

# VSEBINA

Predgovor avtorice

LJUBEZEN DO SEBE KOT POT DO OZDRAVITVE ..... 13

## I. DEL

**KAKO POZORNOST ZDRAVI. .... 19**

1. PRAKSA RAIN USTVARI JASO ..... 21

Razmislek: Popoln obrat v navzočnost ..... 30

2. PRAKSA RAIN REČE ŽIVLJENJU *DA*. .... 33

Razmislek: Izrekanje *Da* – prebujanje čuječnosti ..... 43

3. PRAKSA RAIN RAZKRIJE VAŠ PRAVI JAZ ..... 47

MEDITACIJA: PRAKSA RAIN KORAK PO KORAK ..... 55

MEDITACIJA: KLIČANJE PRIHODNJEGA JAZA ..... 57

## II. DEL

**VNESTI PRAKSO RAIN V SVOJE NOTRANJE ŽIVLJENJE. .... 63**

4. OPUŠČANJE NEGATIVNIH PREPRIČANJ O SEBI. .... 65

MEDITACIJA: IZKORENINJANJE BOLEČIH PREPRIČANJ S PRAKSO RAIN. . 76

5. OSVOBODITE SE ČUSTVA SRAMU ..... 79

MEDITACIJA: PREPUŠČANJE LJUBEZNI ..... 88

6. PREBUJANJE IZ PRIMEŽA STRAHU. .... 93

RAZMISLEK: NAMESTITEV POZITIVNEGA STANJA. .... 102

MEDITACIJA: VZGAJANJE SEMEN VARNOSTI ..... 107

MEDITACIJA: IZROČANJE ..... 109

7. ODKRIVANJE NAJGLOBLJEGA HREPENENJA.....	113
RAZMISLEK: MIŠLJENJE 'ČE BI LE' .....	115
MEDITACIJA: ODKRIVANJE IZVORA ŽELJE .....	126
MEDITACIJA: KAJ JE MOJE NAJGLOBLJE HREPENENJE? .....	127

### III. DEL

<b>PRAKSA RAIN IN VAŠI ODNOSI .....</b>	<b>131</b>
-----------------------------------------	------------

8. ODPUŠČANJE S PRAKSO RAIN.....	133
RAZMISLEK: OB KONCU ŽIVLJENJA.....	135
RAZMISLEK: OBSODBA, KI ČAKA, DA SE ZGODI.....	136
RAZMISLEK: NERESNIČNI DRUGI IN NERESNIČNI JAZ .....	139
RAZMISLEK: ZAKAJ SE TAKO MOČNO OKLEPAMO OBSOJANJA?.....	141
RAZMISLEK: NAMERA ODPUŠČANJA.....	145
VAJA: ODPUŠČANJE S PRAKSO RAIN .....	151

9. VIDETI DOBROTO .....	157
RAZMISLEK: SPOMINJANJE NA LASTNO DOBROTO V TEŽKIH TRENUTKIH..	166
RAZMISLEK: DOBROTNIKI, KI SO NAS VZGAJALI.....	168
RAZMISLEK: OGREVANJE ZA 'POVEDATI NA GLAS'.....	172
MEDITACIJA: VIDENJE SKRIVNE LEPOTE (LJUBEČA PRIJAZNOST).....	175

10. PRAKSA RAIN SOČUTJA.....	179
RAZMISLEK: PRENOS IMPLICITNE PRISTRANSKOSTI NAD ČRTO.....	182
RAZMISLEK: ZRENJE V OČI DRUGEGA.....	185
RAZMISLEK: 'JE TA OSEBA ZAME RESNIČNA?'. .....	190
MEDITACIJA: PRAKSA RAIN SOČUTJA: 'KAKO JE BITI TI' .....	196
VAJA: SOČUTJE NA ULICAH .....	198

11. ŠTIRI SPOMINSKA SIDRA:	
ŽIVETI S PREBUJENIM SRCEM.....	203
SPOMINSKO SIDRO: PREMOR ZA NAVZOČNOST.....	207
SPOMINSKO SIDRO: REČI »DA« TEMU, KAR JE TUKAJ .....	209
SPOMINSKO SIDRO: OBRAT K LJUBEZNI.....	212
SPOMINSKO SIDRO: POČITEK V ZAVEDANJU .....	214

