



## "Voltando-se para" a dor física (Opção 2 para a prática informal da Semana 5)

Faça a [The Turning Toward Meditation](#) pelo menos uma vez antes desta prática

Essa é semelhante a "STOP" (Espaço de Respiração de Um Minuto), exceto que no meio, há uma exploração intencional de um desconforto físico.

### Começando com consciência e aterramento

Transporte-se para o momento presente, aterrando-se ao sentir fisicamente o apoio fornecido pelo piso ou chão sob seus pés, ou em que você está sentado ou deitado. Em seguida, dirija toda a atenção para a sua respiração por algumas respirações, sentindo cada inspiração e expiração.

### Voltando-se para o difícil (suavizando, permitindo)

Como você descreveria a sensação? Veja se você pode fazer isso sem chamá-la de "dor" e ser o mais específico possível. Por exemplo, é acentuada, cortante, entorpecida e latejante, ardente, apertada, dolorida? Quão grande é essa área de desconforto? Quão espessa ou fina é ela? Que textura você diria que tem? Qual é a sua forma? Onde estão os limites? Passe um momento nos limites, além dos quais há menos ou nenhum desconforto. Veja se você consegue deixar a área um pouco além da borda amolecer ou relaxar, sem tentar alterar a área de desconforto em si, apenas colocando sua atenção nas bordas, deixando aí um amolecimento ...

Veja se você consegue identificar o sentimento que você tem sobre essa condição física. Existe raiva? Isso parece injusto? Existe medo de que não melhore ou que piore? Tristeza sobre como isso está limitando você? Impaciência? Confusão? Use suas próprias palavras para descrever esse sentimento.

Veja se você pode *suavizar* sua reação à dificuldade, com respirações suaves, vendo se você pode estar com ela da mesma maneira que você estaria com uma criança ou um animal de estimação que você ama e que está aflito. Você pode até colocar sua mão no lugar onde você está mais sentindo fisicamente a dificuldade, *ou*, no seu coração ou barriga, vivenciando essa experiência com gentileza, reconhecendo que isso seria difícil ou doloroso ou desafiador para qualquer pessoa, segurando-a e você mesmo gentilmente e com compaixão.

Isso é *suavizar e permitir*. Suavizando sua reação ao sentimento que você está tendo, permitindo que essa reação esteja lá, o tempo todo, sabendo que permitir que ela esteja lá não significa que você goste, é simplesmente um reconhecimento de que é isso que você está sentindo agora mesmo.

### Buscando o agradável

Sem tentar afastar as sensações difíceis, examine seu corpo em busca de uma área que não esteja com dor, vendo se você pode encontrar sensações neutras ou até mesmo agradáveis, como se você fosse um explorador à procura de tesouros escondidos. Pode ser uma sensação de calor em suas mãos, um formigamento agradável em algum lugar do seu corpo, talvez uma sensação de alívio à medida que você afunda em seu apoio, ou talvez você só esteja percebendo que seu dedo direito ou a parte inferior do braço está livre de dor. Se você está tendo dificuldade em encontrar um lugar que lhe pareça certo, você pode colocar a mão em algum lugar, por exemplo, no ombro, no peito ou na cabeça, da maneira como você confortaria alguém por quem você se importa, e se esse toque parecer reconfortante, sinta essa área. Ou você pode encontrar algo bonito ou agradável em seu ambiente imediato, como uma planta, um raio de sol, uma obra de arte ou uma foto.

### Ampliando a consciência e abrindo para o mundo exterior

Nesta etapa, você amplia sua percepção, como se fosse uma lente de grande ângulo, incluindo áreas agradáveis e dolorosas. Você está criando espaço suficiente para ambas, sem afastar o doloroso ou se apegar ao prazer, mudando para uma perspectiva ainda mais ampla e inclusiva, incluindo o corpo inteiro e todas as suas sensações.

Traga para a sua consciência a sala ou a área em que você está, deixando sua atenção agora se mover para o mundo exterior, observando o visual, os sons e as sensações ao seu redor e, quando estiver pronto, envolva-se novamente com as atividades do seu dia.