

# Supere a Dor:

## Passos Práticos para Transformar a Dor Física em Crescimento Espiritual

### A Boa Notícia e o Desafio

Logo que emerge uma dor no corpo, nossa mente fica preocupada em obter alívio. Se podemos remover a causa da dor ou anestesiá-la com analgésicos, tudo bem. Porém, a maioria das pessoas tem em algum momento de sua vida que enfrentar dores importantes às quais não pode escapar, e milhões de pessoas, vítimas da doença ou de lesões, têm que viver cada dia com dores tão inevitáveis quanto atroz.

Se não pudermos escapar à dor, teremos então que viver um sofrimento abjeto e sem sentido?

Não, existe uma alternativa: uma maneira, não de escapar à dor, mas de escapar *para dentro* dela. Podemos aplicar a meditação de atenção consciente (*mindfulness*) à dor.

A meditação de atenção consciente (*mindfulness*) é um método pelo qual a consciência se enfoca na dor e a observa com precisão, e ao mesmo tempo se abre a ela e não lhe opõe resistência. À medida que vamos desenvolvendo esta capacidade, a dor passa a causar menos sofrimento, e pode até “decompor-se” em um fluxo de pura energia. Isto poderá parecer demasiado bom para ser verdade, mas é um fato descoberto por milhares de pessoas. A técnica da atenção consciente requer tempo, esforço e determinação, mas qualquer pessoa pode aprender a desenvolver essa habilidade com uma prática regular. Quero, porém, ser honesto com você. Administrar a dor através da meditação não é habitualmente uma coisa rápida. Mas a lentidão é compensada pelo fato de tratar-se de um remédio profundo e amplo. Mas adiante neste artigo tentarei tornar palpável o que quero dizer com “profundo e amplo”.

Trabalhar com a dor através da meditação apresenta dois desafios. O primeiro é conceptual: compreender o processo da dor de uma maneira nova, radicalmente diferente da habitual. Com freqüência é necessário tempo e um esforço árduo para que o novo paradigma seja aceito, mas vale bem a pena, pois esta nova maneira de olhar para as coisas dá-nos muito poder e clareza.

O segundo desafio é de caráter prático: adquirir a perícia de focalização e a concentração necessárias para experimentar a dor de uma nova maneira, capaz de proporcionar grande fortalecimento pessoal. Isso implica a prática sistemática e continuada de exercícios de atenção consciente (*mindfulness*) como os que exploramos na série de cassetes *Break Through Pain*.

A dor se apresenta em diferentes “sabores” ou tipos, por exemplo: sensações de queimadura, dores persistentes, pontadas, coceiras, pressão ou náusea. Uma pessoa pode experimentar vários sabores simultaneamente, e o mesmo sabor pode variar de intensidade. Por exemplo, uma sensação de queimadura pode ir do suave até uma intensidade que provoca o desmaio.

O que torna o método de “observar e abrir-se” tão extraordinário e potente é que funciona para todo tipo de experiência dolorosa, independentemente de sua categoria, intensidade ou causa: lesões, alergias, câibras menstruais, síndrome do cansaço crônico, dores nas costas e até mesmo as dores que acompanham doenças terminais como o câncer ou Aids. Na verdade, os mesmos conceitos e destrezas básicos funcionam igualmente bem quando aplicados à dor emocional, por exemplo em situações de ira, desgosto, medo e culpa.

Que quero eu dizer exatamente com “funcionam”? Primeiro que tudo, este método reduz o sofrimento causado pela dor específica que você está enfrentando. Segundo – e este é o ponto realmente importante – lidar com a sua dor desta maneira leva a uma evolução pessoal rápida. É uma maneira de liberar bloqueios psicológicos e espirituais, como que uma limpeza profunda e permanente da essência de sua alma. Para utilizar a linguagem da tradição cristã, a vivência da dor deixa de ser o “inferno” (ou seja, um sofrimento sem sentido) e torna-se em um “purgatório” (uma purificação que abre caminho para um encontro direto com a fonte espiritual).

Como resultado dessa purificação, você acabará experimentando um maior sentimento de unidade e conexão com todas as coisas; uma diminuição das emoções negativas; um sentimento de felicidade independente das circunstâncias de sua vida, e ainda o desaparecimento de impressões e condicionamentos limitadores provenientes do passado. Junto com esta transformação da consciência surge um claro sentimento daquilo a que eu chamo o “sabor da purificação”. É a sensação gostosa que tem uma pessoa quando atravessa emoções dolorosas com perícia.

