, persistente y palpitante, ardor, tenso, persistente? ¿Cómo es de grande este área de incomodidad? ¿Cómo es de gruesa o fina? ¿Qué textura dirías que tiene? ¿Cuál es su forma? ¿Dónde están los bordes? Pasa un momento en los bordes, más allá de los cuales la molestia es menor o incluso ninguna. Comprueba si puedes dejar que el área más allá del borde se destense o se relaje, sin tratar de cambiar el área de incomodidad en sí misma, simplemente poniendo tu atención en los bordes, dejando que se suavice ...

Comprueba si puedes identificar el sentimiento que tienes sobre esta condición física. ¿Hay ira? ¿Lo consideras injusto? ¿Tienes miedo de que tal vez no mejore, o que empeore? ¿Tristeza por cómo te está limitando? ¿Impaciencia? ¿Confusión? Usa tus propias palabras para describir este sentimiento.

Comprueba si puedes suavizar tu reacción ante la dificultad, con respiraciones suaves, viendo si puedes convivir con ello de la misma manera que lo harías con un niño o una mascota a la que amas y que está angustiada. Incluso puedes colocar tu mano en el lugar del cuerpo donde más sientes la dificultad física o, en tu corazón o vientre, afrontando esta experiencia con amabilidad, reconociendo que sería difícil o doloroso o un desafío para cualquiera, relacionándote con ello y contigo mismo amablemente y con compasión.

Esto es *suavizar y permitir*. Suavizando tu reacción ante el sentimiento que estás teniendo, permitiendo que la reacción esté allí, todo ello sabiendo que permitir que esté allí no significa que te guste, simplemente reconociendo que esto es lo que estás sintiendo ahora mismo.

Buscar lo agradable

Sin tratar de eliminar las sensaciones difíciles, escanea tu cuerpo en busca de una zona sin dolor, para ver si puedes encontrar sensaciones neutras o incluso placenteras, como si fueses un explorador en busca de un tesoro escondido. Podría ser una sensación de calidez en tus manos, un hormigueo agradable en alguna parte del cuerpo, tal vez una sensación de liberación a medida que te hundes en tu punto de apoyo, o tal vez estés notando que no sientes dolor en tu dedo gordo derecho o en la parte inferior del brazo. Si tienes dificultades para encontrar un lugar de tu cuerpo que esté bien, podrías colocar suavemente tu mano en algún lugar, por ejemplo, sobre tu hombro, pecho o cabeza, de la misma forma que harías para consolar a alguien que te importa, y si ese contacto es reconfortante, observar la sensación en esa zona. O bien, puedes buscar algo hermoso o agradable en tu entorno cercano, como una planta, un rayo de sol, una obra de arte o una foto.

Ampliar nuestra conciencia y abrirnos al mundo exterior

En este paso, amplías tu conciencia, como una panorámica con una lente gran angular, que incluye áreas agradables y dolorosas. Estás creando suficiente espacio y espacio para ambos, sin alejar lo doloroso o aferrarte a lo agradable, cambiando a una perspectiva aún más amplia e inclusiva, que incluye todo el cuerpo y todas sus sensaciones.

Trae a tu conciencia el espacio o zona en la que te encuentras, dejando que tu atención se mueva ahora al mundo exterior, observando las vistas, los sonidos y las sensaciones a tu alrededor, y cuando estés preparado, vuelve a las actividades de tu vida cotidiana.