Dodatek 1	
RAZVOJ KRATICE RAIN.....	217
Dodatek 2	
RAIN-PARTNERJI: PRAKTICIRANJE Z DRUGIMI .....	219
Zahvale .....	223
Spremno besedilo JANINA CURK	
O RADIKALNEM SPREJEMANJU IN SOČUTJU .....	225

Predgovor avtorice

# LJUBEZEN DO SEBE KOT POT DO OZDRAVITVE



Pred mnogimi leti sem prebrala ganljiv članek negovalke hospica<sup>1</sup>, ki je pospremila na tisoče ljudi skozi njihove zadnje tedne. Ena misel mi je še posebej ostala v spominu. Po neštetih urah poslušanja razmišljanj umirajočih je negovalka njihovo največje obžalovanje povzela z besedami: »Želim si, da bi imel pogum, živeti življenje tako, da bi bil zvest samemu sebi.«

\*\*\*

Začela sem si postavljati vprašanja: Kaj pomeni živeti zvesto samemu sebi? Ali čutim, da je moje življenje uglaseno s tem, kar je pomembno mojemu srcu? Ali živim zvesto sebi – danes? Prav zdaj?

Nekaj mesecev pozneje sem začela enaka vprašanja zastavljati svojim učencem meditacije. Ugotovila sem, da to obžalovanje umirajočih velja tudi za mnoge od nas. Učenci mi pravijo, da biti zvest sebi pomeni biti ljubeč, navzoč in pristen. Govorijo o poštenosti, o služenju drugim,

---

1 Hospic: skupnost za oskrbo težko bolnih in umirajočih. (vse opombe so delo prevajalke)

o služenju svetu. Govorijo o izražanju ustvarjalnosti, o veri v lastno vrednost, o tem, da delajo tisto, kar imajo radi. In o tem, da imajo moč preseči svoje negotovosti in pomiriti težavne odnose.

Pravijo pa tudi, da te želje in namere skoraj vsak dan izgubijo izpred oči. Zalotijo se v reaktivnosti,<sup>2</sup> samoobsojanju, obtoževanju drugih, malenkostnosti, sebičnosti, v življenju na avtopilotu. Kot je rekel nek učenec: »Vsak dan obstaja velik razkorak med tem, kako bi lahko živel svoje življenje, in tem, kako ga dejansko živim. In pod površjem se vedno skriva občutek osebnega neuspeha.«

Ta občutek neuspeha osebno poznam. Vrsto let me je 'trans nevrednosti' zadrževal v občutku, da kot prijateljica in hči, partnerica in starš, nisem 'dovolj', zaradi česar sem podvomila v svojo sposobnost za delo terapevta in učitelja. In ko sem se soočila s hudo telesno boleznijo, sem se najprej začela obtoževati: »Kaj sem naredila narobe, da sem tako zbolela?«

\*\*\*

Vendar je prav to trpljenje – občutek manjvrednosti in nepovezanosti – ustvarilo najplodnejša tla za prebujanje. Pripeljalo me je na duhovno pot in k praksam, ki jih cenim. Ko se ujamem v boleča čustva, me to vedno znova privede do spoznanja, vpogleda, ki je globoko spremenil moje življenje: če želim ozdraveti, se moram ljubiti. Edina pot, ki me lahko pripelje domov, je pot sočutja do sebe. V vsakem primeru – ali se ujamem v jezo, v strah pred neuspehom pri nečem pomembnem, v občutek osamljenosti, v dvom vase, ali se znova spopadam s težavami na področju telesne mobilnosti in dobrega počutja – zdravilo ima vedno priokus skrbnosti, sočutja ali odpuščanja. Na neki točki si rečem: »Prosim, bodi prijazna.«

To obračanje k ljubeči navzočnosti so vrata v življenje, v katerem smo zvesti samemu sebi. 'Radikalno sočutje' pomeni, da v svoje srce vključimo ranljivost tega življenja, vsega življenja. Pomeni imeti pogum, da ljubimo

2 Pojem 'reaktivnost' se nanaša na človekovo odzivanje na dražljaje in vključuje čustvene, fiziološke in vedenjske spremembe. Tukaj ga uporabljamo v pomenu intenzivnih in hitrih čustvenih reakcij, ki jih spremljajo močni fiziološki odzivi (npr. pospešeno dihanje, povišan krvni tlak in srčni utrip) in pogosto nepremišljeno vedenje.

sebe, drug drugega in naš svet. Korenini v čuječi, utelešeni navzočnosti in se dejavno izraža v skrbi za vsa bitja.