Quando você começa a desenvolver o gosto por este sabor de purificação, a dor, mesmo que seja medonha, se enche de sentido. O sofrimento diminui e acaba por ser completamente eclipsado pela alegria da purificação. É isto que quero dizer com escapar para dentro da dor. Se a dor é forte e você consegue escapar para dentro dela, vai conhecer um estado sem ego, uma comunhão direta com a fonte espiritual.

O método da atenção consciente e penetrante (*mindfulness*) aplicado à dor pode parecer um grande desafio. Inicialmente, talvez você não tenha boa concentração. Sua mente pode vagar muito e possivelmente terá que trazê-la de volta ao foco de atenção, repetidamente. Mas como em qualquer outro exercício, a perícia chega com o tempo e a prática.

## Breve Exemplo de Como Meditar sobre a Dor

Quero dar-lhe uma noção palpável do que é a experiência da atenção consciente e penetrante (*mindfulness*). Feche os olhos e deixe seu corpo relaxar e acomodar-se. Escolha uma área do corpo onde sinta dores significativas.

Tente formar uma noção clara do tamanho e forma da região dolorosa. Será alongada, redonda, triangular ou de outro formato? Será plana como uma panqueca ou tem um volume tridimensional? É uniforme ou tem áreas de maior ou menor intensidade em seu interior? Ela tem bordas bem definidas ou difusas? Tende a difundir alguma influência pelo corpo ou está completamente isolada? Você tem agora uma noção muito mais clara e precisa da sensação dolorosa.

Observe agora com mais cuidado ainda, como se a dor fosse um ser vivo por direito próprio --como se fosse, por exemplo, um lagarto sobre a parede. Como e quando se moverá esta criatura? O seu perfil mudará? Ele se tornará mais forte ou mais débil? O seu centro se moverá?

Observe com grande cuidado durante algum tempo, e veja que a cada poucos segundos a dor pode mover-se, mesmo que seja de forma muito tênue. Cada vez que a dor apresentar mudanças, por muito pequenas que sejam, entregue toda a sua mente e corpo a elas, e simplesmente observe sem emitir juízos. Você poderá ter que fazer este exercício muitas vezes, mas descobrirá que a dor acaba por revelar sua natureza ondulatória. Quando isto acontecer, “pegue as ondas” como ao fazer surf.

Este é um primeiro passo no desenvolvimento da habilidade de cultivar uma atenção consciente sobre a dor. É verdade que, por vezes, a dor pode parecer aumentar quando você se concentra nela. Porém, trata-se de um fenômeno temporário.

## Como a Dor se Torna Sofrimento

Para poder compreender como a dor se torna sofrimento, você precisa conhecer uma verdade profunda sobre a natureza do sofrimento. A maioria das pessoas equipara sofrimento a dor, mas o sofrimento é função de duas variáveis, e não só de uma. *O sofrimento é função da dor, mas também do grau de resistência que oponhamos à dor ( $S = D \times R$ ).*

Nosso sistema nervoso tem incorporadas estruturas que produzem e transmitem os sinais de dor. Poderíamos chamar-lhes de “circuitos de dor”. Estes fazem parte de você, e se os deixar atuar por si mesmos, eles funcionam espontaneamente e sem esforço como parte do fluxo da natureza, como quando o vento sopra nas árvores ou faz ondular a superfície de um lago. Eles têm uma só função: quando estimulados, produzem um tipo de onda de energia à qual os seres humanos chamam “dor”.

Mas como resultado de um longo processo de condicionamento, os seres humanos desenvolveram adicionalmente uma outra parte de si mesmos, a “resistência”. A resistência interfere com a onda de energia referida, luta com ela, tenta “derrotá-la”. Assim, no mais profundo de nosso ser dá-se uma espécie de conflito violento, uma verdadeira guerra civil entre duas partes do mesmo sistema.

Isto produz uma pressão à qual chamamos “sofrimento”. Uma vez que o sofrimento é produzido pela luta entre uma parte de você e outra, existe obviamente um elo profundo entre o processo físico através do qual aprendemos a sentir a dor sem sofrimento e o processo psicológico pelo qual nos tornamos seres internamente mais integrados.

Segundo esta perspectiva, a resistência constitui uma espécie de fricção interna; o sistema vai “raspando” contra si mesmo. Esta fricção produz um sofrimento desnecessário e desperdiça energia física e psicológica.

