

ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ: Διαλογισμός – αξιοποιώντας το RAIN

Κατηγορία	Υποκατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Διάρκεια	Γλώσσα
Ενσυνειδητότητα	Παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας	Ενός ατόμου ή ομάδα	90 λεπτά	Αγγλικά

Για τον διαμεσολαβητή και τους συμμετέχοντες

Θεωρία: RAIN, μια εισαγωγή

Μεταξύ του ερεθίσματος και της απόκρισης, υπάρχει ένας χώρος. Σε αυτόν τον χώρο είναι η δύναμή μας να επιλέξουμε πως θα ανταποκριθούμε. Στην απόκρισή μας μας βρίσκεται η ωρίμανση και η ελευθερία μας. Βίκτορ Ε. Φράνκλ

Όταν αντιμετωπίζουμε επιθετικότητα, πρέπει να φροντίζουμε τον εαυτό μας. Πρέπει να επιλέξουμε μία σοφή απόκριση. Εάν δεν το κάνουμε αυτό, η δολιότητα της επιθετικότητας μπορεί να είναι επιζήμια για την υγεία μας και την αρχική προθυμία μας να εργαστούμε με την επιθετικότητα.

Το ακρωνύμιο RAIN (Brach, True Refuge, 2012) είναι ένα εύκολο να το θυμάσαι εργαλείο για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και της συμπόνιας ακολουθώντας τα ακόλουθα τέσσερα βήματα:

- Αναγνωρίστε τι συμβαίνει
- Επιτρέψτε στην εμπειρία να είναι εκεί, ως έχει
- Ερευνήστε με ενδιαφέρον και προσοχή
- Τροφοδοτήστε με αυτο-συμπόνια

Μπορείτε να αφιερώσετε το χρόνο σας και να εξερευνήσετε το RAIN ως αυτόνομος διαλογισμός ή να προχωρήσετε στα βήματα κάθε φορά που προκλητικά συναισθήματα ξυπνούν.

R-Recognize: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

Αναγνώριση σημαίνει συνειδητή παραδοχή, σε κάθε δεδομένη στιγμή, των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών που μας επηρεάζουν. Όπως το ξύπνημα από ένα όνειρο, το πρώτο βήμα από την ονειροπόληση είναι απλά να αναγνωρίσουμε ότι είμαστε κολλημένοι και υποκείμενοι σε οδυνηρά περιοριστικές πεποιθήσεις, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις. Τα κοινά σημάδια της ονειροπόλησης/έκστασης περιλαμβάνουν μια κριτική (εσωτερική) φωνή, συναισθήματα θυμού ή φόβου, σωματικές επιδράσεις άγχους ή το βάρος των ισχυρών συναισθημάτων στο σώμα.

Η αναγνώριση μπορεί να είναι ένας απλός πνευματικός ψίθυρος, παρατηρώντας τι έχει προκύψει.

A-Allow: ΕΠΙΤΡΕΨΤΕ ΣΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΚΕΙ, ΩΣ ΕΧΕΙ

Επιτρέποντας σημαίνει να αφήσουμε τις σκέψεις, τα αισθήματα, τα συναισθήματα ή τις αισθήσεις που έχουμε αναγνωρίσει απλώς να είναι εκεί, χωρίς να προσπαθούμε να διορθώσουμε ή να αποφύγουμε κάτι. Όταν βρεθούμε σε κατάσταση (αυτο-) κριτικής, το να μην ασχοληθούμε με αυτό δεν σημαίνει ότι συμφωνούμε με την καταδίκη μας ή με την καταδίκη του άλλου. Αντίθετα, αναγνωρίζουμε ειλικρινά την ανάδειξη της απόφασης/καταδίκης, καθώς και τα οδυνηρά συναισθήματα που βρίσκονται κάτω από αυτή.