\*\*\*

Všeč mi je predstava zavedanja in prebujanja kot ptice z dvema kriloma: s krilom čuječnosti in krilom sočutja kot dveh neločljivih razsežnosti. Ko sta obe razprti v vsej svoji polnosti in lepoti, lahko ptica leti in je svobodna.

To knjigo pišem zato, da bi širila prakso radikalnega sočutja, ki oživi krilo čuječnosti in krilo sočutja, ko ju najbolj potrebujemo. Pomaga pri zdravljenju in osvoboditvi od bolečih prepričanj in čustev, ki nam preprečujejo, da bi živeli zvesto sebi. Ta praksa se imenuje RAIN.

Ime je akronim in se nanaša na štiri korake: *Prepoznati (Recognize)*, *Dopustiti (Allow)*, *Raziskati (Investigate)* in *Negovati (Nurture)*. Izvajanje teh korakov je lahko zanesljiva pot iz stanja čustvene bolečine, v katerem se trenutno nahajate, k ozdraviti in svobodni.

Kot boste videli, se je teh korakov enostavno naučiti in so lahko rešilna bilka v trenutkih, ko ste v stresu, prestrašeni, reaktivni in zmedeni. Če jih boste večkrat ponovili, boste zgradili notranjo odpornost in začeli zaupati v svoje modro, prebujajoče srce. Pomagali vam bodo odzivati se na življenje na način, ki izraža resnico, globino in duh tega, kar ste. To je dar prakse RAIN: življenje iz polnega potenciala.

\*\*\*

Kratice RAIN nisem uporabila prva. Nekateri bralci morda že vedo, da jo je kot vodilo pri meditaciji prva predstavila izkušena budistična učiteljica Michele McDonald v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, od takrat pa so jo učitelji čuječnosti sprejeli in prilagodili na različne načine. V zadnjih petnajstih letih sem razvila svoj pristop k praksi RAIN – dodala sem korak *Negovati*, ki neposredno prebuja sočutje do sebe (*namesto Non-Identify, gl. Dodatek 1*). S tem ključnim poudarkom praksa sočasno razvija moč čuječnosti in moč sočutja – obeh kril zavedanja.

To različico sem razširila med več sto tisoč ljudi in odziv je bil izjemen: ljudje z vsega sveta poročajo, kako so z njeno pomočjo dosegli večjo čuječnost in skrbno navzočnost v prej neurejenem vsakdanjem življenju, povečali sposobnost vzpostavljanja intimnih odnosov, se rešili odvisniškega vedenja, postali uspešnejši pri delu in lažje prebrodili obdobja kriz. Povedo mi, da lahko končno ravnajo s seboj s sočutjem in to isto sočutje vnašajo tudi v odnos do drugih. Govorijo o daru notranje svobode, o spoznanju, kdo so, onkraj zgodb o jazu.

\*\*\*

Ta knjiga bo razvila vašo sposobnost radikalnega sočutja. Izvajanja prakse RAIN se boste naučili skozi splet zgodb in neposrednih navodil, vodenih meditacij in številnih priložnosti za samorefleksijo. Videli boste, kako spoznanja sodobne nevroznanosti pomagajo razložiti globok in trajen učinek te prakse. Dobili boste tudi odgovore na vprašanja, ki so jih postavili moji učenci, in spoznali njihove številne ustvarjalne prilagoditve prakse sebi.

V začetku tega našega skupnega potovanja ponujam kratek pogled naprej.

### **1. del knjige je pregled vsakega koraka prakse RAIN.**

Ponudila bom primere, ki vam bodo pomagali, da boste korake lahko začeli izvajati takoj. Že nekaj minut prakse lahko prekine tisto skrajno stanje, ki ga imenujem 'živeti v transu', in vam omogoči, da ste bolj navzoči s sabo in z drugimi. Omogoči vam tudi, da se začnete prebijati skozi različne načine, s katerimi govorite življenju *Ne*, ter uvidevati pravi potencial svojega prebujenega srca.

### **2. del knjige vas vodi pri vnašanju prakse RAIN v vaše notranje življenje.**

Opisi situacij, v katerih smo delali skupaj z učenci, vam bodo pokazali, kako izpilite in uporabite štiri korake v številnih zahtevnih okoliščinah, od sramu in onesposablajočih strahov do odkrivanja najglobljih hrepenenj. Spoznali boste tudi posebne tehnike za pridobivanje in razvijanje notranjih moči.

