

RAIN (Déjate mojar por la lluvia)

RAIN son los acrónimos de una forma breve de meditación diseñada por Tara Brach que nos ayuda a llevar presencia y a sostener las situaciones y emociones difíciles sin dejarnos arrastrar por ellas de forma automática.

R. Reconoce

Reconocer es poder ver lo que ocurre en la realidad de tu experiencia interior. Comienza en el momento que enfocas tu atención en cualquier pensamiento, emoción o sensación que surgen justo aquí y ahora en este momento. Mientras tu atención se asienta y se abre, descubrirás que es más fácil conectar con algunas partes de tu experiencia que con otras. Por ejemplo, podrías reconocer la ansiedad en el momento, pero si te enfocas en tus pensamientos de preocupación, podrías no darte cuenta de las sensaciones de presión o tirantez que aparecen en tu cuerpo. Por otra parte, si tu cuerpo se agita por el nerviosismo, podrías no reconocer que esta respuesta física está siendo disparada por tu fuerte creencia de que estás a punto de fallar. Entonces podrías despertar este reconocimiento simplemente preguntándote a ti mismo “¿Qué está ocurriendo dentro de mí justo ahora?”. Haz un llamado a tu curiosidad natural mientras te enfocas en tu interior. Trata de dejar ir cualquier idea preconcebida y simplemente escucha con una actitud abierta y amable lo que está surgiendo en tu cuerpo y corazón.

A. Allow (Permite)

Permitir significa "dejar ser" los pensamientos, emociones, sentimientos o sensaciones que descubres momento a momento. Puede que sientas un sentido natural de aversión, de desear que los sentimientos desagradables desaparezcan, pero a medida que te vuelves más dispuesto a estar presente con "lo que es", una calidad diferente de atención surge. Permitir es intrínseco a la curación, y darse cuenta de esto puede dar lugar a la intención consciente de "dejar ser".

Una palabra o frase alentadora podría ayudar en este proceso. Por ejemplo, podrías sentir el enganche del miedo y susurrar “me doy permiso para sentirme como me siento”

Al principio podrías sentir que sólo estás soportando emociones desagradables o sensaciones. Podrías decir "sí" a la vergüenza y esperar que ésta desaparezca por arte de magia. Pero no suele funcionar así. En realidad, tenemos que consentir una y otra vez. Sin embargo, incluso el primer gesto de permitir, simplemente susurrando una frase como "sí" o "me doy permiso" comienza a suavizar los duros bordes de tu dolor.

Todo tu ser no está tan repleto de resistencia. Ofrece la frase con suavidad y paciencia y con el tiempo permitirás que las defensas se relajen. Entonces puede que sientas una sensación física que indica que te has rendido o abierto a las olas de la experiencia

I. Investiga con amabilidad

A veces, es suficiente el trabajo con los dos primeros pasos del proceso RAIN para conseguir cierta liberación y reconectar con tu presencia. En otros casos, sin embargo, la simple intención de tratar de reconocer y permitir no es suficiente. De hecho, si estás en el meollo de un divorcio, o con el riesgo de perder un trabajo, sería fácil sentirse superado por intensos sentimientos. Porque estos sentimientos son disparados una y otra vez –recibes una llamada de la que pronto será tu ex, la factura del banco ha llegado...– tus reacciones pueden llegar a estar muy atrincheradas. En tales situaciones podrías necesitar fortalecer y despertar la conciencia despierta a través de la investigación amable.

Se trata de pararse el tiempo suficiente para poder investigar con paciencia lo que está ocurriendo en tu experiencia presente.

Puedes hacerte la siguiente pregunta para iniciar el reconocimiento: *¿qué está ocurriendo dentro de mí?* Pero con la investigación te involucras de un modo más activo. Entonces puedes hacerte las siguientes preguntas

¿Qué es lo que está requiriendo más atención? ¿Cómo lo estoy experimentando en mi cuerpo? ¿qué creencias están detrás? ¿Qué mensaje me están dando estas emociones?

Podrías entonces contactar con sensaciones de vacío, inestabilidad y seguidamente con otras de indignidad, de no sentirte merecedor, o de vergüenza. Emociones que estaban enterradas bajo estos sentimientos más superficiales. A menos que estas emociones sean traídas a la conciencia, estas creencias y emociones controlarán tu experiencia y perpetuarán tu identificación con un yo limitado y deficiente.

Este paso de la investigación es el más problemático pues nos invita a estar en presencia de aquellos sentimientos y sensaciones que nos resultan más difíciles y desagradables. Es muy fácil que en esta fase se active la racionalización, es decir, el análisis mental que trata de investigar para saber lo que ocurre haciendo uso de la razón. Aunque es un mecanismo muy útil en ciertos casos, no lo es cuando nos enfrentamos con emociones y sentimientos difíciles, pues en lugar de ayudar a conectarnos con estos sentimientos nos sirve como una vía de escape, como un modo de desconectar de lo que nos duele. Estar en presencia de sentimientos como la vergüenza y la sensación de abandono es doloroso y aprender a sostener nuestro propio dolor no es nada fácil. Es aquí donde se hace necesario la cualidad compasiva. Reconocer nuestro yo herido, nuestro dolor y poder ofrecernos a nosotros mismos el cuidado y atención que necesitamos. Aceptar también nuestras resistencias y dificultad en este proceso y no juzgarnos por ello. Esa cualidad compasiva es la que nos permite acoger cualquier dificultad y dolor que experimentemos con paciencia.

N. No identificarse

No identificarse significa que el sentido de quién eres en realidad no se define por ningún limitado paquete de emociones, sensaciones o historias. Cuando la identificación con el pequeño yo, ese que está construido por nuestra memoria y condicionamientos, se desvanece, empezamos a intuir y vivir desde un espacio de apertura y amor que expresa nuestra conciencia natural. Los primeros pasos del proceso RAIN requieren de cierta participación, este último es el resultado: darse cuenta de que nuestro verdadero yo en última instancia no está definido por el pasado, sino que se expresa como la conciencia abierta en la que emerge toda experiencia.

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aún así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar
Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá.

Rumi