

HAND-OUT: Meditatie – werken met RAIN

Categorie	Subcategorie	Groep formaat	Tijd	Taal
Mindfulness	Mindfulness interventies	Individueel of groep	90 minuten	NL

Voor de begeleider & deelnemers

Theorie: RAIN, een introductie

Tussen stimulus en respons is een ruimte. In die ruimte hebben wij de kracht om onze reactie te kiezen. In onze reactie ligt onze groei en onze vrijheid, Viktor E Frankl

Wanneer we geconfronteerd worden met agressie moeten we voor onszelf zorgen. We moeten een wijze reactie kiezen. Als we dit niet doen kan de verraderlijkheid van agressie gevolgen hebben voor onze gezondheid en voor onze bereidheid om überhaupt te werken met agressie.

Het acroniem RAIN (Brach, True Refuge, 2012) is een makkelijk te onthouden handvat voor het beoefenen van mindfulness en medeleven, door middel van het volgen van de volgende vier stappen:

- Herken (**R**ecognize) wat er gebeurt
- (**A**llow) Sta toe dat dat de ervaring er is, precies zoals die is
- Onderzoek (**I**nvestigate) met interesse en zorg
- Voedt (**N**ourish) door middel van zelfcompassie

Je kunt de tijd nemen om RAIN te verkennen als op zichzelf staande meditatie of door te stappen heen bewegen wanneer uitdagende gevoelens opkomen.

HERKEN WAT ER GEBEURT

Herkennen betekent bewust erkennen welke gedachten, gevoelens en gedragingen ons beïnvloeden op welk moment dan ook. Net als wanneer je wakker wil worden uit een droom, moet je eerst herkennen dat je vast zit en blootgesteld wordt aan pijnlijke tegenstrijdige overtuigingen, emoties en fysieke sensaties, voordat je kunt ontwaken uit de trance. Gebruikelijke signalen van de trance zijn onder andere een kritische (innerlijke) stem, gevoelens van boosheid of angst, fysieke effecten van bezorgdheid, of het gewicht van sterke emoties op je lichaam.

Herkennen kan al simpel mentaal gefluister zijn, merken wat er in je opgekomen is.

STA TOE DAT DE ERVARING ER IS, PRECIES ZOALS DIE IS

Toestaan betekend dat je de gedachten, emoties, gevoelens of sensaties die je herkent hebt er simpelweg laat zijn, zonder te proberen ze te fixen of ze uit de weg te gaan. Wanneer we vast zitten in (zelf)veroordeling, betekent toestaan niet dat we het eens zijn met de overtuigingen of die van de andere

kant. In plaats daarvan erkennen we eerlijk het opkomen van de veroordeling, en de onderliggende pijnlijke gevoelens.



Veel studenten ondersteunen hun beslissing om te pauzeren en “te laten zijn” door in stilte zichzelf aanmoedigend toe te spreken. Bijvoorbeeld: je voelt je misschien gegrepen door angst en vertelt jezelf zachtjes “het is oké”, om je ervaring in dit moment te erkennen en accepteren.

ONDERZOEK MET INTERESSE EN ZORG

Wanneer we hebben herkend wat er opkomt en dit hebben toegestaan, kunnen we onze aandacht verdiepen door middel van onderzoek en verkenning. Doe beroep op je natuurlijke nieuwsgierigheid en verlangen om de waarheid te kennen wanneer je wil onderzoeken. Breng meer gefocuste aandacht naar je huidige ervaring. Je kunt jezelf afvragen: Wat wil mijn aandacht het meest op dit moment? Hoe ervaar ik dit in mijn lichaam? Wat geloof ik op dit moment? Wat wil deze kwetsbare plek van mij? Wat heeft het nodig? Wat de vraag ook is, je onderzoek zal transformerend zijn als je een stap terug neemt van conceptualiseren en in plaats daarvan je aandacht naar de sensaties in je lichaam brengt.

Wanneer je onderzoekt is het essentieel dat je je ervaring benadert zonder oordeel. Deze houding van zorgzaamheid helpt bij het creëren van een gevoel van veiligheid, wat het mogelijk maakt om oprecht in contact te komen met je angst, schaamte of pijn.

