

## ANEXO: Meditación - trabajando con RAIN

Categoría	Subcategoría	Tamaño del grupo	Duración	Idioma
<b>Mindfulness</b>	Prácticas de mindfulness	Individual o en grupo	90 minutos	Castellano

### Para dinamizadores y participantes

#### Teoría: RAIN, una introducción

*Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta está nuestro crecimiento y nuestra libertad. (Viktor E. Frankl)*

Cuando nos enfrentamos a la agresión hemos de cuidar de nosotros mismos. Necesitamos elegir una respuesta adecuada. Si no lo hacemos, la insidia de la agresión podría actuar en detrimento de nuestra salud y paralizaría la voluntad de trabajar con la agresión.

El acrónimo RAIN (Brach, True Refuge, 2012) es una técnica fácil de recordar para practicar la atención y la empatía, y comprende los siguientes cuatro pasos:

- Reconozca lo que está pasando
- Acepte que la experiencia esté allí tal y como está...
- Investigue con interés y cuidado
- Nútrase de la autoempatía

Puedes tomarte tu tiempo y explorar RAIN como una práctica de meditación independiente o seguir los pasos cuando surjan sentimientos encontrados.

#### R: RECONOZCA LO QUE ESTÁ PASANDO

Reconocer significa conocer conscientemente y en un momento dado, los pensamientos, sentimientos y comportamientos que nos afectan. Como al despertar de un sueño, el primer paso para salir del trance es simplemente reconocer que estamos atascados y sujetos a creencias, emociones y sensaciones físicas dolorosamente restrictivas. Los signos comunes del trance incluyen una voz crítica (interna), sentimientos de ira o miedo, e incluso los efectos físicos de la ansiedad, o de las emociones fuertes.

Reconocer puede ser un simple murmullo mental, notando lo que ha surgido.

#### A: ACEPTAR QUE LA EXPERIENCIA ESTÉ ALLÍ TAL Y COMO ESTÁ

Aceptar significa dejar que los pensamientos, las emociones, los sentimientos o las sensaciones que hemos reconocido se materialicen simplemente, sin tratar de arreglar o evitar nada. Cuando estamos

atrapados en el proceso, dejar que esté ahí no significa que estemos de acuerdo con nuestra convicción o la del otro. Más bien, reconocemos honestamente el surgimiento del prejuicio, así como los sentimientos encontrados que subyacen.

Algunos participantes apoyan su decisión de pausar o permanecer silenciosamente o usar una palabra o frase de ánimo. Por ejemplo, pueden sentir la sensación de miedo y susurrar mentalmente: "Sí", o "Está bien", para reconocer y aceptar la realidad de su experiencia en este momento.

### I: INVESTIGAR CON INTERÉS Y CUIDADO

Una vez que hayamos reconocido y aceptado lo que está ocurriendo, podemos intensificar nuestra atención a través de la investigación. Para investigar, recurra a su curiosidad natural -el deseo de saber la verdad- y enfoque la atención en la experiencia actual. Podrías preguntarte a ti mismo: ¿Qué es lo que más requiere atención? ¿Cómo estoy experimentando esto en mi cuerpo? ¿En qué estoy creyendo? ¿Qué se espera de mí en esta situación de vulnerabilidad? ¿Qué es lo que se necesita? Cualquiera que sea la cuestión, tu investigación será más transformadora si te alejas de la conceptualización y diriges tu atención primaria a la sensación sentida en tu propio cuerpo.

Cuando se investiga, es esencial abordar su experiencia de una manera no punitiva y amable. Esta actitud de atención ayuda a crear una sensación de seguridad suficiente, haciendo posible conectar honestamente con nuestras heridas, temores y vergüenzas.

