



Meditação “Voltando-se para” para dor física (transcrição)

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

Esta meditação pode ser feita sentada ou deitada e é especificamente desenvolvida para trabalhar com dor física complexa, inclusive enxaqueca, recuperação de lesões e cirurgia, dor nas costas e dor crônica.

1. Começando com Consciência e Bondade

Para começar, note o apoio que vem de onde você está sentado ou deitado prestando atenção especial às sensações que vêm do apoio. Se você está sentado, note como seus pés estão fazendo contato com o chão, como suas nádegas estão apoiadas na cadeira ou almofada, como seus braços e mãos estão repousando... Se você está deitado, note como você é sustentado pelo chão, ou cama. Como a sua parte superior do corpo, braços, pernas e pés estão fazendo contato com a cama ou colchonete. Se estiver sentado ou deitado, permita que seu peso se acomode sobre esses pontos de contato, e onde for possível, deixe qualquer tensão escoar para o suporte e mais além... E enquanto sentado ou deitado aqui, deixe ir qualquer pensamento ou imagem... apenas sinta-se apoiado pelo que está abaixo de você...

Quando estiver pronto, note a respiração... na verdade, sinta a respiração, através do movimento de sua barriga ou peito ou ombros, notando como todo o corpo expande um pouco na inspiração e relaxa na expiração, apenas deixando sua respiração ser ela mesma. Sabendo que você está respirando bem. Você poderia até perceber sua respiração da forma que você olharia as ondas na praia... vendo-as ir e voltar, e fluindo pra fora novamente, alisando a areia quando elas vêm e vão... você não iria exigir que elas fossem mais rápidas ou mais lentas, ou que fossem maiores ou menores... você iria apenas apreciá-las... então veja se da mesma forma, você pode deixar que a respiração seja apenas como ela é, deixando a respiração apenas respirar por ela mesma... (pausa)

2. Voltando-se para a Dificuldade: suavizando, permitindo...

Por um momento, vamos levar nossa atenção para uma condição ou sensação física que está lhe incomodando, algo que não está fisicamente da forma que você quer que esteja.

Poderia ser uma dor crônica, alguma coisa que está quase sempre aí... algo em suas costas, seu pescoço, articulações, ou poderia ser uma lesão dolorosa ou cirurgia que ainda não cicatrizou, ou apenas uma simples dor, como um punho ou cotovelo inflamado... e no seu tempo, permita-se ter a sensação de uma área do corpo que você poderia escolher para esse exercício não há escolha errada, o que quer que escolha vai ser adequado para essa meditação...

Uma vez que tenha encontrado uma área do corpo, veja se é possível desenvolver uma curiosidade sobre essa área, abandonando a tendência natural de se afastar dela, mas prestando atenção de uma forma especial, com bondade e gentileza, da mesma forma que faria se você estivesse com uma pessoa amada que tivesse esse tipo de desconforto físico...

Como você descreveria ele? Dizer que é “doloroso” não é uma descrição, então, veja se você pode identificar tipos específicos de sensação. Por exemplo, aguda, cortante, entorpecente, latejante, queimação, constrição, pressão ou aperto, dor... observando sensações simplesmente como sensações, e veja se você pode explorar essa área com uma atitude de ternura e curiosidade amável.

Você pode se perguntar: ‘Quão grande é essa área de desconforto? Do tamanho de uma bola de gude, ou de tênis ou tanto quanto uma de futebol? Quão espessa ou fina ela é? Fina como uma folha de papel, espessa como um livro, ou talvez ela possa variar em espessura... se tivesse uma textura, como você a descreveria? É dura como concreto, rígida, mas como madeira, macia como uma esponja, ou fluida como água ou óleo? Qual é a sua forma? Tem uma certa geometria? E onde estão suas margens?’

Passe um momento nos limites, nas margens desta área onde se você for mais além delas, há menos ou nenhum desconforto, experimentando estar bem na margem... vendo se você pode deixar essa área além da margem suavizar, relaxar essa área em torno da região difícil... você não está tentando mudar a área de desconforto, mas apenas colocando sua atenção nas margens, deixando que elas fiquem suaves...