VOEDT DOOR MIDDEL VAN ZELFCOMPASSIE

Zelfcompassie begint vanzelf op te komen op het moment dat je herkent dat je ergens onder lijdt. Het compleet zichzelf wanneer je opzettelijk je innerlijke leven voedt met zelfzorg. Om dit te doen moet je proberen te achterhalen wat de gewonde, boze, bange of pijnlijke plek in jou het meest nodig heeft. Vervolgens kun je een gebaar bieden van actieve zorg wat deze behoefte onderhanden neemt. Heeft het geruststelling nodig? Of vergiffenis? Of gezelschap? Of liefde? Experimenteer en kom erachter welk intentioneel gebaar van vriendelijkheid het meest helpt om comfort te bieden aan je hart en het meer open te stellen. Misschien is het een mentale boodschap: “Ik ben er voor je. Het spijt me en ik hou van je. Ik hou van je en ik luister. Het is niet jouw schuld. Geloof in je eigen goedheid”.

Naast een boodschap van zorg vinden veel mensen genezing door zachtjes een hand op hun hart of wang te leggen, of door zich voor te stellen dat ze worden omhelst door een warm licht. Als je het moeilijk vindt om jezelf liefde te geven, denk dan aan een liefdevol spiritueel figuur, een familielid, vriend, huisdier – en stel je voor dat de liefde en wijsheid van die persoon in jou vloeit.

Wanneer de intentie om zelfcompassie op te wekken oprecht is zal het kleinste gevaar van liefde, zelfs als het eerst ongemakkelijk voelt, je hart voeden.

Wanneer je de actieve stappen van RAIN (Brach, Radical Acceptance, 2003) hebt volbracht is het belangrijk om je eigen aanwezigheid op te merken en te rusten in die ruimte van bewustzijn. De vruchten van RAIN is het realiseren dat je niet langer gevangen zit in de trance van onwaardigheid, of op welke manier van zelflimitatie dan ook. Geef jezelf het cadeau van bekend worden met de waarheid en de natuurlijk vrijheid van je eigen zijn. Het is mysterieus en kostbaar!

Meditatie: RAIN

Selecteer iets om je op te richten voordat je begint met de meditatie. Een mild probleem, ietwat intense situatie, of hoe je je op dit moment voelt.

Zit vervolgens in stilte, sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit. Stel je een recente situatie voor waarin het voelde alsof je vast zat; eentje die een moeilijke reactie had, zoals boosheid, angst, schaamte of hopeloosheid. Het kan een conflict met iemand zijn, een chronische ziekte, iets wat fout ging op je werk, de pijn van een verslaving, of een conversatie waar je nu spijt van hebt. Neem de tijd om de situatie te

verkennen – visualiseer de plaats of de situatie, herinner je wat er gezegd werd, voel de pijnlijkste momenten opnieuw. Contact maken met de beladen essentie van het verhaal is het beste startpunt voor het onderzoeken van het genezingsproces van RAIN.

R: Realiseer wat er gebeurt

Vraag jezelf terwijl je denkt aan deze situatie, “Wat gebeurt er op dit moment binnen in mij?”
Welke sensaties ben je je het meest bewust van? Welke emoties? Zit je hoofd vol met gedachten?

Neem een moment om bewust te zijn van de situatie als geheel. Voel je hoe de ervaring leeft in je hart en lichaam, net als in je hoofd?

A: Accepteer het leven zoals het is

Stuur een bericht naar je hart, vertel het om de hele ervaring te laten voor wat het is. Probeer in jezelf de bereidheid te vinden om te pauzeren en te accepteren dat het “is zoals het is” op dit soort momenten. Je kunt experimenteren met woorden die je jezelf kunt vertellen, zoals “ja,” “Ik ben het er mee eens,” of “Laat het zo zijn.”

Je merkt misschien dat je ‘ja’ zegt tegen een grote innerlijke ‘nee’, tegen een lichaam en geest die pijnlijk tegenstribbelen. Je zegt ja tegen een deel van jezelf dat zegt “ik haat dit!”. Dat is een heel natuurlijk deel van het proces.

Merk simpelweg op wat waar is en probeer niet te oordelen over-, te controleren- of weg te duwen wat je vindt.

I: Innerlijk onderzoek met liefde en aandacht

Begin nu meer accuraat te onderzoeken wat je ervaart en betrek je natuurlijk interesse en nieuwsgierigheid over je innerlijke leven. Je kunt jezelf vragen: “Wat heeft nu mijn aandacht nodig?” of “Wat wil graag mijn acceptatie?” Stel jezelf vriendelijke vragen, waarbij je je innerlijke stem open en verwelkomend houdt.

