

# RAIN: Medfølelse med sig selv

(Oversætterens bemærkning: denne meditationspraksis hedder originalt RAIN - et akronym for: Recognize, Allow, Investigate and Nourish).

Link til original: [The RAIN of Self-Compassion](#)

Da jeg gik på universitetet, tog jeg en weekend ud til bjergene på vandreture med en ældre, klogere veninde på toogtyve. Efter at have sat vores telt op, sad vi ved et vandløb og så på vandet, mens vi talte om vores liv. På et tidspunkt beskrev hun, hvordan hun var i færd med at lære at være "sin egen bedste ven." En bølge af sorg kom over mig, og jeg brød hulkende sammen. Jeg var ikke i nærheden af at være min egen bedste ven. Jeg var konstant forfulgt af en indre kritiker, nådesløs, nøjeregnende, krævende og altid på sagen. Min dominerende antagelse var "der er noget grundlæggende galt med mig", og jeg kæmpede for at kontrollere og fixe, hvad der følte som et basalt fejlbehæftet selv.

Gennem mit arbejde med titusinder af klienter og studerende i meditation i løbet af de sidste årtier, er jeg kommet til at se fornemmelsen af personlig mangelfuldhed som en epidemi. Når vi føler uværdige, er vi i en trance, som forårsager enorm lidelse. Dog har jeg i mit eget liv og i utallige andres fundet, at vi kan vågne op fra denne trance via medfølelse med os selv. Vi kan komme til at stole på den godhed og renhed, der er i vores hjerter.

Skal medfølelse med sig selv udfolde sig afhænger det af en ærlig, direkte kontakt med vores egen sårbarhed. Denne medfølelse blomstrer fuldt ud, når vi aktivt tilbyder omsorg for os selv. Men når vi er fastlåste i trancen af uværdighed, føles det ofte umuligt at finde medfølelsen. For at hjælpe mennesker med at håndtere følelser af usikkerhed og uværdighed, vil jeg gerne dele en meditation, jeg kalder RAIN. Akronymet RAIN er en nem måde at huske på at praktisere mindfulness og medfølelse. I denne version - der er flere! - er der følgende fire trin:

***Anerkend hvad der dukker op;***

***Accepter oplevelsen sådan som den er;***

***Undersøg med interesse og omsorg;***

***Giv lindring via medfølelse med sig selv.***

Du kan tage din egen tid til at udforske RAIN som en alene-stående meditation eller gennemleve trinene, når som helst udfordrende følelser opstår.

***R - Anerkend hvad der dukker op;***

Anerkend hvad der dukker op betyder, at man bevidst anerkender de tanker, følelser og adfærd, som på et givent tidspunkt, påvirker os. Ligesom at vågne fra en drøm, er det første skridt ud af trancen af uværdighed simpelthen at erkende, at vi er fastlåste og underlagt begrænsende overbevisninger, følelser og fysiske fornemmelser. Almindelige tegn på trancen

omfatter en kritisk indre stemme, følelser af skam eller frygt, et stik af angst eller tyngden af depression i kroppen. At anerkende, hvad der dukker op kan være en simpel mental hvisken, som bemærker, det som sker.

### ***A - Accepter oplevelsen sådan som den er;***

At acceptere oplevelsen sådan som den er betyder, at man tillader de tanker, følelser eller fornemmelser, vi har anerkendt at være der, sådan som de er, uden forsøg på at ændre eller undgå noget. Når vi er fanget ind af selv-fordømmelse betyder det at acceptere ikke, at vi er enige med vores overbevisning om, at vi er uværdige. Snarere at vi ærligt erkender, at overbevisningen er dukket op og dertil de smertefulde følelser, den vækker.

Mange studerende jeg arbejder med understøtter deres ønske om at pausere og acceptere ved lydløst at tilbyde sig selv et opmuntrende ord eller en sætning. For eksempel kan du, når frygten griber dig mentalt hviske "Ja," eller "Det er ok," for at anerkende og acceptere virkeligheden i din oplevelse i dette øjeblik.

### ***I - Undersøg med interesse og omsorg;***

Når vi har anerkendt, hvad der er dukket op, og tilladt at det er der, kan vi uddybe vores opmærksomhed gennem undersøgelse. Når du undersøger hidkald da din naturlige nysgerrighed - ønsket om at kende sandhed - og ret en mere fokuseret opmærksomhed på din nuværende oplevelse. Du kan spørge dig selv: Hvad ønsker mest opmærksomhed? Hvordan oplever jeg dette i min krop? Hvad tror jeg på og har købt ind i? Hvad ønsker dette sårbare sted af mig? Hvad har det mest brug for? Uanset undersøgelsen, vil den være mest transformerende, hvis du tager et skridt væk fra begrebsliggørelse og retter din primære opmærksomhed hen mod den direkte oplevelse i kroppen.

Når der undersøges, er det væsentligt at nærme sig oplevelsen med en ikke-dømmende og venlig holdning. Denne holdning af omsorg er med til at skabe en tilstrækkelig følelse af sikkerhed, som gør det muligt at forbinde os ærligt med vores smerte, frygt og skam.