...como você está começando a prestar atenção especial às sensações físicas e às imagens associadas a elas, veja se pode identificar o sentimento que tem sobre essa condição física. Existe raiva por ter essa sensação? Essa condição lhe parece injusta? Existe medo de que ela possa não melhorar, ou possa piorar? Tristeza pelo quanto ela lhe limita? Impaciência? Confusão? Como você, em suas próprias palavras, denominaria esse sentimento?

Se for possível para você, veja se pode suavizar a sua reação à condição física com respirações gentis, vendo se pode estar com ela da mesma forma que você estaria com uma criança ou um animal de estimação que você ama e que está em sofrimento... E você sabe que, se fosse o caso, faria isso com ternura, com gentileza, você não reclamaria que esse ser querido respondesse de forma diferente de como ele é...

E se você quiser, você pode até colocar sua mão onde o desconforto está, ou em seu coração ou barriga, vivenciando essa experiência com bondade, reconhecendo que ela seria difícil ou dolorosa ou desafiadora para qualquer um, acolhendo a situação e a você mesmo gentilmente e com compaixão ... e dedique o tempo que quiser pra isso, não há pressa... (pausa)

Isso é *suavizar e permitir*. Suavizar sua reação ao sentimento que você está tendo, permitir que essa reação esteja aí, permitir que o sentimento esteja aí... sabendo todo o tempo 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 nesse momento.

E enquanto faz isso, você pode sentir sensações e sentimentos indo e vindo, e pode notar, se você prestar atenção, que há um movimento, uma mudança de momento a momento, talvez uma contração ou relaxamento, você pode notar calor, ondas de energia, ou imagens ou impressões podem emergir... e em meio a isso, veja se você pode trazer um senso de bondade, curiosidade e compaixão na sua exploração...

...e ficando tempo suficiente aí para fazer contato com o que você está observando e sentindo, mas não tanto a ponto de ficar sobrecarregado...

Quando você fizer isso por conta própria, ou a qualquer tempo durante a meditação, se você realmente se sentir sobrecarregado, você pode retornar a respiração, ou simplesmente perceber o apoio físico que você tem da cadeira, ou da cama, ou do chão. E se ainda estiver muito tenso, você sempre poderá pausar ou parar a meditação, abrir seus olhos e olhar pelo quarto para se orientar...

3. Procurando o Agradável, as “coisas boas”

Agora, sem tentar afastar as sensações difíceis, nós vamos começar uma exploração para algum lugar do seu corpo onde não haja dor, vendo se você pode encontrar sensações neutras ou até agradáveis em algum lugar no seu corpo... expandindo sua consciência para além da área de desconforto, começando por trazer consciência para o movimento da respiração, permitindo que seu desconforto seja suavizado pelo ritmo da respiração... permitindo que seu corpo descansa profundamente no que o está apoiando. E à medida que começa a exploração, escaneando seu corpo, notando o que está aí e pausando quando você encontrar algo agradável ou agradavelmente neutro. Investigue em seus dedos dos pés, suas pernas, coxas, quadris, estômago, peito, ombros, braços, mãos, pescoço, na sua face, na sua cabeça...

...à medida que você escaneia, você está procurando por sensações agradáveis, não importa quão sutis elas possam ser. É como se você fosse um explorador procurando por um tesouro escondido. Poderia ser uma sensação de calor nas suas mãos, um formigamento agradável em algum lugar do corpo, talvez uma sensação de liberação à medida que você afunda no seu apoio... ou talvez você esteja agora notando o seu dedão do pé direito ou o seu antebraço livre de dor. Fiquei um tempo passeando pelo seu corpo com sua consciência e pause onde você encontrar alguma coisa agradável...