### N: NUTRIRSE CON LA AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión comienza a surgir naturalmente en los momentos en que reconocemos que estamos sufriendo. Llega a su plenitud cuando intencionalmente alimentamos nuestra vida interior con el autocuidado. Para hacer esto, intenta sentir el lado herido, enfadado, asustado o dañado de tu interior que más necesita, y luego ofrece algún gesto de cuidado activo que pueda atender esta necesidad. ¿Necesita un mensaje de tranquilidad? ¿De perdón? ¿De compañía? ¿De amor? Experimente y vea qué gesto de bondad ayuda más a consolar, suavizar o abrir su corazón. Podría ser el pensamiento: estoy aquí contigo, lo siento y te quiero, te amo y te escucho, no es tu culpa, confía en tu bondad.

Además de un mensaje de aliento, muchas personas encuentran la solución colocando suavemente una mano sobre el corazón o la mejilla, o imaginando ser inundados o abrazados por una luz cálida y radiante. Si le resulta difícil ofrecerse amor a sí mismo, traiga a su mente a un ser querido -una figura espiritual, un miembro de la familia, un amigo o una mascota- e imagine que el amor y la sabiduría de ese ser fluyen hacia usted.

Cuando la intención de despertar la autocompasión es sincera, el más pequeño gesto de amor -aunque inicialmente se sienta incómodo- alimentará su corazón.

Cuando haya completado los pasos activos de RAIN (Brach, Radical Acceptance, 2003), es importante que notes tu propia presencia y descanses en ese espacio de conciencia activa y afectuosa. El fruto de RAIN es darse cuenta de que no eres prisionero en el trance de la impotencia, o en cualquier sentido limitante de tu propio ser. En otras versiones de RAIN, el significado de la N-no identificada. Date el regalo de familiarizarte con la verdad y la libertad natural de tu ser. ¡Es misterioso y precioso!

Antes de empezar con la meditación, elige un problema leve, una situación tensa, o cómo estás en este momento.

A continuación, mientras está sentado en silencio, cierre los ojos y respire profundamente unas cuantas veces. Imagina una situación reciente en la que te hayas sentido bloqueado; una que tenga una respuesta problemática como la ira o el miedo, la vergüenza o la desesperanza que provoca. Puede ser un conflicto con otro, una enfermedad crónica, un fracaso en el trabajo, el dolor de una adicción o una conversación de la que ahora se arrepiente. Tómese el tiempo necesario para profundizar en la experiencia: visualice el lugar o la situación, recuerde lo que se dijo, vuelva a sentir los momentos más dolorosos. Tomar contacto con la esencia de la historia es el mejor punto de partida para investigar la presencia curativa de la lluvia.

### **R: Reconocer lo que está sucediendo**

Mientras piensas en esta situación, pregúntate: "¿Qué está pasando dentro de mí en este momento?"

¿Qué sensaciones son las más conscientes? ¿Qué emociones? ¿Está tu cabeza llena de pensamientos molestos?

Tómate un momento para ser consciente de la situación en su conjunto. ¿Sientes cómo la experiencia vive en tu corazón y en tu cuerpo, al igual que en tu cabeza?

### **A: Acepta la vida tal como es**

Envía un mensaje a tu corazón para que te abandones a la experiencia por lo que es. Intenta encontrar dentro de ti mismo la voluntad de hacer una pausa y aceptarla en ese momento. Puedes experimentar con palabras susurradas en tu cabeza como "sí", "estoy de acuerdo" o "déjalo estar".

Puedes encontrarte diciendo "sí" a un enorme "no" interior, a un cuerpo y una mente que están dolorosamente contraídos por la resistencia. Dices que sí a una parte de ti que dice "¡Odio esto!" Esa es una parte muy natural del proceso. En este punto de RAIN, simplemente observen lo que es real y decidan no juzgar, apartar o controlar lo que encuentren.

### **I: Investigación interna con afectuosa y gentil atención**

Ahora empiece a examinar con más precisión lo que experimenta e involucre su interés natural y curiosidad sobre su vida interior. Podrías preguntarte a ti mismo: "¿Qué requiere mi atención?" o "¿Qué precisa de mi aceptación?" Haga sus preguntas amistosamente, con su voz interior amable y acogedora.