### ***N- Giv lindring via medfølelse med sig selv.***

Medfølelse med sig selv begynder naturligt at opstå i de øjeblikke, hvor vi anerkender, at vi lider. Det udfolder sig, når vi med forsæt nærer vores indre med egenomsorg. For at gøre dette, så prøv at fornemme, hvad det ramte, bange eller sårbare sted inde i dig har mest brug for, og tilbyd derefter en gestus af aktiv lindring, der kan adressere dette behov. Er der brug for et budskab af beroligelse? Af tilgivelse? Af følgeskab? Af kærlighed? Eksperimenter og se, hvilken forsættelig gestus af venlighed, der trøster, blødgøre eller åbner dit hjerte. Det kan måske være den mentale hvisken, "Jeg er her med dig". "Jeg føler med dig, og jeg elsker dig". "Det er ikke din skyld". "Stol på din godhed."

Ud over hviskede budskaber om omsorg, finder mange mennesker lindring ved blidt at placere en hånd på hjertet eller kinden; eller ved at forestille sig at blive badet i eller omsluttet af varmt, strålende lys. Hvis det føles svært at tilbyde sig selv kærlighed, prøv at tænke på en kærlig person – en spirituel figur, familiemedlem, en ven eller kæledyr - og forestil dig, at dette væsens kærlighed møder dig. Hvis vi har et ægte ønske om at udvise medfølelse og egenomsorg, vil selv den mindste intention herom have effekt - selvom det kan opleves akavet og uvant som udgangspunkt.

Når du har gennemført de aktive skridt i RAIN, er det vigtigt blot at bemærke din egen tilstedeværelse, og hvile i den vågne og særlige nærvær. Effekten af RAIN er at indse, at du ikke længere er fanget i trancen af uværdighed, eller i nogen begrænsende selvfølelse. I andre versioner af RAIN, er "N": "ikke-identificeret med". Giv dig selv den gave at blive fortrolig med sandheden og den frihed dit naturlige væsen har; Det er mystisk og dyrebart!

\*\*\*\*\*

Jeg fandt RAIN særlig hjælpsom for omkring tolv år siden, da jeg gik ind i en periode med kronisk sygdom. Under en lang og udfordrende strækning med smerter og træthed, blev jeg modløs og ulykkelig. Jeg så mig selv som frygtelig at være sammen med - utålmodig, selvoptaget, irriteret, dystert. I forbindelse med en morgen meditation, begyndte jeg RAIN ved at anerkende og acceptere de gener, der var i min krop, og følelsen af at være deprimeret. Så begyndte jeg at undersøge min oplevelse fuldt ud. Jeg hørte en forbitret stemme: "Jeg hader at leve på denne måde". Og så et øjeblik senere, "Jeg hader mig selv!" Den fulde forgiftning af selv-aversion fyldte mig.

Ikke alene kæmpede jeg med sygdom, jeg var i krig med den selvcentreret, irriteret person, jeg troede, jeg var blevet. Uden at vide det, havde jeg vendt mig mod mig selv og blev holdt fanget af trancen af uværdighed. I takt med at jeg undersøgte med en mere venlig opmærksomhed, kom jeg i direkte kontakt med smerten ved og tyngden af at leve med selvhad. Jeg oplevede det, jeg sommetider kalder et "av" øjeblik, den bevidste erkendelse af, hvordan mit liv belastes af lidelse.

Da jeg så min egen lidelse klart blev mit hjerte blødgjort og omsorgsfuldt. Jeg var nu i stand til at tilbyde lindring via medfølelse med mig selv. Jeg lagde forsigtigt min hånd over mit hjerte - en gestus af venlighed - og gjorde mig åben overfor, hvilke andre følelser der måtte være der. En dønning af frygt (usikkerhed overfor min fremtid) dukkede op i mit bryst, efterfulgt af en undertrykt sorg over at miste mit helbred. Fornemmelsen af medfølelse med mig selv udfoldede sig, idet jeg mentalt hviskede: "Det er okay, søde skat", og tilbød omsorg til dybden af min sårbarhed, ligesom jeg ville tilbyde den til en kær ven.

I løbet af de næste par minutter udvidede medfølelsen til en stærk fornemmelse af nærvær. Jeg var ikke længere fanget i en følelse af selv-aversion eller af at være offer for sygdom. Dette kom i kølvandet på RAIN, og jeg hvilede i friheden af den naturlige, kærlige bevidsthed. Jeg var i ro med de skiftende bølger af fysisk og følelsesmæssig oplevelse, som bevægede sig igennem mig.

RAIN er ikke en alt-eller-intet meditation. I takt med at du praktiserer skridtene, vil du måske snarere opleve et delvist skift, en spændende fornemmelse af mere varme og åbenhed, en fornemmelse af et perspektiv, der udvider sig, måske en oplevelse af, at være mindre filtret ind i mentale historier, en opblødning af dit hjerte. Du kan have tillid til dette! RAIN er en praksis for livet - en måde at omdanne tvivl og frygt med en helende tilstedeværelse. Hver gang du er villig til at sætte farten ned og anerkende, "Åh, det her er trancen af uværdighed ... det er frygt ... det er lidelse ... det er vurdering ..." er du klar til at aflære de gamle vaner og begrænsende overbevisninger om dig selv, som afgrænser dit hjerte. Gradvist, mere end nogen historie, du nogensinde har fortalt dig selv om "ikke at være god nok" eller

"grundlæggende fejlbehæftet", vil du opleve naturlig, kærlig bevidsthed som sandheden om, hvem du er.

Dette er et uddrag af True Refuge (2013) af Tara Brach.  
Dansk oversættelse: Psykolog Ole Taggaard Nielsen.