



A Meditação “Voltando-se para” para emoções difíceis (transcrição)

Para o áudio gravado, veja [O processo “voltando-se para”](#)

Esta meditação pode ser feita sentada ou deitada e é desenvolvida para trabalhar com emoções difíceis. Há uma outra meditação semelhante, que é especificamente para dor física crônica ou severa.

1. Começando com consciência e bondade

Pra começar, perceba o apoio que você está recebendo de onde está sentado ou deitado, prestando atenção especial às sensações desse apoio. Se você estiver sentado, note como seus pés estão fazendo contato com o chão, como suas nádegas são sustentadas pela cadeira ou almofada, como seus braços e mãos estão repousando... Se você estiver deitado, perceba como você é sustentado pelo chão ou pela cama, como a região superior do corpo, braços, pernas e pés estão fazendo contato com a cama ou chão. Estando sentado ou deitado, permita que seu peso afunde nesses pontos de contato e onde for possível, deixe qualquer tensão se dissipar no apoio e mais além... E enquanto você tá sentado ou deitado aqui, deixando quaisquer pensamentos ou imagens seguirem, apenas sinta-se sustentado pelo que está embaixo de você...

Quando estiver pronto, note a sua respiração... sentindo realmente a respiração, através do movimento da sua barriga ou peito ou ombros, observando como todo o corpo se expande um pouco na inspiração e relaxa um pouco na expiração, apenas deixando sua respiração ser ela mesma, sabendo que você está respirando bem. Você pode até perceber sua respiração da forma que observaria as ondas na praia... vendo-as vir e voltar. E fluindo para fora de novo... alisando a areia à medida que elas vêm e voltam você não iria pedir que elas fossem mais rápidas ou devagar, ou que elas fossem maiores ou menores... você iria apenas apreciá-las... E veja se, da mesma forma, você pode permitir que a respiração seja apenas como ela é, deixando a respiração apenas respirar por ela mesma...

2. Voltando-se para o difícil: suavizando, permitindo...

E por um momento nós vamos voltar nossa atenção para algo que é problemático para você, alguma coisa que não está do jeito que você quer que esteja. E até que você tenha mais experiência com esse processo, é melhor escolher alguma situação que não seja muito forte, algo que tenha impacto suficiente para você ter uma reação definida sobre isso, mas não o maior desafio da sua vida...

Poderia ser uma perda ou um contratempo, alguma coisa que você não goste em relação a você ou alguém, uma situação médica, ou poderia ser apenas um trabalho ou uma tarefa que lhe atemoriza. E no seu tempo... permitindo a si mesmo ter a sensação do que pode escolher para esse exercício. E apenas escolha uma, e não a mais complexa. Não há escolha errada, o que quer que você escolha vai ser adequado para esta meditação.

Uma vez encontrada uma situação ou questão, veja se é possível despertar a sua curiosidade sobre essa dificuldade, deixando a tendência natural de fugir dela, e prestando atenção de uma forma especial, com bondade e gentileza, da forma que você faria se estivesse com uma pessoa querida que estivesse vivenciando isso...

Veja se você pode identificar o sentimento sobre essa situação. É de raiva? Medo? Tristeza? Impaciência? Confusão? Como você nomearia esse sentimento? E se, por exemplo, for raiva, ao invés de dizer “Eu estou com raiva ou eu estou frustrado ou eu estou triste” sobre alguma coisa, veja como se sente dizendo “Eu estou notando algo em mim que é desta forma, que é raiva ou medo ou tristeza.” “Eu estou notando algo dentro de mim que carrega esse sentimento”. Apenas veja como se sente ao dizer isso desta forma. O que dará ao sentimento mais espaço para se mover e você não se identificará com ele tanto assim. Desta forma, você não está se rotulando como raivoso ou medroso, você está meramente se conscientizando daqueles sentimentos agora.

E à medida que você diz isto, “Alguma coisa em mim é incômoda (ou raivosa, ou confusa, ou ruim, ou triste)”, o que descreva melhor o sentimento, usando suas próprias palavras, veja se você nota onde pode haver uma reação física à esse sentimento. Pode ser uma contração nos ombros ou no peito, um aperto ou enjoo no estômago, pressão ou tensão de algum tipo, dor, constrição, tensão na garganta, calor na face, rigidez na mandíbula, apenas veja onde isso lhe afeta

fisicamente, onde você pode observá-la. Se você não encontrar um lugar específico, tudo bem – pode ser apenas uma sensação geral de inquietude que você sente, ou uma tensão ou reação dos braços como se você fosse se proteger ou a alguém mais, ou das pernas, como se você estivesse pronto para correr... se puder, apenas permita que o que você está notando esteja aí, simplesmente reconhecendo isso, deixando sua consciência gentilmente descansar aí, permitindo que isso seja apenas da forma como é, sem querer que seja diferente...