Πολλοί μαθητές υποστηρίζουν την αποφασιστικότητά τους να σωπάσουν και να μην ασχοληθούν, προσφέροντας σιωπηλά μια ενθαρρυντική λέξη ή φράση στον εαυτό τους. Για παράδειγμα, μπορεί να νιώσετε να σας καταλαμβάνει ο φόβος και μια εσωτερική φωνή να λέει, 'Ναι', ή, 'είναι εντάξει', για να αναγνωρίσετε και να αποδεχτείτε την αλήθεια της εμπειρίας σας αυτήν τη στιγμή.

I-Investigate: ΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ

Μόλις αναγνωρίσουμε και επιτρέψουμε αυτό που προκύπτει, μπορούμε να εμβαθύνουμε την προσοχή μας μέσω της έρευνας. Για να ερευνήσετε, στραφείτε στη φυσική σας περιέργεια - την επιθυμία να μάθετε την αλήθεια - και στρέψτε την πιο εστιασμένη προσοχή σας στην παρούσα εμπειρία σας. Ίσως να αναρωτηθείτε: Τι είναι αυτό που θέλει περισσότερο προσοχή; Πώς το βιώνω αυτό στο σώμα μου; Τι πιστεύω; Τι θέλει αυτό το ευάλωτο μέρος από εμένα; Τι χρειάζεται περισσότερο; Όποια και αν είναι τα ερωτήματα, η έρευνά σας θα είναι πιο μετασχηματιστική εάν απομακρυνθείτε από τις έννοιες και δώσετε την βασική σας προσοχή στη βιωμένη αίσθηση στο σώμα.

Κατά τη διερεύνηση, είναι σημαντικό να προσεγγίσετε την εμπειρία σας με έναν ευγενικό και όχι επικριτικό τρόπο. Αυτή η στάση φροντίδας βοηθά στη δημιουργία μιας επαρκούς αίσθησης ασφάλειας, καθιστώντας δυνατή την ειλικρινή σύνδεση με τα τραύματα, τους φόβους και την ντροπή μας.

N-Nourish: ΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΤΕ ΜΕ ΑΥΤΟ-ΣΥΜΠΟΝΙΑ

Η αυτο-συμπόνια αρχίζει να προκύπτει φυσικά στις στιγμές που αναγνωρίζουμε ότι υποφέρουμε. Ολοκληρώνεται καθώς σκόπιμα τροφοδοτούμε την εσωτερική μας ζωή με αυτο-φροντίδα. Για να το κάνετε αυτό, προσπαθήστε να αισθανθείτε τι χρειάζεται το τραυματισμένο, θυμωμένο, φοβισμένο ή πονεμένο σημείο μέσα σας και, στη συνέχεια, προσφέρετε κάποια χειρονομία ενεργού φροντίδας που θα μπορούσε να καλύψει την εν λόγω ανάγκη. Χρειάζεται κάποιο μήνυμα διαβεβαίωσης; Συγχώρεσης; Συντροφικότητας; Αγάπης? Πειραματιστείτε και δείτε ποια εσκεμμένη χειρονομία καλοσύνης βοηθά περισσότερο στο να ανακουφίσετε, να μαλακώσετε ή να ανοίξετε την καρδιά σας. Ίσως να είναι ο εσωτερικός ψίθυρος, 'Είμαι εδώ μαζί σου'. 'Λυπάμαι και σε αγαπώ'. 'Σε αγαπώ, και σε ακούω'. 'Δεν φταίς εσύ'. Εμπιστευτείτε την καλοσύνη σας.

Εκτός από έναν ψίθυρο φροντίδας, πολλοί άνθρωποι βρίσκουν θεραπεία βάζοντας προσεκτικά ένα χέρι στην καρδιά ή το μάγουλο, ή με το να οραματίζονται ότι κάνουν μπάνιο ή ότι αγκαλιάζονται από ένα ζεστό, λαμπερό φως. Εάν είναι δύσκολο να προσφέρετε στον εαυτό σας αγάπη, φέρτε στο νου σας ένα στοργικό ον-πνευματική φιγούρα, μέλος της οικογένειας, φίλο ή κατοικίδιο ζώο και φανταστείτε ότι η αγάπη και η σοφία του ρέει μέσα σας.

