

Izroček: Meditacija - RAIN

| kategorija | podkategorija | velikost skupine | trajanje | jezik |
|------------|--------------------------|--|----------|-------------|
| Čuječnost | Čuječnostne intervencije | posameznik/ individualno ali skupina | 90 minut | slovenščina |

Za izvajalca/ moderatorja in udeležence

Teorija: RAIN, uvod

Med dražljajem in odzivom je prostor. Znotraj tega prostora imamo moč, da izberemo svoj odziv. V našem odzivu ležita naša rast in svoboda. Viktor E. Frankl

Ko se soočamo z agresijo, moramo poskrbeti zase. Izbrati moramo pravi odziv. Če tega ne storimo, lahko zahrbtni značaj agresije škodi našemu zdravju in naši pripravljenosti za delo z agresijo.

Akronim RAIN (Brach, True Refuge, 2012) si je enostavno zapomniti; gre za orodje za vadbo čuječnosti in sočutja s pomočjo naslednjih štirih korakov:

- Prepoznajte, kaj se dogaja. (ang. **R**ecognize...)
- Izkušnji dovolite, da zgolj obstaja, takšna, kakršna je. (ang. **A**llow...)
- Raziskujte z zanimanjem in skrbnostjo. (ang. **I**nvestigate...)
- Poskrbite zase s sočutjem. (ang. **N**ourish)

Lahko si vzamete čas in RAIN raziščete kot samostojno meditacijo ali pa se ob pojavitvi kompleksnih občutkov premikate po korakih.

R: RECOGNIZE: Prepoznajte, kaj se dogaja.

Prepoznati pomeni zavestno priznati misli, občutke in vedenja, ki v vsakem danem trenutku vplivajo na nas. Kot prebujanje iz sanj je prvi korak iz transa preprosto ta, da prepoznamo, da smo obtičali in smo podvrženi bolečemu omejevanju prepričanj, čustev ter telesnih občutkov. Pogosti znaki transa vključujejo kritičen (notranji) glas, občutke jeze ali strahu, telesne učinke tesnobe ali težo močnih čustev znotraj telesa.

Prepoznavanje je lahko podobno preprostemu miselnemu šepetu, opomniku, da se je nekaj pojavilo.

A: ALLOW: Izkušnji dovolite, da zgolj obstaja, takšna, kakršna je.

Dovoliti pomeni, da pustimo mislim, čustvom ali občutkom, ki smo jih prepoznali, da preprosto so, ne da bi jih poskušali "popravljeni" ali se jim izogniti. Ko smo ujeti v (samo)obtoževanje, to, da se prepustimo, še ne pomeni, da se strinjamo s prepričanjem ali stališčem druge osebe. Namesto tega iskreno priznavamo porajajočo se sodbo in tudi boleče občutke v ozadju.



Mnogi učeči sledijo svoji odločitvi, da se ustavijo in se prepustijo ter sami sebi tiho namenijo besedo ali frazo. Če nas, na primer, stiska strah, si v mislih zašepetamo "Da" ali "V redu je" ter tako priznamo in sprejmemo realnost svoje izkušnje v danem trenutku.

I: INVESTIGATE: Raziskujte z zanimanjem in skrbnostjo.

Ko prepoznamo in dovolimo tistemu, kar se pojavlja, preprosto biti, lahko poglobljamo svojo čuječnost. Če želimo raziskovati, priključimo svojo naravno radovednost - željo po spoznanju resnice - in več pozornosti namenimo svojim sedanjim izkušnjam. Lahko bi se vprašali: Kaj si najbolj želi moje pozornosti? Kako to doživljam v telesu? V kaj verjamem? Kaj hoče to ranljivo mesto od mene? Kaj najbolj potrebuje? Ne glede na ta vprašanja bo naša preiskava najbolj transformacijska, če se oddaljimo od konceptualizacije in svojo osnovno pozornost posvetimo občutkom v telesu.

Pri raziskovanju je nujno, da k svoji izkušnji pristopimo nepristransko in prijazno. Ta skrbnost poskrbi za zadosten občutek varnosti, saj omogoča iskreno povezovanje z lastnimi bolečinami, strahovi in sramom.

N: NOURISH: Poskrbite zase s sočutjem. Sočutje do sebe se začne naravno porajati v trenutkih, ko prepoznamo, da trpimo. Polno se razvije, ko iz skrbi zase namerno negujemo svoje notranje življenje.