A resistência de que falamos tem lugar tanto no corpo quanto na mente, e pode ser consciente ou inconsciente. A resistência consciente na mente assume a forma de juízos, desejos, projeções assustadoras, etc.: “Detesto esta dor. Não agüento esta dor. Quando é que isto vai acabar?”

A resistência consciente no corpo assume a forma de tensões e do impulso de reter ou “agarrar”. Você sente uma dor na perna, mas pode adicionalmente cerrar os dentes, perceber tensão na respiração, talvez contrair todo o corpo, não deixando a dor expandir-se e circular. “Abrir-se à dor” é a prática de desistir da resistência consciente, deixando de lado os juízos e continuamente relaxando o corpo inteiro, tanto quanto for possível.

Quanto à resistência inconsciente, não temos, por definição, controle sobre ela já que ocorre no profundo nível pré-consciente do processamento neural, de instante a instante. No entanto, a observação cuidadosa da dor permite que o inconsciente desaprenda gradualmente seu hábito de opor resistência. É por esse motivo que a prática da atenção consciente consiste, por um lado, em um decidido “derramar” de atenção consciente sobre a dor, e por outro em uma atitude de “abertura” ante ela.

A fórmula “sofrimento = dor x resistência” é portadora de uma boa notícia, mas também de uma má. A boa notícia é que (pelo menos em teoria) ninguém tem por que sofrer, uma vez que a resistência pode ser fortemente reduzida e acabar por ser eliminada através de exercícios de atenção consciente. Quando o fator resistência chega ao nível zero, o sofrimento é zero também, por maior que possa ser o fator dor.

E qual é a má notícia? É que, em muitos casos, a resistência aumenta se a dor persiste. Mesmo que a dor mantenha a mesma intensidade, a percepção de sofrimento torna-se insuportável porque a resistência aumentou muito. Além disso, de acordo com esta fórmula, até mesmo uma pequena dor subliminar pode causar enorme sofrimento se é que você lhe opõe forte resistência. O sofrimento subjacente a muitas formas de comportamento compulsivo, como as tóxico-dependências, é frequentemente causado por uma dor subliminar que, embora sutil, é submetida a uma enorme resistência subconsciente. Ao trabalhar com a dor, nunca esqueça: o sutil é significativo!

Abandonar a resistência ao fluxo subjetivo da dor de nenhum modo implica que você deva desistir de resistir à fonte objetiva da dor. Na verdade, à medida que você vai adquirindo mais perícia na capacidade de abrir-se à dor, a energia que era antes desperdiçada na resistência à dor é liberada para lutar pela recuperação e para ajudá-lo a viver sua vida apesar da dor. Embora você não precise necessariamente de “render-se” perante a situação objetiva de estar doente, deve *de fato* “render-se” perante as sensações subjetivas da dor causada pela doença. Isto reduz seu sofrimento e aumenta sua energia.

## Dor sem Sofrimento

Embora o sofrimento diminua à medida que diminui a resistência, é possível que a dor continue, preservando assim a função própria da dor, que é de advertir, motivar, etc. Por outras palavras: às vezes é necessário sentir uma dor, mas nunca é necessário sofrer.

A dor informa e motiva; o sofrimento compele e distorce. Uma dor, quando habilmente vivenciada, nos aproxima de nossa fonte espiritual; pelo contrário, o sofrimento nos aliena de nossa fonte espiritual e de nossos irmãos humanos. O sofrimento ofusca a perfeição do momento presente, ao passo que a dor vivenciada habilmente é a própria perfeição do momento.

Para muitos, a noção de uma dor que não implica sofrimento poderá soar como uma contradição. As pessoas têm dificuldade em imaginar como seria uma experiência de dor sem sofrimento. Dói? Dói. Mas isso é um problema? Não.

As pessoas têm dificuldade em entender isso porque não estão acostumadas à experiência da dor pura, ou seja, da dor sem resistência. Uma vez que muita da nossa resistência habitual ao fluxo da dor começa a nível pré-consciente, quando chegamos a sentir conscientemente uma onda de dor esta já foi convertida em sofrimento pela resistência inconsciente. Por outras palavras, a maioria de nós não se lembra sequer do que é sentir pura dor. Aquilo a que as pessoas chamam “dor” é, na realidade, dor e resistência misturados.

