

## ***RAIN: Uma Prática de Compaixão Radical***

Em inglês RAIN significa chuva. O acrônimo RAIN ajuda a lembrar a ferramenta que foi pensada para trazer atenção e compaixão para nossas dificuldades emocionais.

**R**econheça o que está se passando;  
**A**colha, permita que a experiência seja esta, assim como é;  
**I**ntestigue com interesse e carinho;  
**N**utra com autocompaixão.

Você pode seguir no seu ritmo, sem pressa, e explorar RAIN como uma meditação formal ou seguir estes passos no meio de qualquer momento em que sentimentos desafiadores ocorrerem.

### **R- Reconheça o que está se passando**

Reconhecer significa conscientemente identificar os pensamentos, sentimentos, comportamentos que estão afetando você neste momento. Pode ser feito apenas com um simples sussurro mental sobre aquilo que você está notando.

### **A - Acolha, permita que a experiência seja esta, assim como é**

Permitir significa deixar os pensamentos, emoções, sentimentos ou sensações que você reconheceu simplesmente estarem ali, sem tentar consertar ou evitar nada.

Você pode reconhecer medo, por exemplo, e permitir através de sussurrar mentalmente: “está tudo bem” ou apenas “sim”.

Permite uma pausa e possibilita o aprofundamento de sua atenção.

### **I - Investigue com interesse e carinho**

Para investigar conte com sua curiosidade natural – o desejo de saber a verdade – e direcione o foco de sua atenção para a experiência presente.

Você pode se perguntar: O que quer atenção? Como estou experimentando isto em meu corpo? No que estou acreditando? O que este local vulnerável quer de mim? O que ele mais necessita?

Qualquer que seja a pergunta, sua investigação terá mais sucesso e permitirá maior transformação se você evitar conceituar e trazer sua atenção para aquilo que é sentido no corpo.

## **N - Nutra com autocompaixão**

Autocompaixão naturalmente começa nos momentos que você reconhece que está sofrendo. Ela se completa quando você intencionalmente nutre sua vida interior com autocuidado.

Para fazer isso tente sentir qual lugar dentro de si que está machucado, assustado ou doendo e do que ele mais precisa. Ofereça então algum gesto de carinho que vá de encontro a necessidade que você identificou. Será uma mensagem de apoio? De perdão? De companhia? De amor?

Experimente e veja qual é o gesto intencional de bondade que mais ajuda a confortar, amolecer e abrir seu coração. Pode ser um sussurro mental: *“Estou aqui com você”, “Me perdoe”, e “Amo você”* ou *“Eu te amo e estou escutando”*. *“Não é sua culpa”*. *“Confie na sua bondade”*.

Além da mensagem de cuidado, muitas pessoas acham curativo o gesto de colocar delicadamente as mãos no coração ou na bochecha; ou se visualizar sendo banhado ou abraçado por uma luz radiante e quente. Se é difícil tentar se oferecer amor, traga a mente algum ser amoroso – uma figura espiritual, um familiar, amigo ou mesmo um pet – e imagine que o amor e a sabedoria deste ser fluem até você.

## **Após a prática de RAIN**

Quando você completar os passos de RAIN, é importante que você perceba a qualidade da sua própria presença e que descanse um período neste espaço de atenção calma e terna.

O fruto de RAIN é perceber que você não está mais aprisionado ou identificado com um senso limitador de si mesmo. Dê a si o presente de se tornar familiar com a verdadeira e natural liberdade do seu ser, que é misterioso e precioso!

**Fonte:** <https://www.tarabrach.com/rain-practice-radical-compassion/>

**Tradução livre:** Maíra Valle