E se for possível pra você, vendo se pode suavizar a sua reação à dificuldade nesta situação com respirações gentis, vendo se você pode estar com ela da mesma forma que você estaria com uma criança ou animal de estimação que ama e que está em sofrimento... se fosse o caso, você faria isso com ternura, com gentileza, você não exigiria que esse ser amado respondesse diferente de como ele é...

E se quiser, você pode até colocar a sua mão onde você está fisicamente sentindo mais, ou então no coração ou na barriga, vivendo essa experiência com bondade, reconhecendo que isto poderia ser difícil ou doloroso ou desafiador para qualquer um, acolhendo a situação e a você mesmo gentilmente e com compaixão. E dedique o tempo que quiser pra isso, sem pressa (pausa)...

Isto é **suavizar e permitir**. Suavizar sua reação ao sentimento que está tendo, permitir que a reação esteja aí, permitir que o sentimento esteja aí... durante todo o tempo sabendo que, permitir que ele esteja aí, não significa que você goste dele, é simplesmente um reconhecimento de que ele é o que você está sentindo agora.

E enquanto você faz isso, você pode perceber sensações e sentimentos indo e vindo, e notar, se você prestar bem atenção, que pode haver movimento, mudança de momento a momento, talvez uma contração ou relaxamento, você pode notar calor, ondas de energia, ou imagens ou impressões emergindo... e em meio a isso, veja se pode trazer uma sensação de bondade, curiosidade, e compaixão para a sua exploração...

...levando tempo suficiente aqui para fazer contato com o que você está notando e sentindo, mas não tanto a ponto de ficar sobrecarregado...

Quando você fizer isto por conta própria, ou a qualquer hora durante esta meditação, se realmente se sentir sobrecarregado, você pode retornar à respiração, ou simplesmente sentir o apoio físico que você tem da cadeira, ou cama, ou chão. E se ainda assim for muito intenso, você pode sempre pausar ou parar a meditação, abrir os olhos e olhar em torno do quarto para se orientar...

3. Buscando o agradável, as “boas coisas”

Agora sem tentar se livrar da situação difícil, tome um momento e veja se você pode encontrar algum lugar na sua vida onde as coisas estão ok no geral, ou talvez até boas, alguma coisa ou alguém a quem você é grato. Isto pode ter a ver com uma pessoa querida, um animal favorito no passado ou presente, um bom amigo, talvez uma conquista no passado ou presente da qual você se orgulha, ou um hobby ou esporte que lhe dá prazer e satisfação... ou uma qualidade ou força que você tem e está legitimamente orgulhoso dela... pode até ser algo simples como lembrar-se de um sorriso ou uma palavra bondosa que alguém lhe ofereceu recentemente ou no passado...

Deve haver várias coisas ou pessoas ou qualidades pelas quais você é grato que venham à mente. E apenas deixe-as fluir na sua consciência, sentindo a sensação de gratidão e carinho... Notando onde em seu corpo você as sente mais vividamente talvez um sentimento de aconchego no seu coração ou um sentimento de segurança na sua barriga, ou uma suavidade em torno da sua face ou olhos...

Se houver um ambiente físico associado à estas coisas ou pessoas as quais você é grato, imagine estar lá nesse ambiente, inclusive o que você pode ver e quem poderia estar perto de você. Mesmo que estar nesse ambiente não envolva muito movimento (como escrever ou desenhar, ou apenas sentar perto de um córrego em uma floresta), imagine como se sente ao estar fisicamente lá, e se há qualquer movimento envolvido, imagine como se sente ao se movimentar lá.

Permitindo-se ficar algum tempo aí, refletindo sobre aquelas pessoas ou coisas ou qualidades pelas quais você é grato... (pausa)

Quando fizer isso por conta própria, você pode ficar aí o quanto quiser, o quanto for adequado para você...