Poderia acrescentar aqui que a maioria das pessoas também não está habituada a ter uma experiência de prazer puro. O que as elas chamam de “prazer” é, na verdade, uma mistura de prazer e posse. Se é verdade que a consciência é purificada pela experiência da dor sem resistência, ela é igualmente purificada quando sentimos prazer sem nos agarrarmos a ele. A este “deixar ir” da resistência à dor e do apego ao prazer se chama por vezes “equanimidade”.

## Dor e Purificação Espiritual

Muitas tradições espirituais incluem as práticas ascéticas, que consistem em assumir voluntariamente situações de mal-estar ou de privação. A camisa de tecido de crina e a auto-flagelação na Europa cristã, assim como os “sweat lodges” e danças do sol dos nativos norte-americanos, são exemplos de práticas ascéticas.

Infelizmente, por vezes nem os próprios praticantes do ascetismo têm uma idéia clara dos princípios subjacentes à sua prática. Isto levou a que suas atividades fossem vistas globalmente como algo mais ou menos perverso. Diz-se com frequência que Buda rejeitou o ascetismo. Pessoalmente, preferiria dizer que ele o refinou, tanto conceptualmente como em termos de prática. O ascetismo tosco contém com frequência um sentimento de sermos pecadores e indignos, ou um esforço para mostrar que somos uns “duros”, ou ainda o desejo de alcançar poderes especiais pela indução de estados alterados da consciência. Bem compreendido, porém, o ascetismo é praticado com fins de purificação espiritual, isto é, para suavizar a substância do eu solidificado.

Dor multiplicada por resistência é igual a sofrimento, mas dor multiplicada por aceitação é igual a purificação. Isto nos diz duas coisas importantes. Primeiro: quando a dor for muito intensa, se você for capaz de manter nem que seja um pouquinho de aceitação, a purificação continuará produzindo-se; por outras palavras, a dor será produtiva e significativa. Segundo: até mesmo uma pequena dor pode produzir uma purificação significativa se forem grandes a atenção e equanimidade com que você a receber. Assim, mesmo que você nunca venha a realizar práticas intensas como as dos ascetas cristãos ou dos guerreiros espirituais norte-americanos, poderá mesmo assim conseguir uma purificação comparavelmente profunda. Isto é conseguido impregnando as dores e incômodos ordinários da vida de todos os dias de uma dose extraordinária de receptividade.

Quando compreendemos claramente que dor multiplicada por equanimidade é igual a purificação, podemos levar a cabo um “re-enquadramento conceptual” da dor. Podemos sacramentá-la, considerando-a como uma experiência monástica imposta ou como uma cerimônia sagrada. Ver a dor como um mosteiro natural ou como

um retiro imposto em prol do crescimento espiritual é particularmente significativo para os que sofrem de dores crônicas.

Referi atrás que a meditação de atenção consciente (*mindfulness*) se compõe de dois elementos: receptividade para com a dor, e observação cuidadosa da mesma. A abertura à dor fomenta um processo de purificação espiritual. A observação cuidadosa leva a um profundo insight. O insight é como uma jóia multifacetada. Uma das facetas da jóia é o insight (ou compreensão profunda) sobre a impermanência.

## Dor e Impermanência

Por vezes faço uma pergunta meio estranha, de opções múltiplas, aos meus alunos: As montanhas estão se movendo? As respostas possíveis são sim, não e depende. Creio que a resposta correta é: depende. Depende de quão cuidadosa e pacientemente você observar as montanhas.

Certamente que numa escala ordinária de tempo e espaço, uma montanha parece ser uma coisa muito sólida. Na realidade, a montanha é uma metáfora para a permanência/imutabilidade. Porém, observando através do microscópio, até as próprias montanhas são uma dança de energia. As moléculas em vibração são compostas por átomos vibrando ainda mais rápido, e estes por partículas que vibram mais rápido ainda; e, quando observada com a paciência dos séculos, a superfície da Terra parece protoplasma ondulando.

Do mesmo modo, a dor que você sente pode parecer tão sólida e permanente como uma montanha. Mas, à medida que seus poderes de observação se forem aguçando e sua paciência aumentando, você começará a perceber aspectos de mudança ou impermanência. A sensação de dor muda de formato ou posição em poucos segundos, fica mais forte ou fraca, se expande, contrai e circula. Os sabores mudam; uma sensação de queimadura se transforma em coceira, a coceira vira pressão, e assim sucessivamente. Você acaba por descobrir que até a dor mais horrível é, na realidade, constituída por vibrante e pura energia. Então, não só a dor como a percepção global de um “eu” que sofre se dissolvem e se tornam parte do fluxo da natureza, tão livre de esforço e tão refrescante como os círculos que se formam e dispersam na superfície de um tanque.