### 3. del knjige popelje naše potovanje na področje odnosov.

Ta poglavja vključujejo prakse, ki prebudijo vašo sposobnost odpuščanja, vam pomagajo pogledati onkraj maske Neresničnih Drugih in modro krmariti med konflikti, neopaženimi pristranskostmi in razlikovanji med ljudmi. Sčasoma bosta vaša poglobljena čuječnost in prijaznost vključevali vse tiste, o katerih razmišljate, vse, katerih življenj se dotaknete. Odkrili boste blagoslov radikalnega sočutja, ljubezni brez zadržkov.

\*\*\*

Imela sem privilegij biti priča mnogim, ki so se zdravili z radikalnim sočutjem, ki ga hrani praksa RAIN. Vedno znova me preseneča, kako ta praksa razvija zaupanje v našo temeljno dobroto in nam posledično pomaga prepoznati in zaupati tej luči, ki sije skozi vsa bitja. Ko vidim toliko učencev, prijateljev in družin, ki so odkrili to srčno zavedanje in spoštovanje življenja, se okrepi moja vera v naš potencial in upanje za naš svet.

Z evolucijskega vidika je razvoj možganov naše vrste povezan z naraščajočo sposobnostjo samozavedanja, racionalnega mišljenja, empatije, sočutja in čuječnosti. Naši zelo človeški strahovi in pohlep pa v povezavi s kognitivnimi sposobnostmi iz nas nedvomno delajo tudi največjo grožnjo na Zemlji, sebi in drugim vrstam. Vendar še nismo na koncu naše evolucijske zgodbe. Imamo orodja, ki lahko v nas prebudijo čuječnost in sočutje in nas vodijo v modre in ljubeče odnose z drugimi.

Vaša predanost prebujanju srca je bistven del zdravljenja našega dragocenega sveta. Globalni izrazi trpljenja, ki ogroža Zemljo – nasilje, zatiranje nedominantnega prebivalstva, nevzdržno in zasvajajoče potrošništvo – izvirajo iz strahu, občutkov ločenosti in drugačnosti. Radikalno sočutje izraža resnico naše soodvisnosti in medsebojne pripadnosti. Če živimo popolnoma zvesto sebi, živimo zvesto naši skupni poti zdravljenja in osvobajanja, skupnemu hrepenenju po mirnem, ljubečem svetu.

Prosim, zapomnite si in zaupajte, da smo na tej poti prebujanja skupaj. Želim vam, da na njej najdete pravo srečo in svobodo.

**Z ljubečimi blagoslovi, Tara**





I. DEL  
KAKO  
POZORNOST  
ZDRAVI



# PRAKSA RAIN USTVARI JASO

Ne poskušajte rešiti celega sveta ali storiti karkoli veličastnega.  
Ustvarite raje jaso v gostem gozdu svojega življenja.

MARTHA POSTLEWAITE

Vsi se kdaj izgubimo v gostem gozdu svojega življenja, zapletemo se v nenehne skrbi, v načrtovanje, v obsojanje drugih, v pretirana prizadevanja, da bi izpolnili zahteve in rešili probleme. Ko smo ujeti v tej goščavi, zlahka izgubimo izpred oči tisto, kar je najpomembnejše. Pozabimo, kako zelo hrepenimo po tem, da bi bili prijazni in srčni. Pozabimo na svoje vezi s to sveto zemljo in z vsemi živimi bitji. Popolnoma pozabimo na to, kdo smo.

To pozabljanje je del transa – delno nezavednega stanja, ki je, tako kot sanje, ločeno od celotne resničnosti. Ko smo v transu, je naš um zožen, fiksiran in običajno preplavljen z mislimi. Naša srca se branijo, so tesnobna ali otopela. Ko prepoznate znake transa, ga boste začeli opazati povsod, v sebi in drugih. V transu ste, ko živite na avtopilotu, ko se počutite ograjeni, ločeni od ljudi okoli sebe, ko ste ujeti v občutek strahu ali jeze, ko se počutite žrtev ali manjvredni.

Dobra novica je, da imamo vsi sposobnost, da se osvobodimo. Ko se izgubimo v gozdu, lahko ustvarimo 'jaso' preprosto tako, da se ustavimo, odvrnemo od hrupnih misli in se zavemo svoje izkušnje v tistem trenutku.

