

De RAIN van zelfcompassie

In mijn studietijd ging ik een keer met een oudere, wijzere vriendin van 22 naar de bergen voor een wandelweekend. Nadat we onze tent hadden opgezet, zaten we bij een stroompje te kijken naar het water dat rond de rotsen stroomde, ondertussen in gesprek over onze levens.

Op een gegeven moment vertelde mijn vriendin dat ze aan het leren was om “haar eigen beste vriendin te worden”. Een golf van verdriet overspoelde me en ik brak in snikken uit. Ik was absoluut het tegendeel van een beste vriendin voor mezelf.

Ik werd continu lastig gevallen door een genadeloze innerlijke rechter, een muggenzifter, veeleisend en altijd aanwezig. Mijn basis-aanname was “Er is iets fundamenteel mis met mij”, terwijl ik worstelde om dat wat voelde als een basaal fout zelf te controleren en repareren.

Gedurende de afgelopen tientallen jaren, tijdens mijn werk met duizenden cliënten en meditatie-studenten, heb ik gemerkt dat het gevoel van persoonlijk tekortschieten epidemisch is. Wanneer we ons onwaardig voelen, raken we in een trance die buitengewoon veel lijden veroorzaakt. Ik heb, zowel in mijn eigen leven als bij vele anderen, gevonden dat we kunnen ontwaken uit deze trance met behulp van *mindfull* zelfcompassie. We kunnen leren te vertrouwen op de goedheid en de puurheid van ons hart.

Om dit zich te kunnen laten ontvouwen, is zelfcompassie afhankelijk van een eerlijk en direct contact met onze kwetsbaarheid. Deze compassie kan voluit tot bloei komen wanneer we actief voor onszelf zorgen. Als we echter vast zitten in de trance van onwaardigheid, kan het onmogelijk voelen om zelfcompassie te laten groeien. Om mensen te helpen om te gaan met gevoelens van onveiligheid en onwaardig zijn, wil ik een meditatie delen die ik de *RAIN van zelfcompassie* genoemd heb.

Het acronym RAIN is een eenvoudig te leren hulpmiddel om mindfulness en compassie toe te passen met behulp van deze vier stappen:

- **Recognize:** Realiseer wat er gaande is;
- **Allow:** Toestaan dat de ervaring is, precies zoals het is;
- **Investigate:** Verkennen met zorgzame aandacht;
- **Nurture:** Koesteren met zelfcompassie.

Je mag je tijd nemen en RAIN als een aparte meditatie te beschouwen of de stadia te doorlopen wanneer lastige gevoelens de kop opsteken.

R – Recognize – Realiseer wat er gaande is

Realiseren betekent bewust erkennen, in het moment, welke gedachten, gevoelens en gedragingen invloed op ons hebben. Net als het ontwaken uit een droom, is de eerste stap uit de trance van onwaardigheid simpelweg het realiseren dat we vastzitten en last hebben van pijnlijk beperkende overtuigingen, emoties en fysieke sensaties.

Veelvoorkomende tekenen van deze trance zijn een innerlijke criticus, gevoelens van schaamte of angst en de beklemming van de angst of de zwaarte van depressie in het lichaam. Deze realisatie kan een kleine mentale fluistering zijn, een bewustwording van wat er gaande is.

A – Allow – Toestaan dat de ervaring er is, precies zoals het is

Toestaan betekent het eenvoudigweg er laten zijn van de gedachten, emoties, gevoelens of sensaties die we opmerken, zonder te proberen iets te corrigeren of te vermijden. Wanneer we gevangen zijn in zelfveroordeling, betekent het feit dat je dat er laat zijn niet dat je instemt met het oordeel dat je onwaardig bent. We erkennen daarentegen eerlijk zowel het opkomen van het oordeel, als de pijnlijke gevoelens erachter.

Veel studenten waar ik mee werk ondersteunen zichzelf door te pauzeren en te *laten zijn wat is*, in stilte zichzelf met een bemoedigend woord of een zin toesprekend. Wanneer er bijv. angst is, om dan zacht te fluisteren “ja”, of “Het is OK”, om de realiteit van de ervaring in dit moment te erkennen en accepteren.

