

# Um Algoritmo para o Processamento da Dor

## Conceitos Básicos

Para poder trabalhar meditativamente com a dor, é absolutamente essencial ter clareza sobre duas coisas: o objetivo final desse trabalho e as categorias sensoriais específicas empenhadas no mesmo.

O objetivo é duplo:

Reduzir a percepção de sofrimento devido à dor.

Descobrir o “sabor da purificação” no seio da dor.

Esta meta pode ser alcançada se investirmos uma massa crítica de atenção consciente e equanimidade na dor e nos fenômenos com ela relacionados.

Numa fase inicial, a atenção consciente (*mindfulness*) consiste em seguir o rastro das categorias sensoriais. A um nível mais profundo, porém, a atenção consciente se torna uma espécie de intensa e contínua auto-descoberta, um conhecimento que *impregna e penetra* nos interstícios de cada fio sensorial, dissolvendo sua solidez...um “conhecer” no sentido bíblico.

Equanimidade significa manter uma atitude de suave naturalidade. A equanimidade pode parecer uma “coisa mental”, mas no nível mais profundo ela se torna um hábito do próprio corpo. A equanimidade está para o fluxo de sensações no corpo como a condutividade para o fluxo de eletricidade em um fio metálico. Assim, o contrário da equanimidade poderia ser descrito como resistência – ohms somáticos.

Grosso modo, poderíamos estabelecer que:

Sufrimento = Dor x Resistência x Falta de Atenção Consciente

Sabor da Purificação = Dor x Equanimidade x Atenção Consciente

## Categorias Sensoriais

Em termos de categorias sensoriais, a experiência da dor pode ser visualizada como três esferas concêntricas. No núcleo central está uma área (ou áreas) de intensidade primária. Em torno desta pode haver a disseminação de um incômodo sutil que se espalha por grande parte ou pela totalidade de seu corpo, e que pode até ultrapassar os limites do corpo. A camada mais externa consiste nas reações subjetivas que você tem face à dor – o padrão, observado instante após instante, de diálogo interno, imagens mentais e sensações emocionais desencadeados pela dor.

Assim, no seu sentido mais amplo, a experiência da dor envolve potencialmente três categorias bem diferentes de *sensações corporais*:

intensidade local

disseminação global

“sabores” emocionais (tais como ira, medo, tristeza, agitação)

Junto com estas, surgem *pensamentos* sob a forma de:

imagens mentais

diálogo interno

## A Abordagem Algorítmica

Para meditar com a dor, descobri que a abordagem algorítmica é a mais eficaz. “Algoritmo” é gíria de informática e significa um procedimento sistemático que resolve um problema eficientemente através de instruções repetidas<sup>1</sup> e ramificações em resposta ao que vai surgindo.

Na vida diária, a natureza está nos apresentando constantemente portais de acesso à transcendência. O importante é saber como detectar os portais, e saber que fazer para poder entrar por eles. O procedimento de meditação abaixo está concebido para permitir justamente isso em relação ao fenômeno do mal-estar físico à medida que este se vai manifestando em tempo real. Ele mostra como infundir atenção consciente e equanimidade em cada uma das “camadas” da experiência de dor – operando de fora para dentro. Adicionalmente, ele nos dá algo eficaz para fazer seja qual for a direção que a experiência de dor possa tomar.

Infelizmente, não tenho espaço aqui para apresentar senão o mais simplificado dos esquemas do processo real. Se você quiser utilizá-lo, para uso próprio ou para orientar outros, provavelmente necessitará detalhes e esclarecimentos adicionais. Poderá, para isso, utilizar a série de cassetes áudio *Break Through Pain*, publicada por Sounds True Studios.

## Como Funciona o Processo

Durante o Passo 1, você observa suas reações subjetivas perante a dor distinguindo, segundo após segundo, se a dor está desencadeando uma sensação emocional no corpo, uma imagem mental, um comentário interno ou alguma combinação dos anteriores. Existem várias razões que me levam a preferir começar por desenvolver a sensibilidade a estas reações emocionais, imagéticas e de diálogo interno. Por um lado, não é raro que uma pessoa que sente dores “perca a paciência”, se sinta desesperada e tenha vontade de desistir de trabalhar com a dor. Isto habitualmente acontece como resultado de uma súbita erupção de “emoção-imagem-diálogo (interno)”. Se a pessoa consegue detectar esse fenômeno logo que aparece, é muito menos provável que seja arrastada para uma situação de desespero.

---

<sup>1</sup> Em inglês, *loops*: termo usado em computação, que significa uma série de instruções levadas a cabo repetidamente até uma condição específica ter sido satisfeita. (N. do T.)

No Passo 2, você se sensibiliza para o fato de que a dor primária pode espalhar uma influência sutil através do corpo. Acontecimentos sutis são significativos! A referida disseminação costuma ser alvo de uma enorme resistência. Uma vez que Sofrimento = Dor x Resistência x Falta de Atenção Consciente, pequeníssimas disseminações secundárias são, com frequência, responsáveis por grande parte da percepção de sofrimento.

No Passo 3, você analisa a própria dor primária dando ênfase à *anicca* (impermanência). Por estranho que possa parecer, é possível detectar essa impermanência até mesmo numa dor muito sólida, que parece não apresentar qualquer mudança.