À medida que se vão aprofundando os insights sobre a impermanência, você acaba por compreender que, não somente a dor, mas na verdade todas as vivências aparentemente sólidas são na realidade elásticas, vibratórias, porosas e transparentes. Ao descobrirmos isto, nossa compreensão sobre quem somos e o que o mundo é sofre uma notável e alentadora mudança de perspectiva.

O que acabo de dizer é análogo às mudanças de paradigma na física moderna. O corpo material se dissolve em um campo de energia. O “eu” percebido como partícula separada se dissolve em uma onda vibrante que pode unir-se à sua fonte espiritual e a todas as coisas. Você se torna espiritual no sentido literal da palavra latina *spiritus*, que significa “sopro” ou “vento”, algo insubstancial e, no entanto, poderoso.

## Ressentimento pelo Tempo Perdido com a Dor

Quero agora cobrir algumas áreas específicas relacionadas com o trabalho com a dor sobre as quais as pessoas frequentemente têm perguntas. Por exemplo, muitas vezes as pessoas sentem ressentimento porque a dor lhes

rouba tempo, impedindo que participem em atividades importantes de trabalho ou lazer. Na verdade, a não ser que você compreenda como pode usar a situação para evoluir e purificar a consciência, o tempo gasto com a dor é, *de fato*, em grande parte desperdiçado e sem sentido.

Felizmente, você pode proceder a um “re-enquadramento conceptual” do significado do tempo gasto com a dor. Se a natureza (ou “Deus”) deu a você tanta dor que não consegue fazer mais nada senão ficar com ela, então há aí uma mensagem: este não é o momento de fazer mais nada!

Por outras palavras, gastar tempo — e podem ser longos períodos — sentindo dor e nada mais é um chamado legítimo aos olhos de Deus e da natureza. Partindo do princípio que você vai fazendo, pelo menos, algum esforço para purificar e fazer evoluir sua consciência ficando com a dor de maneira habilidosa, estará então empenhado em um trabalho produtivo e importante. Você estará realizando um trabalho importante em prol dos outros ao dar-lhes um exemplo, uma fonte de esperança, inspiração e fortalecimento.

Considere até a situação mais extrema: a da pessoa que tem tantas dores que só consegue ficar deitada sem fazer nada; que vê muito pouca gente; que talvez não tenha nenhuma perspectiva de recuperação; que está, quem sabe, às portas da morte. Você pensará talvez que em um caso tão extremo, e mesmo que a meditação possa ajudar a vítima, a situação não é susceptível de produzir qualquer benefício relevante para a humanidade. Não obstante, esse não é o caso necessariamente.

Alguns cientistas postulam a existência de “campos morfogênicos”. Em termos muito simples, esta teoria afirma que sempre que uma pessoa faz algo, torna-se mais fácil para todos os outros fazer o mesmo, muito embora estes últimos possam não ter contato direto com a pessoa em questão, nem saber de seu trabalho. Este fenômeno é por vezes chamado o “efeito do centésimo macaco”. De acordo com esta teoria, uma pessoa isolada e destituída de contatos, mas que trabalha em sua purificação através da dor, está de certa maneira facilitando que todos os que sofrem consigam fazer o mesmo. Um trabalho verdadeiramente importante e significativo!

## Quando e Onde Meditar

Por vezes as pessoas me perguntam: “Quantas horas por dia você medita?” Elas estão, como é evidente, se referindo à quantidade de tempo que dedico à meditação formal sentado. Minha resposta é: “Normalmente, mais ou menos uma hora por dia”, mas com frequência tenho vontade de dizer: “Medito 24 horas por dia, espero.” Por outras palavras, a meditação pode ser praticada durante as atividades diárias da vida, bem como durante os períodos de meditação formal. Ambas as formas de prática são úteis.

Se o foco de sua meditação é a dor, então estará meditando cada vez que a sente, pois sempre que estiver observando e abrindo-se a ela estará, por definição, meditando. Se a dor estiver sempre presente, então ela lhe recordará e motivará a permanecer em estado meditativo durante todas suas horas de vigília, como os monges e freiras durante seu treinamento monástico. Para você, a dor constituirá um monastério. Esta é outra perspectiva que vai lhe permitir considerar sua dor como uma aliada.