I – Investigate – Verkennen met belangstelling en zorgzame aandacht

Wanneer we ons realiseren en toestaan wat opkomt, kunnen we onze aandacht verder verdiepen door onderzoek. Hiervoor doen we een beroep op onze natuurlijke nieuwsgierigheid – het verlangen de waarheid te kennen – en richten we een meer directe vorm van aandacht op de huidige ervaring. Zo kun je jezelf vragen: *Wat vraagt het meest de aandacht? Hoe ervaar ik dit in mijn lichaam? Welke overtuiging speelt hier een rol? Wat vraagt deze kwetsbare plek van me? Wat heeft het nodig? Welke vragen ook opkomen, je onderzoek zal het meest transformerend zijn wanneer je niet meegaat in het conceptualiseren en je primaire aandacht brengt bij het gevoel en het bewustzijn in het lichaam.*

Tijdens het onderzoeken is het belangrijk om je ervaringen in een niet-oordelende en vriendelijke manier te benaderen. Deze zorgzame houding helpt om je voldoende veilig te blijven voelen, zodat je je oprecht kunt verbinden met de pijn, angst en schaamte.

N – Nurture – Koesteren met zelfcompassie

Zelfcompassie komt op natuurlijke wijze op in de momenten dat we bewust zijn dat we lijden. Het ontwikkelt zich ten volle wanneer we welbewust ons innerlijk leven voeden met zelfzorg. Om dit te kunnen doen, probeer je te voelen wat de gewonde, angstige of pijnlijke plek binnen je het meest nodig heeft, en bied je een gebaar van actieve zorgzaamheid aan om aan deze behoefte tegemoet te komen. Is er een boodschap van geruststelling nodig? Of van vergeving? Vriendschap? Of liefde? Experimenteer en ontdek welk vriendelijkheidsgebaar het meest helpt om troost te bieden of het hart te openen of te verzachten. Dit kan een mentaal fluisteren zijn als: *Ik ben er voor je. Het spijt me, en ik hou van je. Ik hou van je en ik luister naar je. Het is niet jouw fout. Vertrouw op je goedheid.*

In aanvulling op zo'n inwendig gefluisterde zorgzame boodschap hebben veel mensen baat bij het zachtjes leggen van een hand op de hartstreek of op een wang, of door zich voor te stellen dat ze baden in- of omarmd worden door een warm en stralend licht. Als het moeilijk voelt om jezelf liefde te geven, stel je dan een liefhebbend wezen voor – een spiritueel wezen, familielid, vriend of huisdier – en hoe de liefde en wijsheid van dat wezen naar jou stroomt.

Wanneer de intentie om zelfcompassie tot leven te brengen oprecht is, zal de kleinste beweging in de richting van liefde – zelfs als dat aanvankelijk onwennig aanvoelt – je hart voeden.

After the RAIN – na regen...

Na het afronden van de vier actieve stappen van RAIN is het voldoende om je bewust te worden van de kwaliteit van je aanwezigheid en alleen maar te rusten in die wakkere, warme ruimte van gewaarzijn. Het effect van RAIN is dat je merkt dat je niet langer gevangen bent in de trance van onwaardigheid of in enig ander beperkend beeld van jezelf.

In een eerdere versie van RAIN staat de *N* voor *niet-geïdentificeerd* of *niet-vereenzelvigd*. Dit is in de actuele versie aangepast. Op dezelfde wijze als de aarde opbloeit na een lentebui, zal na RAIN op een natuurlijke wijze het bewustzijn van onze ware natuur opbloeien. We zullen niet langer geïdentificeerd zijn met voorbijgaande gevoelens als angst of boosheid, we zijn vrij om te wonen in de heelheid van ons Zijn.

Geef jezelf het geschenk van de ontmoeting met de waarheid en de natuurlijke vrijheid van je wezen; het is mysterieus en waardevol!