O Passo 4 culmina numa experiência em que o corpo se torna como uma superfície líquida na qual cada erupção local de dor se propaga como os círculos sobre a água em uma ondulação consciente de liberação de energia.

O Passo 5 permite varias opções, incluindo a de recomeçar todo o processo. Com frequência é necessário repetir o processo várias vezes para poder começar a sentir algo do “sabor da purificação”.

## Um Algoritmo para o Processamento da Dor

Passo 1: Anote (tome consciência de) suas reações subjetivas à dor.

- A. *Segundo após segundo*, rotule suas reações mentais e emocionais à dor de acordo com uma das seguintes possibilidades:
1. Emoção (por exemplo, ira, temor, tristeza, impaciência, etc.).
  2. Imagens (isto é, imagens mentais – pensamento visual).
  3. Diálogo (isto é, conversa interna – comentários mentais).
  4. Imagens e emoções (isto é, duas modalidades ao mesmo tempo).
  5. Diálogo e emoções (outro caso de duas modalidades simultâneas).
  6. Imagem e diálogo (outro caso de duas modalidades simultâneas).
  7. Emoções, imagens e diálogo (três modalidades ao mesmo tempo).
  8. Nenhuma (isto é, neste instante a dor não está causando nenhuma reação mental nem emocional).
- B. *Segundo após segundo*, impregne cada um destes oito estados possíveis de “emoção- imagem-diálogo” de uma suave naturalidade, logo que surja.
- C. Observe como o sentido de “eu” aumenta de intensidade quando as reações de emoção-imagem-diálogo aumentam, e como o sentido de “eu” diminui quando as reações diminuem. Em particular, observe que no estado número 8 (“nenhuma”) existe a dor, mas não um “eu”. Isto conduz a um insight sobre *anata* (“não havendo eu, não há problema”).

Passo 2: Investigue se haverá alguma difusão sutil da dor.

- A. Deixe sua atenção deslizar livremente pelas áreas relativamente isentas de dor em seu corpo. Há duas possibilidades aqui:
1. Você detecta que a dor primária causa sensações secundárias nessas áreas.

2. Parece que essa difusão não está acontecendo.

- B. Se detectar difusão, permaneça com as sensações secundárias, notando continuamente as mudanças de lugar e impregnando-as de equanimidade.
- C. Se não detectar difusão, permaneça de qualquer modo concentrado nas áreas sem dor durante algum tempo, desfrutando de qualquer alívio que isso possa lhe proporcionar.

Conseguir manter o foco fora da zona primária de dor exige grande esforço, mas com esse esforço você estará desenvolvendo seu *samadhi-bala* (poder de concentração).

Passo 3: Concentre-se na dor primária.

- A. Infunda toda sua atenção na área ou áreas primárias de dor e ignore qualquer difusão, se é que existe. Há três possibilidades:
1. A dor apresenta mudanças contínuas (de formato, intensidade, qualidade, etc.).
  2. A dor apresenta mudanças sutis.
  3. A dor é compacta como uma pedra.

Se a dor apresentar mudanças contínuas ou sutis, centre sua atenção nessas mudanças. Caso seja possível, fique tão fascinado com elas que começará a perceber a dor como um “fazer” ondulatório e não como uma “coisa” sólida.

- B. Se a dor apresentar uma pressão sólida como uma pedra, pergunte a si mesmo: Essa pressão deriva de:
1. Uma força dirigindo-se para fora?
  2. Uma força dirigindo-se para dentro?
  3. Forças para fora e para dentro ao mesmo tempo, opondo-se mutuamente?

Se a pressão parece derivar de uma força de dentro para fora, se entregue a ela (não lhe oponha resistência) como a força fundamental da natureza que é a Expansão.

Se a pressão parece dirigir-se de fora para dentro, se entregue à Contração como outra força fundamental da natureza.

Se a pressão parece ser bidirecional, deixe-se explodir e implodir simultaneamente. (Não precisa se assustar — poderá compartilhar essa experiência com os quasars e super-novas!)

- C. Isto desenvolverá em você um insight sobre o fluxo do Espírito como a “atividade de expansão e contração”. É assim que meu mentor espiritual, Joshu Sasaki Roshi, descreve *Bussho* (a Natureza de Buda). (Podem se encontrar formulações semelhantes na Kabbalah, Taoísmo, Heráclito, etc.).

Passo 4: Anote (registre mentalmente) as interações local-globais.

- A. Quando sua atenção for levada para a dor primária *somente*, anote mentalmente “local”. Quando for levada para amplos efeitos de difusão *somente*, anote “global”. Quando você for levado simultaneamente para uma intensidade local e uma sutil difusão, anote “local e global”.
- B. Se possível, deixe seu relógio interno diminuir de velocidade. Deixe-se entrar em um ritmo intemporal de “impacto – círculo -- liberação” por todo o corpo.
- C. Isto o levará a *vishuddhi* (o “sabor, ou gosto, da purificação”). Então você saberá, palpável e profundamente, que:

O passado está sendo digerido  
O futuro causará menos sofrimento  
Porque estou vivenciando a dor desta maneira  
Neste momento  
De instante a instante.

Passo 5: Agora você tem três opções:

- A. Continuar praticando o Passo 4.
- B. Recomeçar todo o processo a partir do Passo 1.
- C. Dar por terminada esta sessão da prática.