

# RAIN de la Auto-Compasión

Nota: La palabra RAIN en inglés es LLUVIA. Sin embargo, hemos decidido usar RAIN en esta traducción para conservar el acrónimo o sigla.

- <https://www.tarabrach.com/rain-de-la-auto-compasion/>

Cuando estaba en la universidad, me fui a las montañas por un fin de semana de excursión con una vieja amiga muy sabia de veintidós años. Después de armar nuestra carpa, nos sentamos junto a un arroyo a hablar de nuestras vidas mientras observábamos el remolino de agua que se formaba alrededor de las rocas. En un momento ella describió cómo ella estaba aprendiendo a ser "su propia mejor amiga." Una ola de tristeza se apoderó de mí y empecé a sollozar. Sentí en ese momento que yo nunca me había sentido como una "mejor amiga de mi misma," al contrario. Me acosaba continuamente un juez interno que era despiadado, quisquilloso, exigente y nunca dejaba de criticarme. La suposición que regía mi vida era "Hay algo fundamentalmente mal en mí", mientras luchaba para controlar y arreglar lo que consideraba un *yo* defectuoso.

Durante las últimas décadas, a través de mi trabajo con decenas de miles de clientes y estudiantes de meditación, he llegado a ver la auto crítica personal, la hostilidad hacia uno mismo, como una epidemia. Cuando nos sentimos indignos estamos en un trance que causa gran sufrimiento. Sin embargo, he encontrado en mi propia vida y en la de otros, que podemos despertar de este trance a través la auto-compasión consciente. Podemos llegar a confiar en la bondad y la pureza de nuestros propios corazones.

Para desarrollarla, la auto-compasión depende del contacto directo y honesto con nuestra propia vulnerabilidad. Esta compasión florece plenamente cuando nos ofrecemos activamente cuidado, amor y compasión a nosotros mismos. Sin embargo, cuando nos hemos quedado atascados en el trance de la indignidad, a menudo nos imposible poder sentir auto-compasión. Para ayudar a las personas frente a las sensaciones de inseguridad e indignidad, me gustaría compartir una meditación que yo llamo RAIN de la auto-compasión. RAIN es una herramienta fácil de recordar para la práctica de mindfulness, de la conciencia plena y la compasión. Esta versión – pues hay varias! – tiene los siguientes cuatro pasos:

Reconocer lo que está pasando;  
 Aceptar que la experiencia permanezca tal y como es;  
 Investigar con interés y cuidado;  
 Nutrirse con auto-compasión.

Puedes tomarte tu tiempo y explorar *RAIN* como una meditación independiente o hacer todos los pasos cada vez que surjan sentimientos difíciles de manejar.

### **R - Reconocer lo que está pasando**

Reconocer significa admitir conscientemente en un momento dado, los pensamientos, sentimientos y comportamientos que nos están afectando. Al igual que el despertar de un sueño, el primer paso para salir del trance de la indignidad es simplemente reconocer que estamos atascados, sujetos a creencias dolorosas de constricción, emociones y sensaciones físicas. Los síntomas comunes del trance incluyen una voz crítica interna, sentimientos de vergüenza o miedo, y la presión de la ansiedad o el peso de la depresión en el cuerpo. Reconocer puede ser un simple susurro mental, observando lo que está sucediendo.

### **A - Aceptar que la experiencia permanezca tal y como es**

Aceptar que los pensamientos, emociones, sentimientos o sensaciones que hemos reconocido están ahí, sin tratar de controlarlos, modificarlos o evadirlos. Cuando somos prisioneros de la auto crítica, lo mejor es no juzgar lo que esta pasando. Eso no quiere decir que estemos de acuerdo con nuestra convicción de que de alguna forma u otra estamos o hemos cometido un error. Al contrario, reconocemos honestamente la presencia de nuestros juicios, así como de los sentimientos dolorosos subyacentes y aceptamos esa emociones

Muchos de los estudiantes con que trabajo realizan la práctica del *dejar ser o aceptar* diciendo una palabra o frase de aliento para sí mismos. Por ejemplo, puedes sentirte atrapado por el miedo y susurrar mentalmente "Sí" o "Todo está bien", con el fin de reconocer y aceptar la realidad de tu experiencia en este momento.

### **I - Investigar con interés y cuidado**

Una vez que hemos reconocido y aceptado lo que está sucediendo, podemos profundizar nuestra atención a través de la investigación. Para investigar, haz un

llamado a tu curiosidad natural –el deseo de saber la verdad– y enfoca tu atención en la experiencia que vives en el momento. Te puedes preguntar: ¿qué es lo que más requiere atención en este momento? ¿Cómo estoy experimentando esto en mi cuerpo? ¿Dónde lo siento en mi cuerpo? ¿Qué es lo que estoy creyendo? ¿Qué es lo que esta vulnerabilidad deja ver de mí? ¿Qué es lo que más necesito? Cualquiera que sea la pregunta, tu investigación será aún más transformadora si te alejas del análisis intelectual, de la conceptualización y enfocas la atención en los sentidos en el cuerpo.

Cuando investigamos, es esencial acercarnos a la experiencia con ternura, suavemente y sin juzgar. Esta actitud de cuidado nos ayuda a crear una sensación de seguridad, permitiéndonos conectarnos honestamente con nuestras heridas, miedos y vergüenza.