Ik vond RAIN bijzonder behulpzaam toen ik zo'n 12 jaar geleden in een periode van chronisch ziek zijn terecht kwam. Tijdens een bijzonder lange en uitdagende tijd van pijn en moeheid was ik ontmoedigd en ongelukkig. Het was volgens mij ook niet prettig om in mijn buurt te zijn, ik was ongeduldig, voortdurend bezig met mezelf, geïrriteerd en somber.

Tijdens een ochtendmeditatie begon ik met RAIN door te realiseren en toe te staan dat er discomfort in mijn lichaam was, met een gevoel van gedeprimeerd zijn. Ik begon mijn ervaring dieper te onderzoeken en hoorde een verbitterde stem: "Ik haat het om zo te leven." En een moment later, "Ik haat mezelf!" De volle giftigheid van de zelf-afwijzing vulde me.

Ik worstelde niet alleen met ziekte, maar ik was ook in oorlog met de op zichzelf gerichte, prikkelbare persoon die ik meende te zijn geworden. Ik had mezelf onbewust op zitten winden en was gevangen in de trance van onwaardigheid. Toen ik dit met meer vriendelijke aandacht verder onderzocht, maakt ik direct contact met de pijn en de zwaarte van het leven in zelf-haat. Ik ervoer wat ik wel eens een *au-moment* noem, het bewust realiseren hoe je leven afgekneld wordt door het lijden.

In het helder zien van mijn eigen lijden, verzachtte mijn hart. Ik was nu in staat om mezelf van binnen te voeden met zelfcompassie. Ik legde zachtjes een hand op mijn hart – een gebaar van vriendelijkheid – en nodigde andere gevoelens die zich onder de oppervlakte bevonden uit om zich te laten zien. Een vlaag van angst (onzekerheid over mijn toekomst) verspreidde zich door mijn borst, gevolgd door een golf van verdriet over het verliezen van mijn gezondheid. Het gevoel van zelfcompassie ontrolde zich volledig toen ik mezelf toefluisterde “*Het is OK, lieverd*”, en gaf zorgzaamheid voor de volle diepte van mijn kwetsbaarheid, net zoals ik bij een goede vriend zou doen.

In de volgende minuten verbreedde de zelfcompassie zich naar een diep gevoel van zachte aanwezigheid. Ik was niet langer gevangen in dat gevoel van zelfafwijzing of slachtofferschap van mijn ziekte. Dit was het gevolg van de helende werking van RAIN en ik rustte in de vrijheid van natuurlijk, liefdevol gewaarzijn. Ik was in vrede met de wisselende golven van de fysieke en emotionele ervaringen die door mij bewogen.

De RAIN van zelfcompassie is geen eenmalige meditatie. Steeds wanneer je de oefening doet is het mogelijk een kleine verschuiving te ervaren, of misschien een meer subtiel gevoel van warmte of openheid, een verbreding van perspectief, een verstillen van mentaal gebabbel, een verzachting van het hart. Je mag hierop vertrouwen!

RAIN is een oefening voor het leven, een manier om twijfels en angsten te transformeren met een helende aanwezigheid. Iedere keer dat je bereid bent te vertragen en te herkennen... *O, dit is de trance van onwaardigheid ... dit is angst ... dit is pijn ... dit is een oordeel ...*, ben je gereed om de oude gewoonten en beperkende overtuigingen die je hart benauwen te de-conditioneren.

Zo zul je geleidelijk aan, meer dan alle verhalen die je jezelf ooit verteld hebt over *niet goed genoeg zijn* of over wat er *fundamenteel mis met je is*, een natuurlijk liefdevol gewaarzijn ervaren als de waarheid van wie je echt bent.

Artikel aangepast uit *True Refuge* (2013) door Tara Brach

- Link naar webpagina: <https://www.tarabrach.com/selfcompassion1>
- Link naar toespraak van Tara Brach over RAIN: <https://www.tarabrach.com/the-rain-of-self-compassion>
- Link naar geleide meditatie over RAIN: <https://www.tarabrach.com/meditation-the-rain-of-self-compassion>
- Meer info over RAIN: <https://www.tarabrach.com/rain/>