...e se você se encontrar sendo arrastado para o que é problemático para você, não lute, mas apenas permita-se algumas respirações suaves, respirando dentro desta área da sua vida com mansidão e bondade, e quando estiver pronto, gentilmente traga sua consciência de volta para o que você é grato, para as coisas ou pessoas boas em sua vida... você pode até deixar a respiração ficar entre essas duas áreas, o agradável e o difícil, apenas sentindo o ritmo da sua respiração, a respiração suave, respirando em ambas as áreas com suavidade e bondade...

...e à medida que faz isso, pode ser que você perceba que as coisas talvez sejam sentidas de forma diferente de antes, que na realidade, elas são fluidas e dinâmicas, elas não são sólidas e fixas...

4. *Ampliando a consciência*

...e quando estiver pronto, veja se você pode expandir sua consciência de forma panorâmica para incluir a dificuldade e o que lhe inspira gratidão, tão amplamente que haja espaço suficiente para ambos, sem afastar a dificuldade ou se apegar, se agarrar ao agradável... mudando para uma perspectiva maior, mais inclusiva que inclui o agradável e o desagradável... incluindo todo o corpo e todas as suas sensações... E quando estiver pronto, vá mais além, para incluir em sua consciência o espaço ou área onde você está sentado ou deitado... você pode notar que expandindo sua consciência, há uma sensação de espaço, de liberdade, uma capacidade pra mudança e movimento...

Permitindo-se passar um momento aqui com esta perspectiva maior... (pausa)

E se não for demais, veja se pode expandir sua consciência para incluir o edifício ou o ambiente natural em que você está nesse momento, e ainda mais além, para sua vizinhança, sua cidade... e até mais ainda, para sua região do país... A dificuldade que começou em você pode não ter mudado, mas agora ela é parte de algo muito maior...

... e a medida que sua consciência expande ainda mais, para incluir o mundo inteiro, se isto for possível para você, reconheça que neste mesmo momento, há outros que estão vivendo o mesmo tipo de dor ou desconforto que você e, dessa forma, você não está sozinho... dos muitos milhões, bilhões de pessoas incluídas, é certamente verdade, que uma parte delas está vivenciando o mesmo tipo de dor ou dificuldade que você, com a mesma ou até mais intensidade... As dores, os medos, as preocupações, não são para você suportar sozinho, elas são de fato, compartilhadas por outras pessoas. Há outros sentindo exatamente a mesma coisa, literalmente ao mesmo tempo que você... você não está sozinho...

e se achar que é possível, você poderia ver se pode imaginar sua consciência expandindo até mais além, vendo a Terra do espaço, da forma que um astronauta veria, aquela linda esfera azul e branca num pano de fundo negro aveludado, sem limites visíveis, contínuo, inteiro, vivo, *tão* precioso...

Quando estiver fazendo isso por conta própria, você pode ficar aqui por algum tempo se quiser, vendo a Terra como esta linda joia brilhante, suspensa no espaço...

...e quando estiver pronto, deixe sua consciência gradualmente retornar para a sua parte do mundo... para você, seu corpo... como você está nesse momento sentindo e percebendo como é estar em seu corpo, bem aqui, agora... voltando para “somente” você, mas com consciência ainda ampla o suficiente para manter tanto dificuldades como prazeres do seu corpo e da sua vida... (pausa)

...e veja se você pode trazer gentileza e bondade ao que quer que você esteja sentindo bem agora, se mantendo com compaixão e compreensão... passando os próximos poucos momentos não guiados repousando profundamente no corpo, na respiração, e permitindo qualquer desconforto ou inquietação serem suavizados pelo ritmo da respiração novamente... e novamente... e novamente... (pausa)

5. *Abrindo-se... e a possibilidade de Responder em vez de Reagir*

Nós estamos perto do fim da meditação, então se você quiser ficar aqui mais tempo, você pode pausar ou parar a gravação...

E quando estiver pronto, lentamente abra seus olhos, se eles estiveram fechados, deixando a sua atenção se mover para o mundo exterior, assimilando a visão, som, sensação... começando gentilmente a mover seu corpo e reconectar-se com o mundo... e nos minutos, horas, e dias que seguirem, veja se você pode trazer uma sensação revigorada de curiosidade, abertura e bondade a todos que você encontrar.

(sino)

Após realizar esta meditação uma ou duas vezes, você pode tentar este processo por conta própria. Não há necessidade de ser feito num lugar quieto e solitário, nem demorar tanto quanto esta meditação, e com alguma experiência, esse processo de “Voltando-se para” pode ser feito a qualquer hora, em qualquer lugar...