Όταν η πρόθεση να ξυπνήσετε την αυτό-συμπόνια είναι ειλικρινής, η μικρότερη κίνηση στροφής προς την αγάπη, προσφοράς αγάπης - ακόμα κι αν αρχικά σας φαίνεται παράξενο - θα θρέψει την καρδιά σας.

Όταν ολοκληρώσετε τα ενεργά βήματα του RAIN (Brach, Radical Acceptance, 2003), είναι σημαντικό να παρατηρήσετε τη δική σας παρουσία και να ξεκουραστείτε σε αυτόν τον άγρυπνο, τρυφερό χώρο συνειδητοποίησης. Ο καρπός του RAIN είναι να συνειδητοποιήσετε ότι δεν είστε πλέον φυλακισμένοι στην καταληψία της αναξιοσύνης ή σε οποιαδήποτε περιοριστική αίσθηση του εαυτού σας. Σε άλλες εκδόσεις

του RAIN, αυτό είναι το N-not-identified. Δώστε στον εαυτό σας το δώρο να εξοικειωθείτε με την αλήθεια και τη φυσική ελευθερία της ύπαρξής σας. Είναι μυστηριώδες και πολύτιμο!



Διαλογισμός: RAIN

Πριν ξεκινήσετε με το διαλογισμό, επιλέξτε ένα ήπιο πρόβλημα, μια κάπως έντονη κατάσταση ή το πώς τα πάτε αυτή τη στιγμή.

Στη συνέχεια, ενώ κάθεστε ήσυχα, κλείστε τα μάτια σας και αναπνεύστε βαθιά μέσα και έξω μερικές φορές. Φανταστείτε μια πρόσφατη κατάσταση στην οποία αισθανθήκατε ότι κολλήσατε· μια που έχει μια δύσκολη απόκριση όπως θυμός ή φόβος, ντροπή ή προκαλεί απελπισία. Μπορεί να είναι μια σύγκρουση με κάποιον, μια χρόνια ασθένεια, μια αποτυχία στην εργασία, ο πόνος ενός εθισμού ή μια συζήτηση που τώρα μετανιώνετε. Αφιερώστε χρόνο για να μπειτε στην εμπειρία - φανταστείτε το μέρος ή την κατάσταση, θυμηθείτε τι ειπώθηκε, νιώστε ξανά τις πιο οδυνηρές στιγμές. Η επαφή με τη 'φορτισμένη' ουσία της ιστορίας είναι το καλύτερο σημείο εκκίνησης για τη διερεύνηση της θεραπευτικής παρουσίας του RAIN.

R: Συνειδητοποιήστε τι συμβαίνει

Καθώς σκέφτεστε αυτήν την κατάσταση, αναρωτηθείτε, "Τι συμβαίνει μέσα μου τώρα;"

Ποιες αισθήσεις γνωρίζετε περισσότερο; Ποια συναισθήματα; Είναι το κεφάλι σας γεμάτο από εξουθενωτικές σκέψεις;

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να έχετε συναίσθηση της κατάστασης στο σύνολό της. Νιώθετε πώς ζει η εμπειρία στην καρδιά και το σώμα σας, όπως ακριβώς στο κεφάλι σας;

A: Αποδεχτείτε τη ζωή ως έχει

Στείλτε ένα μήνυμα στην καρδιά σας για να αφήσετε όλη την εμπειρία για αυτό που είναι. Προσπαθήστε να βρείτε μέσα σας την προθυμία να σταματήσετε και να αποδεχτείτε ότι είναι "ως έχει" εκείνες τις στιγμές. Μπορείτε να πειραματιστείτε με λέξεις ψιθυρισμένες στο μυαλό σας όπως "ναι", "συμφωνώ" ή "άστο όπως έχει."