Če želimo do tega priti, poskusimo zaznati, kaj ranjeno, jezno, prestrašeno ali poškodovano mesto v nas najbolj potrebuje, nato pa se odločimo za dejanja aktivne nege, ki bi lahko to potrebo zadovoljila. Ali potrebuje prepričljivo sporočilo? Odpuščanje? Družbo? Ljubezen? Preizkusimo, katera namerna poteza prijaznosti nam najbolj pomaga, da (se) tolažimo, omeščamo ali odpremo svoje srce. Morda potrebuje notranji šepet, da sem tukaj, da mi je žal in da se ljubim. "Ljubim te." "Poslušam te." "Ni tvoja krivda." Zaupajmo v svojo dobroto.

Poleg šepeta skrbnega sporočila mnogo ljudi pomirja, če roko nežno položijo na srce ali lice, ali pa si zamislijo, da se kopajo v topli, sijoči luči. Če se vam zdi izkazovanje ljubezni sebi težko, si zamislite ljubeče bitje- duhovni lik, družinskega člana, prijateljico ali hišnega ljubljence- in si predstavljajte, kako ljubezen in modrost, ki jo bitje izžareva, potujeta skozi vas.

Če imamo iskren namen, da bomo prebudili sočutje do sebe, naše srce poboža vsaka najmanjša gesta, ki nakazuje, nudi ljubezen- četudi nam je sprva morda "nerodno".

Ko zaključimo z aktivnimi koraki tehnike RAIN (Brach, Radical Acceptance, 2003), je pomembno, da samo opazujemo svojo prisotnost in počivamo v tem budnem, nežnem prostoru zavedanja. Plod tehnike RAIN je spoznanje, da nismo več zaprti v transu lastne nevrednosti ali v kakršnem koli drugem omejujočem občutku sebe. V drugih različicah RAIN je ta N-neidentificirano. Podarimo si srečanje z resnico in naravno svobodo svojega bitja. Skrivnostno je in dragoceno!

Meditacija: RAIN

Pred začetkom meditacije si izberimo rahlo težavo, nekoliko napeto situacijo ali občutek, ki nas trenutno preveva.

Nato, sede v tišini, zapremo oči in nekajkrat vdihnemo ter izdihnemo. Predstavljamo si nedavno situacijo, v kateri smo se počutili ujete; situacija naj pelje v težek odziv, kot so npr. jeza ali strah, sram ali občutek brezupa. Lahko gre za konflikt z nekom, kronično bolezen, neuspeh v službi, bolečino odvisnosti ali pogovor, ki ga obžalujete. Vzemimo si čas za vstop v izkušnjo- vizualizirajmo si kraj ali situacijo, spomnimo se izrečenega, podoživimo najbolj boleče trenutke. Navezava stika z jedrom zgodbe je najboljše izhodišče za raziskovanje zdravilne prisotnosti tehnike RAIN.



R: RECOGNIZE: Prepoznajte, kaj se dogaja.

Ko razmišljamo o tej situaciji, se vprašajmo: "Kaj se trenutno dogaja v meni?"
Katerih občutkov se najbolj zavedamo? Katerih čustev? Premlevamo misli?

Vzemimo si trenutek in se zavejmo celotne situacije. Ali čutimo, kako izkušnja, tako kot v glavi, živi tudi v našem srcu in telesu?

A: ALLOW: Življenje sprejmite takšno, kot je.

Pošljimo srcu sporočilo, naj dovoli izkušnji biti to, kar je. V sebi poskusimo najti pripravljenost za premor in sprejemanje, da je v danih trenutkih tako, kot je. Lahko eksperimentiramo z besedami, ki si jih zašepetamo v glavi: "da", "se strinjam" ali "naj bo."

Morda bomo same sebe zalotili, kako svojemu telesu in umu, obupno zakrčenima v odporu, govorimo "da", ko pa doživljamo velik notranji "ne". "Da" govorimo tistemu delu nas, ki pravi: "Sovražim to!" To je popolnoma naravni del procesa. Na tej točki tehnike RAIN.

Opazujemo zgolj, kar je resnično, in se odločimo, da ne bomo sodili, potiskali stran ali poskušali nadzorovati tisto, kar bomo našli.

I: INVESTIGATE: Raziskujmo svojo notranjost z ljubečo, nežno pozornostjo.

Zdaj začnimo natančneje preučevati, kaj doživljamo; vključimo svoje naravno zanimanje in radovednost o svojem notranjem življenju. Lahko bi se vprašali: "Kaj zahteva moja pozornost?" ali "Kaj si želi biti sprejeto?" Vprašanja postavljajmo prijazno, s svojim prijaznim in vabečim notranjim glasom.