Merk waar je de ervaring het duidelijkst voelt in je lichaam. Voel je hitte, benauwdheid, druk, pijn of knijpen? Wanneer je het meeste intense deel van je fysieke ervaring vindt, breng je aandacht daar naartoe. Laat de expressie op je gezicht de ervaring reflecteren of zelfs uitvergrooten wat je voelt in je lichaam. Welke emoties merk je wanneer je dit doet? Angst? Woede? Verdriet? Schaamte?

Als je doorgaat met het onderzoeken kan het handig zijn om te vragen, “Waar ben ik van overtuigd?”. Wanneer die vraag leidt tot een hoop gedachten, laat het los. Maar er kan ook een erg duidelijke overtuiging opkomen zodra je het vraagt. Geloof je dat je faalt op de een of andere manier? Dat iemand je zal afwijzen?

Dat je niet kan omgaan met wat eraan komt? Dat je niets waard bent? Dat je nooit gelukkig zal zijn? Hoe bestaat die overtuiging in je lichaam? Wat voor sensaties veroorzaakt het? Benauwdheid? Pijn? Een brandend gevoel? Een gevoel van leegte?

Net zoals je eerder hebt gedaan, vertel jezelf “ja”, “het is oké”, of “laat het er zijn”, en sta jezelf toe om volledig de intensiteit van de moeilijke ervaring te voelen. Wat merk je nu je in contact komt met wat er gebeurt en het toestaat? Verzachten je lichaam en hart? Ben je je bewust van de nieuwe ruimte en openheid? Of creëert de intentie om het toe te staan meer spanning, oordelen en angst? Versterkt of verandert het wat je voelt? Vraag de pijnlijkste plek nu: ‘Wat wil je van me’ of ‘Wat heb je nodig van me?’

Wil dit deel van je erkenning van de pijn? Acceptatie? Vergiffenis? Liefde? Wat is je natuurlijke reactie, nu je weer wat er nodig is? Geef je jezelf een wijze boodschap, of een energieke omhelzing? Misschien leg je zachtjes je hand op je hart. Voel je vrij om te experimenteren met manieren waarop je vrienden kan worden met je innerlijke leven – of dat nou door woorden, aanrakingen, beelden of energie is. Kom erachter hoe jouw aandacht meer intiem en liefdevol kan worden.

Identificeer niet: vind vrede in natuurlijk bewustzijn

Nu je deze onvoorwaardelijke en zachte aandacht aan je innerlijke leven kunt bieden, kun je de mogelijkheid om te ontspannen voelen. Voel jezelf net als de zachte en waakzame openheid die de opkomst en doorstroom van sensaties, emoties en gedachten omvat, net als de oceaan met de golven op haar oppervlak. Kun je voelen dat hoe je bent in het moment niet gedefinieerd wordt door een specifiek gevoel van angst, boosheid of pijn? Kun je voelen hoe de golven die bij het oppervlak van de ervaring horen, je niet kunnen schaden of de oneindige diepte die jij bent kunnen veranderen? Neem zo lang als je nodig hebt om simpelweg te rusten in dit zachte bewustzijn en laat alles wat opkomt in je lichaam en hoofd rustig komen en gaan. Weet dat deze natuurlijke staat van bewustzijn de diepste waarheid is over wie jij bent.

Reflectie:

Deze oefening volgt de geleide oefening “De RAIN van zelfcompassie.” Reflecteer en noteer over de volgende vragen:

Hoe was deze meditatie behulpzaam?

- Welke vragen hielpen je om mindful in contact te komen met- en te onderzoeken naar een plek van pijn of kwetsbaarheid?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Welke zinnen, zelfboodschappen, of andere uitdrukkingen van zorg hielpen je om je zelfcompassie te vergroten

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat was uitdagend aan dit proces?

- Welke vragen heb je nog terwijl je doorgaat met het verkennen van het toepassen van mindfulness en zelfcompassie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Wat kan helpen om zelfcompassie vol te houden in je leven? En in het leven van anderen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Bespreek als laatste in een groep van vier de reflecties op de bovenstaande vragen.



Bronnen

Brach, T. (2003). *Radical Acceptance*. New York: Bantam.

Brach, T. (2012). *True Refuge*. New York: Bantam Books.

Kabat Zinn, J. (2004). *Wherever You Go, There You Are*. London: Little Brown UK.

Nhat Hanh, T. (2008). *The Miracle Of Mindfulness*. London: Ebury Digital .