Evidentemente, você precisa ter prática para poder meditar sobre a dor ao mesmo tempo que se dedica a outras atividades. Inicialmente, meditar em silêncio e sozinho(a) já será suficiente desafio, mas à medida que o estado de concentração se for tornando habitual, você conseguirá meditar no meio das atividades da vida.

Tente separar um tempo todos ou quase todos os dias para sua meditação formal, talvez meia hora de manhã. Como é óbvio, se a dor lhe impede de realizar outras atividades, você poderá meditar formalmente muitas horas por dia. Pode meditar sentado numa cadeira, no chão ou deitado. Durante seus períodos de meditação formal, faça o necessário para não ser interrompido. Desligue o telefone. Faça saber aos amigos e família que precisa estar só durante algum tempo.

A meditação é simultaneamente um estado de relaxamento e de alerta. Se meditar sentado, tente manter a coluna vertebral ereta. Isto lhe ajudará a permanecer alerta. Se meditar deitado, vai precisar de forte determinação para não deixar a mente ficar sonolenta ou até mesmo no pileque.

Se começar a sentir-se sonolento, mesmo que seja muito levemente, abra os olhos e foque a visão no infinito, sem se ocupar com objetos visíveis. Isto lhe ajudará a permanecer consciente e alerta.

Algumas situações físicas que produzem dor podem piorar com períodos prolongados de imobilidade. Se for esse seu caso, mexa-se conforme seja apropriado. No entanto, nos intervalos entre os movimentos tente permanecer imóvel e concentrado.

O momento mais importante em qualquer período de meditação formal é quando você se levanta para retomar suas atividades diárias. Sua capacidade de manter um estado meditativo ao longo do dia (e assim, de reduzir o sofrimento produzido pela dor) depende da maneira como manejar esta transição. Em vez de pensar: “Minha meditação já acabou, agora tenho que fazer isto ou aquilo”, pense: “Estou mais calmo e focalizado. Meu trabalho agora é tentar preservar esse estado”. Durante o dia, sempre que você ficar agitado ou começar a sofrer muito com a dor, deixe tudo o que está fazendo durante alguns minutos. Sente-se ou deite-se e faça uma “mini-meditação” curta, mas de alta qualidade, para reconectar-se. Faça isso todas as vezes que forem necessárias durante o dia.

A combinação do hábito de separar pelo menos meia hora por dia para a meditação formal com freqüentes mini-meditações acabará por permitir-lhe manter um estado de profunda calma e alta concentração durante a maior parte ou todo o dia.

## Derreter e Congelar

Gostaria de dizer algumas palavras sobre o fenômeno de “derreter e congelar”. Por vezes, enquanto está observando e abrindo-se à dor, você pode sentir que ela se suaviza. Por vezes suaviza muito pouco, e flui como melaço espesso ou lava. Em outras ocasiões ela pode se tornar bastante fluida e vibratória, expandindo-se e contraindo-se como uma ameba ou até decompondo-se como se fosse uma chuva de borbulhas de champanhe e energia sutil, como o spray de um atomizador. Se isto acontecer, desfrute e concentre-se nas vibrações e ondulações, permitindo que elas o relaxem, massageiem e levem a um lugar de paz e segurança.



Depois de longa e consistente prática de meditação consciente, estas experiências de impermanência ocorrem com mais frequência. *Porém, é da maior importância que você não faça disso o objetivo de sua meditação.* O único objetivo é fazer o melhor que puder para observar cuidadosamente e abrir-se à dor tal como esteja se apresentando. Sempre que você o faz, está colaborando em um processo natural de purificação e evolução pessoal, independentemente do fato de sentir ou não conscientemente alguma mudança na dor nesse momento.

Em algum momento dessa purificação a dor poderá “derreter-se”, mas pode também “congelar” de novo durante diferentes espaços de tempo. Quando a dor “derrete”, temos tendência para pensar que a meditação está funcionando, que estamos progredindo ou fazendo as coisas bem. Mas se a dor “re-congela”, pensamos talvez que a meditação não está funcionando ou que não a estamos utilizando como deve ser. Lembre-se sempre que a definição de uma sessão bem sucedida de meditação é: qualquer meditação realizada!