Fíjate dónde sientes la experiencia más claramente en tu cuerpo. ¿Sientes algún calor, tensión, presión, dolor, pellizco? Cuando hayas encontrado la parte más intensa de tu experiencia física, presta atención. Deja que la expresión de tu cara refleje la experiencia e incluso exagere lo que sientes en tu cuerpo. ¿Qué emociones notas cuando haces esto? ¿Miedo? ¿Ira? ¿Tristeza? ¿Vergüenza?

A medida que continúas indagando, puede que te resulte útil preguntarte: "¿De qué estoy convencido?" Cuando esa pregunta lleva a muchos pensamientos, la dejas caer. Pero una convicción muy clara puede surgir tan pronto como preguntes al respecto. ¿Crees que estás fallando de una manera u otra? ¿Alguien te rechazará?

¿No podrás lidiar con lo que está a la vuelta de la esquina? ¿Realmente no eres capaz? ¿Nunca serás feliz? ¿Cómo se ha instalado esta convicción en tu interior? ¿Qué tipo de sensaciones produce? ¿Tensión? ¿Dolor? ¿Sensación de ardor? ¿Una sensación de vacío?

Al igual que lo hiciste antes, envía el mensaje "sí", "estoy de acuerdo" o "permite que suceda" y déjate sentir plenamente la plenitud o intensidad de la difícil experiencia. Ahora que conectas con lo que está sucediendo y permites que suceda, ¿qué es lo que notas? ¿se relajan tu cuerpo y tu corazón? ¿eres consciente de que hay más espacio o posibilidades? ¿O la intención de permitir genera más tensión, juicios y miedo? ¿Fortalece o cambia lo que sientes? Ahora pregunta: "¿Qué quieres de mí? O: "¿Qué necesitas de mí?"

¿Esta parte de ti requiere un reconocimiento de lo que le duele tanto? ¿Aceptación? ¿Perdón? ¿Amor? ¿Cuál es tu reacción natural, ahora que sientes lo que se necesita? Tal vez obtengas un mensaje sensato, o un abrazo energético y tierno, o pongas suavemente tu mano en tu corazón. Siéntete libre de experimentar con las maneras de reconciliarte con tu vida interior, ya sea a través de palabras o del tacto, imágenes o energía. Descubre cómo tu atención puede volverse más íntima y amorosa.

### No identifique: encuentre la paz en la conciencia natural

Ahora que cuentas con esta presencia incondicional y apacible en tu vida interior, sientes la capacidad de relajarte y ser esa conciencia de nuevo. Siente como la apacible, valiente y vigilante apertura que abarca el nacimiento y el paso de sensaciones, emociones y pensamientos, como el océano con olas en la superficie. ¿Puedes sentir que la situación en la que estás no está determinada por un sentimiento específico de miedo, ira o dolor? ¿Puedes sentir cómo las olas en la superficie pertenecen a tu experiencia, no pueden herir o cambiar la inconmensurable profundidad y anchura de tu ser? Tómese el tiempo que necesite para simplemente descansar en esta conciencia expandida y suave, y deje que todo lo que surja en su cuerpo o en su mente vaya y venga libremente. Sepa que esta **conciencia natural es la verdad más profunda sobre quién es usted.**

### Reflexión:

Este ejercicio sigue la práctica guiada "La lluvia de la autocompasión". Reflexione y escriba en un diario sobre estas preguntas:

#### ¿Cómo de provechosa fue esta meditación?

- En particular, ¿qué pautas de indagación le ayudaron a contactar e investigar atentamente el sitio de las heridas o de la vulnerabilidad?

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

- ¿Qué frases, mensajes de sí mismo u otras expresiones de atención le ayudaron a profundizar en la autocompasión?

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

#### ¿Qué ha cambiado con todo este proceso?

- ¿Qué preguntas tienes mientras continúas explorando la profundización del mindfulness y la autocompasión?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué podría ayudar a mantener la autocompasión en tu vida? ¿Y en la vida de los demás?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Finalmente, en grupos de cuatro personas, compartan sus reflexiones sobre todas estas cuestiones.

### Bibliografía

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 .