Μπορεί να πιάσετε τον εαυτό σας να λέει 'ναι' σε ένα τεράστιο εσωτερικό 'όχι', σε ένα σώμα και μυαλό που κάνει οδυνηρές συσπάσεις από την αντίσταση. Λέτε ναι σε ένα κομμάτι του εαυτού σας που λέει "Το μισώ αυτό!" Αυτό είναι ένα πολύ φυσικό μέρος της διαδικασίας. Σε αυτό το σημείο από το RAIN.

Απλώς παρατηρήστε τι είναι αλήθεια και αποφασίστε να μην κρίνετε, να απομακρύνετε ή να ελέγχετε αυτό που βρίσκετε.

I: Εσωτερική έρευνα με στοργική, ευγενική προσοχή

Τώρα αρχίστε να εξετάζετε με μεγαλύτερη ακρίβεια τι βιώνετε και συμπεριλάβετε το φυσικό ενδιαφέρον και την περιέργειά σας για τον εσωτερικό σας κόσμο. Θα μπορούσατε να αναρωτηθείτε: "Τι απαιτεί η προσοχή μου;" ή "Τι χρειάζεται η αποδοχή μου;" Κάντε τις ερωτήσεις σας φιλικές, με την εσωτερική σας φωνή φιλική και φιλόξενη.

Σημειώστε πού νιώθετε την εμπειρία πιο ξεκάθαρα στο σώμα σας. Νιώθετε καθόλου ζέστη, σφίξιμο, πίεση, πόνο, τσίμπημα; Όταν έχετε βρει το πιο έντονο μέρος της σωματικής σας εμπειρίας, επιστήστε την προσοχή σας σε αυτό. Αφήστε την έκφραση στο πρόσωπό σας να αντικατοπτρίζει την εμπειρία και ακόμη

και να υπερβάλλει για αυτό που νιώθετε στο σώμα σας· τι συναισθήματα παρατηρείτε όταν το κάνετε αυτό; Φόβος; Οργή; Θλίψη; Ντροπή;

Καθώς συνεχίζετε να ερευνάτε, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να ρωτήσετε, "Για τι είμαι πεπεισμένος;" Όταν αυτή η ερώτηση οδηγεί σε πολλές σκέψεις, την απορρίπτετε. Ωστόσο, μόλις ρωτήσετε, μπορεί να προκύψει μια πολύ ξεκάθαρη πεποίθηση. Πιστεύετε ότι αποτυγχάνετε με τον ένα τρόπο ή τον άλλο; Κάποιος θα σας απορρίψει;

Ότι δεν θα είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε αυτό που είναι στο άμεσο μέλλον; Ότι πραγματικά δεν είστε καλοί; Ότι δεν θα είστε ποτέ ευτυχισμένοι; Πώς έχει σταθεροποιηθεί αυτή η πεποίθηση στο σώμα σας; Τι είδους αισθήσεις δίνεις; Σφίξιμο; Πόνος; Αίσθημα καύσου; Ένα αίσθημα κενού;

Όπως κάνατε και πριν, στείλτε το μήνυμα "ναι", "Συμφωνώ" ή "αφήστε το ως έχει" και αφήστε τον εαυτό σας να αισθανθεί πλήρως τον κορεσμό ή την ένταση της δύσκολης εμπειρίας. Τώρα που έρχεστε σε επαφή με αυτό που συμβαίνει και το αφήνετε να συμβεί, τι παρατηρείτε; Μαλακώνει το σώμα και η καρδιά σας; Έχετε επίγνωση του έξτρα χώρου ή της ανοικτότητας; Ή μήπως η πρόθεση να αφήσουμε περιθώρια, προκαλεί περισσότερη ένταση, κρίσεις και φόβος; Ενισχύει ή αλλάζει αυτό που νιώθετε; Τώρα ρωτήστε το πιο δύσκολο μέρος: «Τι θέλετε από εμένα; ή: "Τι χρειάζεστε από εμένα;"