A consciência é uma estrutura com muitos níveis. Tal como acontece com os estratos geológicos da Terra, as camadas mais profundas contêm os fósseis mais antigos. À medida que você vai derramando clareza e abertura sobre a dor, *esta funciona, na realidade, como um conduto ou túnel que o conecta com os níveis mais profundos da sua mente subconsciente.* Quando determinada camada de bloqueios sobe à superfície, ela pode fazer com que a dor solidifique ou piore. Simplesmente abra-se ao fenômeno e continue observando o melhor que puder, sem nenhuma intenção de fazer com que a dor diminua ou acabe. Faz parte do estranho sentido de humor da natureza que a maneira mais rápida de “desconstruir” a dor seja observá-la sem o mínimo desejo de que as coisas sejam diferentes.

Então, se a dor se dissolver e depois voltar a solidificar, não é porque você esteja retrocedendo, mas sim porque um nível mais profundo de bloqueio subiu à superfície. Você poderá passar por muitos ciclos de suavização e recongelamento. O poeta inglês T. S. Elliot, que também era um místico cristão, descreveu vividamente este aspecto da senda espiritual em seus “Quatro Quartetos”, onde escreveu: “Entre derretimentos e congelamentos, a seiva da alma vibra”.

## Desmaio

Quando a dor é extrema, você pode sentir que vai desmaiar. Deite-se e abra-se a essa sensação. Tente manter sua técnica de meditação ao longo do processo. Então o desmaio se tornará uma experiência de profundo transe meditativo. Você sentirá ter ultrapassado o corpo e transcendido o sofrimento.

Admito que isto possa parecer assaz assustador. Pode ser necessário adquirir prática para conseguir realmente “deixar-se ir” no desmaio. Com o tempo, acabará por ver que não há nada a temer, desde que mantenha um certo nível de atenção consciente e de abertura.

## Dor Primária e Sensações Secundárias

Gostaria de mencionar aqui um importante fenômeno ao qual eu chamo de “sensações secundárias”. Além da sensação primária de dor, você pode ter outras secundárias tais como sensações de calor, náusea, fadiga, agitação, nervosismo com elementos de temor, espasmos, formigueiros, arrepios, etc. Pode sentir coceira na

medula por toda parte, parecer que tem insetos rastejando em suas veias, ou até que está pronto para saltar fora de sua pele. Pode sentir pressões ou tensões no corpo inteiro. De certa maneira, isto pode parecer ainda pior que a dor. Essas sensações secundárias globais podem ser por vezes bastante sutis. Mas recorde: o sutil é significativo!

Com freqüência as sensações secundárias estão relacionadas com uma resistência à dor com forte carga emocional. Tente detectar que seu medo, ódio ou contrariedade não são contínuos, mas tendem a dilatar-se, depois diminuir durante um momento e voltar a dilatar-se em seguida. Faça uma experiência: Sinta todo seu corpo e observe cuidadosamente o que acontece cada vez que irrompe a contrariedade ou o ódio em relação à dor. Talvez você sinta uma onda de sensações se espalharem durante algum tempo por todo o corpo, possivelmente de uma maneira tão sutil que nem tem a certeza se existem. Estas são as sensações secundárias associadas à resistência. Tente não resistir à resistência!

Trate estas reações secundárias exatamente como lida com a própria dor. Observe-as cuidadosamente e abra-se a elas. Respeite-as e seja receptivo, porque são partes importantes do processo de purificação.

Há uma profunda relação entre essas sensações secundárias e o processo de liberação de bloqueios acumulados no subconsciente. O tempo não é suficiente para explicar em detalhe a teoria neste momento, mas vou lhe dar aqui essencial, muito simplificado.

As dores físicas tendem a ativar a memória corporal sutil de dores passadas, tanto físicas *quanto emocionais*. Estas amplificam sua sensação de sofrimento com a dor presente, a menos que você consiga detectá-las e abrir-se a elas. Tudo o que precisa fazer é observar e abrir-se a essas sensações secundárias tal como observa e se abre à dor primária. Isso cria um ambiente ideal para que seu inconsciente possa “descarregar seu fardo”. Durante anos, sem você saber, essas memórias sutis no corpo estiveram continuamente presentes a nível subliminar, impedindo que cada momento fosse tão satisfatório quanto poderia ser. Agora, a dor fez com que viessem claramente à superfície, onde podem ser “sentidas integralmente”.

## Alterações do Caráter

O sofrimento pode deformar suas percepções e comportamentos, e essa deformação poderá representar uma parte considerável do horror da dor. Se a dor persiste ou é crônica, uma pessoa pode começar a comportar-se de maneira estranha e alienar amigos, família e cuidadores. Existem várias maneiras de lidar com isto.