Se você estiver tendo dificuldade em encontrar algum lugar que esteja ok, você pode gentilmente colocar sua mão em algum lugar, por exemplo, no seu ombro ou peito ou cabeça, da forma como você confortaria alguém que lhe importa, e se este toque for confortável, perceba essa área. Ou você pode recordar-se de alguém que conhece, ou conheceu, que foi carinhoso e bondoso com você, e imagine que essa pessoa está perto de você agora, lhe abraçando ou apoiando, e isso faz o seu corpo sentir talvez um calor na região central, ou suavidade em torno do seu coração... Ou, você poderia até abrir seus olhos por um momento e olhar em torno alguma coisa que é bonita ou agradável em seu ambiente próximo. Poderia ser uma planta, ou um raio de sol vindo pela janela, uma peça de arte, ou uma foto na parede...

Permita-se passar um tempo aí com essa parte do seu corpo ou do ambiente que é agradável...(pausa)

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

...e se você for arrastado de volta para a área dolorida não lute, mas permita-se algumas respirações leves, respirando nesta área do seu corpo com gentileza e bondade, e quando estiver pronto, gentilmente traga sua consciência de volta para a área neutra ou agradável do seu corpo... você pode até deixar a respiração estar entre essas duas áreas, a agradável e a desagradável, apenas sentindo o ritmo da sua respiração, a respiração suave, respirando em ambas as áreas mansamente e com bondade...

À medida que faz isso, você pode notar que as coisas podem ficar diferentes do que eram, que elas são na realidade fluidas e dinâmicas, e não sólidas ou fixas...

4. Ampliando a Consciência

...e quando estiver pronto, veja se você pode ampliar sua consciência, como se projetasse de forma panorâmica, incluindo tanto a área agradável quanto a área difícil, tão amplamente que tenha espaço suficiente para ambas, sem afastar a difícil ou se agarrar a agradável... mudando para uma perspectiva até mais ampla, mais inclusiva, que inclua ambos o agradável e o desagradável... e incluindo o corpo inteiro e todas as suas sensações... e quando estiver pronto, amplie ainda mais, para incluir em sua consciência a sala ou área em que você está sentado ou deitado. Você poderia notar que ao ampliar a sua consciência, há uma sensação de espaço, de liberdade, uma capacidade para mudança e movimento...

Permita-se ficar um momento aí com essa perspectiva mais ampla... (pausa)

E se não for demais, veja se você pode expandir sua consciência para incluir o edifício ou ambiente natural em que você está... e até mais amplamente, para incluir sua vizinhança, sua região ou cidade... e mais além, o seu país... O desconforto físico pode não ter diminuído significativamente, mas agora é parte de algo muito maior.

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

Se for possível sentir isso, você pode tentar imaginar sua consciência expandindo mais além ainda, vendo a Terra do espaço, da forma que um astronauta veria, essa linda esfera azul e branca num pano de fundo preto e aveludado, sem limites visíveis, contínuo, inteiro, vivo, e tão precioso.

Quando você estiver fazendo isso por conta própria, pode ficar aí o tempo se quiser, vendo a Terra como essa linda e brilhante joia, suspensa no espaço...

E quando estiver pronto, deixe sua consciência voltar gradualmente para a sua parte do mundo... para você, seu corpo... como você está nesse momento, sentindo como é estar no seu corpo, bem aqui e agora. Voltando pra somente você, mas com consciência ainda ampla o suficiente para manter as dificuldades e os prazeres do seu corpo e da sua vida... (pausa)

...vendo se você pode trazer gentileza e bondade para o que quer que esteja sentindo agora, se mantendo com compaixão e compreensão... e ficando os próximos momentos não guiados descansando profundamente no corpo, na respiração, e permitindo que qualquer desconforto ou inquietude seja suavizada pelo ritmo da respiração novamente... e novamente e novamente... (pausa)

5. Abertura... e a Possibilidade de Responder em vez de Reagir

Estamos próximos do término da meditação, então, se você quiser ficar aí mais um pouco, você pode pausar ou parar o áudio...

Quando estiver pronto, lentamente abra seus olhos se eles estiverem fechados, deixando sua atenção se mover para o mundo exterior, observando a vista, o som, a sensação, começando gentilmente a movimentar seu corpo e reconectar-se com o mundo... e nos minutos, horas e dias que se seguem, veja se você pode criar um novo senso de curiosidade, abertura e bondade para tudo que você encontrar.

(sino)