### **N - Nutrirnos con auto-compasión**

La auto-compasión sale naturalmente en los momentos en que reconocemos que estamos sufriendo. Llega a su máxima expresión cuando intencionalmente alimentamos nuestro ser interno con nuestro amor, nuestra ternura y en una forma bondadosa. Para hacer esto, trata de identificar qué es lo que más necesita ese lugar dentro de tí que está herido, asustado o lastimado, y luego ofrécele algo de cuidado. ¿Necesita un mensaje de consuelo? ¿de perdón? ¿de compañía? ¿de amor? Experimenta e identifica qué gesto de bondad ayuda más a reconfortar, abrir o suavizar tu corazón. Puede ser un susurro mental de “Estoy acá contigo”; “Lo siento y te amo”; “No es tu culpa”; “Confía en tu generosidad.”

Además del susurro de cuidado, muchas personas encuentran muy reconfortante poner la mano en el corazón o la mejilla, o el imaginarse bañado o abrazado por una luz radiante y tibia. Si es difícil brindarte amor a ti mismo, trae a tu mente un ser amoroso –una figura espiritual, un familiar, un amigo o mascota– e imagina que el amor de ese ser está entrando en ti. Cuando la intención de despertar la auto-compasión es sincera, el más pequeño gesto de amor, de ofrecer amor –aún si al principio parece raro– nutrirá tu corazón.

Cuando hayas completado los pasos de RAIN, es importante poner atención en tu propia presencia, y descansar en ese espacio de conciencia plena. El resultado de RAIN es darse cuenta que ya no eres prisionero del trance de la indignidad, o de cualquier otra sensación que limite tu ser. En otra versión de RAIN, la N quiere decir “no- sentirse identificado”. Date el regalo de familiarizarte con la verdad y la

libertad natural de tu ser. Es un acto misterioso y precioso!

RAIN fue particularmente útil para mí hace más o menos 12 años cuando entré en un período de enfermedad crónica. Durante un momento extendido de fatiga y dolor, perdí la esperanza y me sentía infeliz. Yo pensaba que era terrible estar conmigo –impaciente, ensimismada, irritable, gris. Durante una mañana de meditación, me rendí a la practica RAIN de reconocimiento y aceptando los malestares de mi cuerpo, la sensación de depresión. Luego empecé a investigar mi experiencia. Oí una voz amarga dentro de mí que dijo “Odio vivir así”. Y luego, un momento después, “Me odio a mí misma!”. La toxicidad de la auto-aversión se apoderó de mí.

No solo estaba luchando con una enfermedad, sino que además estaba en guerra con la persona egocéntrica, irritable en la que creía haberme convertido. Sin saberlo, me había centrado en mí misma y estaba cautiva por el trance de la indignidad. A medida que investigaba con más atención, entré en contacto con el dolor y el peso de vivir odiándome a mí misma. Estaba experimentando lo que a veces llamo un momento “Ay”, el reconocimiento de cómo mi vida estaba siendo oprimida por el sufrimiento.

Viendo con claridad mi sufrimiento, mi corazón se ablandó. Ahora era capaz de alimentar mi interior con auto-compasión. Cuidadosamente puse mi mano en mi corazón –un gesto de amor, compasión – e invité a salir a los demás sentimientos que estaban allí.

Una oleada de miedo (incertidumbre sobre mi futuro) se extendió a través de mi pecho, seguido de un afloramiento de dolor por la pérdida de mi salud. El sentido de la auto-compasión se desplegó plenamente cuando susurré mentalmente: "Todo está bien, cariño", y le ofrecí amor a las profundidades de mi vulnerabilidad del mismo modo que lo haría con un amigo muy querido.

En los próximos minutos, la auto-compasión se amplió y se convirtió en una sensación de delicada presencia. Ya no estaba atrapada en la sensación de auto-aversión o en el ser víctima de la enfermedad. Esta fue la consecuencia de realizar una sanadora RAIN; descansé en la libertad que da la conciencia natural y amorosa. Estaba en paz con las olas cambiantes de las sensaciones emocionales y físicas que experimentaba.

La meditación de la auto-compasión toma tiempo. A medida que practicas, puedes

experimentar un cambio parcial, tal vez un sentido más sutil de calidez y apertura, una ampliación de la perspectiva, un aquietamiento de historias mentales, un ablandamiento de tu corazón. Puedes confiar en esto. RAIN es una práctica para toda la vida –una manera de transformar las dudas y temores con una presencia sanadora.

Cada vez que estás dispuesto a reducir la velocidad de tu vida y reconocer, "Oh, esto es el trance de la indignidad...esto es miedo...esto es una herida... esto es autocrítica ..." Estás listo para transformar los viejos hábitos y creencias limitantes que se apoderan de tu corazón. Gradualmente, más fuerte que cualquier historia que te hayas dicho a ti mismo sobre no ser "suficientemente bueno" o "defectuoso por naturaleza", experimentarás la conciencia amorosa de lo que realmente eres.

*Artículo adaptado de Refugio Verdadero (True Refuge, 2013) de Tara Brach.*

*Refugio Verdadero: encontrando paz y libertad en tu propio corazón*