Upoštevajmo, kje v telesu izkušnjo najbolj jasno čutimo. Ali čutimo vročino, tesnobo, pritisk, bolečino, ščipanje? Ko najdemo najbolj intenziven del svoje fizične izkušnje, ga nagovorimo. Naj izraz na našem obrazu odraža izkušnjo- z izrazom tega, kar čutimo v telesu, celo pretiravajmo. Katera čustva opazimo, ko to počnemo? Strah? Bes? Žalost? Sram?

Ko bomo preiskovali dalje, se nam bo morda zazdelo koristno vprašati: "V kaj sem prepričan(-a)?" Ko se bodo iz tega vprašanja pričela porajati številna razmišljanja, ga spustimo. Takoj, ko si vprašanje zastavimo, namreč lahko pride do zelo jasne sodbe. Ali verjamemo, da smo tako ali drugače neuspešni? Nas nekdo zavrača? Se ne bomo mogli spoprijeti s tem, kar nas čaka v ogledalu? V resnici nismo dobri? Nikoli ne bomo srečni? Kako tem prepričanjem pritrudi naše telo? Kakšne občutke poraja? Tesnobo? Bolečino? Pekoč občutek? Občutek praznine?

Tako kot prej, si pošljimo sporočilo "da", "se strinjam" ali "dovoli, da je tako", in si dovolimo, da v celoti začutimo celoto ali intenzivnost težke izkušnje. Kaj opazimo zdaj, ko vzpostavljamo stik s tem, kar se dogaja, in dovolimo, da se stvari zgodijo? Se naše telo in srce mehčata? Se zavedamo širine prostora ali odprtosti? Ali pa je namen, da se napetost, sodbe in strah stopnjujejo? Se okrepi ali spremeni tisto, kar čutimo? Zdaj si postavimo najtežje vprašanje: „Kaj hočeš od mene? Ali pa: "Kaj potrebuješ od mene?"

Si ta del nas želi priznanja, ki zelo boli? Sprejemanja? Odpuščanja? Ljubezni? Kakšen je naš naravni odziv, ko začutimo, kaj potrebujemo? Mogoče si posredujemo modro sporočilo ali energičen, nežen objem. Lahko si roko nežno položimo roko na srce. Eksperimentirajmo z načini in postanimo prijatelji s svojim notranjim življenjem - bodisi z besedami ali dotiki, slikami ali energijami. Ugotovimo, kako lahko naša pozornost postane bolj intimna in ljubeča.

Ne identificirajte: najдите mir v naravnem zavedanju

Zdaj, ko svoji brezpogojni, nežni prisotnosti ponujamo svoje notranje življenje, čutimo, da se lahko spet sprostim in se zavedamo. Počutimo se tako nežne, pogumne, previdno odprte... Občutki, čustva in misli se



porajajo in prenašajo kot valovi na površini morja. Ali čutimo, da to, kako smo, ni pogojeno s posebnim občutkom strahu ali jeze ali bolečine? Ali lahko občutimo, kako valovi na površini pripadajo naši izkušnji, nas ne morejo raniti ali spremeniti neskončne globine in širine našega bitja? Vzemimo si toliko časa, kot ga potrebujemo; počivajmo v tem razširjenem in nežnem zavedanju in vse, kar se pojavi v našem telesu ali mislih, pustimo, da nežno prihaja in odhaja. Zavedati se moramo, da je to naravno zavedanje najgloblja resnica o tem, kdo smo.

Refleksija:

Ta vaja sledi vodeni vadbi tehnike "RAIN- sočutje do sebe." Razmislite o vprašanjih in zapišite:

Na kakšen način je bila ta meditacija koristna?

- Katera "preiskovalna" vprašanja so vam bila pri premišljevanju in raziskovanju mesta ranjenosti ali ranljivosti še posebej v pomoč?

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

- Kateri stavki, sporočila sebi ali drugi izrazi skrbi so vam pomagali poglobiti sočutje do sebe?

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

Kaj se vam je zdelo v tem procesu zahtevno?

- Kakšna vprašanja imate med nadaljevanjem raziskovanja poglobljene čuječnosti in sočutja do sebe?

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

- Kaj vam lahko pomaga ohranjati sočutje v vašem življenju? V življenju drugih?

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



- Na koncu v skupini štirih udeležencev delite svoja razmišljanja o zgornjih vprašanjih.



Bibliografija

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 .



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

Številka projekta: 2018-1-DE02-KA204-005060