Μήπως το μέρος του εαυτού σας που θέλει αναγνώριση είναι αυτό που σας πληγώνει τόσο πολύ; Αποδοχή; Συγχώρεση; Αγάπη; Ποια είναι η φυσική σας αντίδραση, τώρα που νιώθετε τι χρειάζεται; Ίσως να δώσετε στον εαυτό σας ένα σοφό μήνυμα ή μια ενεργητική, τρυφερή αγκαλιά. Ίσως βάζετε απαλά το χέρι σας στην καρδιά σας. Μη διστάσετε να πειραματιστείτε με τρόπους για να γίνετε φίλοι με τον εσωτερικό σας κόσμο - είτε μέσω λέξεων είτε με κάποιο άγγιγμα, εικόνες ή ενέργεια. Μάθετε πώς η προσοχή σας μπορεί να γίνει πιο οικεία και στοργική.

Μην αυτοπροσδιορίζετε: βρείτε ειρήνη στη φυσική συνειδητοποίηση

Τώρα που προσφέρετε αυτήν την άνευ όρων, ευγενική παρουσία στον εσωτερικό σας κόσμο, νιώθετε την ικανότητα να χαλαρώσετε και να φτάσετε πάλι στη συνειδητοποίηση αυτή. Νιώστε τον εαυτό σας σαν την ευγενική-θαρραλέα, άγρυπνη ανοικτή προσωπικότητα που περικλείει την ανάδυση και το πέρασμα των αισθήσεων, των συναισθημάτων και των σκέψεων, όπως ο ωκεανός με τα κύματα στην επιφάνεια. Μπορείτε να αισθανθείτε ότι το πώς είστε δεν είναι καθορισμένο ή αγκιστρωμένο από ένα συγκεκριμένο αίσθημα φόβου ή θυμού ή πόνου; Μπορείτε να νιώσετε πώς τα κύματα στην επιφάνεια ανήκουν στην εμπειρία σας, και δεν μπορούν να τραυματίσουν ή να αλλάξουν το αμέτρητο βάθος και πλάτος της ύπαρξής σας; Αφιερώστε το χρόνο που χρειάζεστε για να ξεκουραστείτε απλώς σε αυτήν την διευρυμένη και ήπια συνειδητοποίηση και αφήστε ό, τι εμφανίζεται στο σώμα ή στο μυαλό σας, ελεύθερα να έρθει και να φύγει. Να γνωρίζετε ότι αυτή η φυσική συνειδητοποίηση είναι η βαθύτερη αλήθεια για το ποιοί είστε.

Βαθύς στοχασμός:

Αυτή η άσκηση ακολουθεί την καθοδηγούμενη πρακτική "The RAIN of Self-Compassion". Αναλογιστείτε και δημοσιεύστε αυτά τα ερωτήματα:

Πώς σας βοήθησε αυτός ο διαλογισμός;

- Συγκεκριμένα, ποιες ερωτήσεις έρευνας σας βοήθησαν να επικοινωνήσετε και να διερευνήσετε με ενσυνειδητότητα ένα χώρο τραυματισμού ή αδυναμίας;

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



- Ποιες φράσεις, αυτο-μηνύματα ή άλλες εκφράσεις φροντίδας σας βοήθησαν να εμβαθύνετε στην αυτο-συμπόνια;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τι ήταν δύσκολο σε αυτήν τη διαδικασία;

- Ποιες ερωτήσεις έχετε καθώς συνεχίζετε να εξερευνάτε την εμβάθυνση της εφαρμοσμένης ενσυνειδητότητας και της αυτό-συμπόνιας;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Τι θα μπορούσε να βοηθήσει στη διατήρηση της αυτό-συμπόνιας στη ζωή σας; Στις ζωές άλλων;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Τέλος, σε μια ομάδα τεσσάρων ατόμων, μοιραστείτε τις σκέψεις σας για τις παραπάνω ερωτήσεις.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

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 .