

Meditar sobre el dolor.

Sitúa tu cuerpo en una posición cómoda en la que puedas relajarte sin dormirte. Trata que sea una postura en la que puedas respirar con comodidad y mantener la mente despejada.

Lleva la atención a la zona de tu cuerpo donde sientas dolor. Respira con naturalidad por la nariz y observa el dolor con curiosidad y frescura. Trata de mirarlo como si fuera la primera vez que lo ves. Trata de conocerlo.

Puedes fijarte en la forma que tiene la zona en la que lo sientes. Su tamaño preciso, sus contornos, sus dimensiones. Puedes ser más concreto y observar si es alargado, ancho, ovalado, circular, etc. También puedes indagar si su intensidad es uniforme en toda la zona o no. Observa también si grueso o fino, si tiene volumen o no. Advierte si afecta a otras zonas del cuerpo o si tiene contornos definidos.

Sigue escuchando la respiración, y cada vez que respires suelta cualquier resistencia que tengas al dolor. Trata de no emitir juicios ni caer en sentimientos de victimismo, culpa, vergüenza o resentimiento.

Ahora pon un poco más de conciencia en el dolor. Trata de verlo como algo que tiene vida propia. Fíjate si se mueve o está quieto, observa si cambia, observa cómo y cuándo se mueve. Observa con atención si se modifican sus contornos, si se hace más grande o más pequeño, si se hace fuerte o débil, si siempre está quieto.

Suele notarse que el dolor cambia ligeramente cada cierto tiempo. No es una cosa quieta y acabada, sino un proceso en movimiento. Ahora, cada vez que lo veas moverse, relájate y respira. Deja que tu cuerpo y tu mente se aquieten. Céntrate en el dolor con imparcialidad y obsérvalo. Deja que se mueva y no te resistas, céntrate en vivirlo con calma y aceptación.

Si haces este ejercicio con frecuencia, apreciarás que a veces el dolor se intensifica y se vuelve sólido; otras veces, verás que se ablanda y se deshace en una vibración, a veces incluso se diluye en una corriente placentera. Cualquiera de estos efectos carece de importancia. Recuerda que lo importante es cambiar tu relación con la experiencia. Esto es lo que te va a liberar. Tu equilibrio interior empieza cuando dejas de depender de tus estados físicos y mentales para ser feliz.