Primeiro, tente recordar que é o sofrimento que faz o mundo parecer tão lúgubre e que leva você a atuar de forma estranha. À medida que for desenvolvendo a atenção consciente, os efeitos de alteração do caráter irão desaparecendo.

Segundo, aceite perdoar a si mesmo e aos outros todas as vezes que forem necessárias. Você não tem obrigação de fazer as coisas bem logo da primeira vez. Não importa que saia do caminho, o importante é que sempre regresse a ele.

Terceiro, lembre-se da impermanência: os períodos de alteração do caráter não duram para sempre. Como diz a Bíblia: “Também isto passará”.

Quarto, você pode criar e utilizar uma estrutura de apoio de pessoas e organizações que podem lhe dar feedback e fazer você voltar ao caminho quando se sente paralisado no meio de tanto sofrimento subjetivo.

## Que Fazer se Meditar sobre a Dor a Intensificar

É importante reconhecer que o ato de observar e abrir-se à dor por vezes a faz aumentar dramaticamente. Ela pode intensificar-se e espalhar-se por todo o corpo. Por vezes ela se intensifica e espalha simultaneamente; o mais duro e desagradável “sabor” de dor, que anteriormente havia permanecido confinado a uma região, enche agora o corpo inteiro, transformando-se numa só massa compacta e uniforme de dor. Isso soa assustador e aparentemente contradiz a afirmação de que a atenção consciente ajuda a pessoa a lidar com a dor. Relativamente a este fenômeno, ao qual eu chamo “inflação”, é necessário recordarmos vários pontos.

Primeiro, observar e abrir-se ao fenômeno *habitualmente* reduz o sofrimento. A inflação só ocorre ocasionalmente. Muita gente nunca experimenta tal fenômeno. Segundo, quando ele acontece, é porque representa uma etapa no processo natural de liberação. O corpo se tornou agora basicamente numa só sensação, unificada e integrada. Ele se tornou “um só”, o que é um passo necessário antes de poder tornar-se “zero”. Muitas vítimas de dores crônicas conhecem bem a seqüência na qual a dor se espalha e intensifica antes de desaparecer finalmente, possivelmente durante um período de algumas horas ou dias. O aparente agravamento da dor como resultado da meditação corresponde, na realidade, a uma simples aceleração da referida seqüência. Se, de alguma maneira, você consegue continuar meditando durante esta inflação, a dor não só vai embora, como também se “esfarela”, deixando como resultado insight e purificação.

Com o que acabo de dizer não pretendo insinuar que você tenha *necessariamente* que continuar a meditar sobre a dor se a meditação está fazendo com que esta se intensifique e espalhe. Saber quando fazê-lo é uma decisão sutil e depende de vários fatores. Permitir que a dor “infe” em demasia e demasiado rápido pode criar aversão ao processo meditativo e consumir energias valiosas que você precisa ter disponíveis para sua cura ou outras atividades da vida. Assim, por vezes poderá ser bom mudar para outro tipo de meditação, uma meditação que relaxe ou que desvie a atenção da dor. Você pode até precisar deixar de meditar completamente por um curto período. Use seu discernimento.

Quando finalmente adquire experiência suficiente para permanecer com a dor por muito que isso a faça aumentar, algo parecido com o que passo a descrever vai acontecer.

O tempo se torna mais lento, a mente pensante mais ou menos se desliga, o mundo exterior se dissolve e a sensação de um ego controlador é neutralizada. Toda a massa compacta de dor no corpo começa lentamente a perder sua rigidez e a fluir, primeiro como uma lava espessa e depois como mel: cada onda de sensações parece esfarelar mais um bloco na substância da sua alma.

A percepção da materialidade do corpo, na realidade, é produzida em grande parte pelo nosso hábito de “congelar” em torno do fluxo das nossas sensações corporais. A inflação da dor leva o corpo a um estado

máximo e incontrolável de congelamento. Quando esse congelamento finalmente “cede”, acabamos por compreender que realmente nunca existiu um “corpo material” no sentido comum da palavra. O corpo é simplesmente o espírito coagulado.

## **Em Resumo**

Logo que a dor surge no corpo, a mente fica preocupada em encontrar uma maneira de conseguir alívio. Há dois tipos de alívio, ambos válidos. Existe o alívio temporário conseguido quando se elimina uma determinada dor, e existe o alívio permanente que resulta da reeducação da nossa relação com toda e qualquer dor. Se o alívio temporário não for possível, então preocupe-se e ocupe-se ardentemente com a nobre procura de alívio permanente!