To budno zavedanje danega trenutka imenujem 'navzočnost'. Imenujemo ga lahko tudi zavedanje, duh, Budova narava,<sup>3</sup> prava narava, prebujen srčni um in še na mnoge druge načine. Ko se ponovno popolnoma povežemo z navzočnostjo, se lahko odpremo temu, kar se dogaja znotraj nas – spreminjajočemu se toku občutkov, čustev in misli – brez vsakega odpora. To nam omogoči, da živimo trenutke svojega življenja jasno in sočutno. Prebujenje iz transa je premik od izgubljenosti v nezavedni miselni in čustveni reaktivnosti v polno navzočnost.

Na začetku našega skupnega potovanja bodo naše orodje za vstop v navzočnost štirje koraki prakse RAIN (*Prepoznati, Dopustiti, Raziskati, Negovati*). Preprosto povedano, praksa RAIN prebudi čuječnost in sočutje, ju vnese na mesta, kjer smo obtičali, in pomiri čustveno trpljenje. Osnov se je enostavno naučiti in korake lahko začnete izvajati takoj. Praksa bo ustvarila jaso v gostem gozdu in tja se boste lahko vrnili v svoje polno srce in duha.

V tem poglavju vas bom na kratko popeljala skozi vsak korak in ponudila preprosto obliko te prakse (ogrevanje), ki jo lahko uporabite v vsakdanjih situacijah. Najprej pa zgodba o popoldnevu, ko sem potrebovala prakso RAIN.

## 'NI DOVOLJ ČASA'

Moj gosti gozd šumi z mantro v ozadju: *ni dovolj časa*. Vem, da nisem sama; mnogi med nami hitimo skozi dan in tesnobno črtamo opravke s seznama. To gre pogosto z roko v roki z občutkom obremenjenosti, jezo zaradi motenj, in z zaskrbljenostjo, kaj nas čaka za vogalom.

Moja tesnoba se stopnjuje, ko se pripravljam na bližajoče se predavanje. Spomnim se popoldneva pred nekaj leti, ko sem se znašla v časovni stiski. Kot zmešana sem brskala po svojih zelo neurejenih elektronskih datotekah in poskušala najti gradivo za govor o ljubeči prijaznosti

---

<sup>3</sup> Budova narava (*buddha-nature*) je po budističnem učenju potencial za prebujenje in razsvetljenje, vrojen vsakemu človeku.

(v budizmu imenovana *metta*), ki me je čakal tisti večer. Podobno kot gradiva je bil tudi moj um raztresen in zmeden. V nekem trenutku je v pisarno stopila moja triinosemdesetletna mama, ki je prišla živeti k nama z možem Jonathanom. Začela mi je pripovedovati o članku iz revije *The New Yorker*, ki ji je bil všeč. Toda ko me je videla prilepljeno na računalniški zaslon (in verjetno namrščeno), je tiho položila revijo na mojo mizo in odšla. Ko sem se obrnila in jo videla, kako odhaja, je nekaj v meni obstalo. Pogosto se je oglasila na priložnostni klepet in zdaj me je osupnilo spoznanje, da ne bo vedno tukaj, na voljo za te družabne trenutke. Potem me je ponovno zadelo: tukaj sem, ignoriram jo in v mislih hitim sestavljati govor o ljubezni!

Ni me prvič tako pretreslo, da sem pozabila, kaj je pomembno. V tistem prvem letu, ko je mama živela z nama z možem, sem se večkrat počutila v časovni stiski zaradi drugih obremenitev. Ko sva skupaj večerjali, sem pogosto iskala premor v pogovoru, da bi se lahko opravičila in vrnila k delu. Ko sva šli po opravkih ali na pregled k enemu njenih zdravnikov, sem se osredotočala na to, kako bi lahko vse hitro opravili, namesto da bi uživala v njeni družbi. Najin skupni čas sem pogosto čutila kot obvezo: bila je osamljena, jaz pa najpomembnejša oseba v bližini. Čeprav mi ni ničesar očitala – bila je hvaležna za vsak čas, ki sem ji ga poklonila – sem se čutila krivdo. In ko sem se malo umirila, tudi globoko žalost.

Tisto popoldne v svoji pisarni sem se odločila, da si vzamem odmor in se obrnem na prakso RAIN. Pomagala bi mi pri spopadanju s tesnobo, ki je izvirala iz dvoma, da sem dovolj dobro pripravljena. Od mize sem se premaknila na udoben stol in si vzela nekaj trenutkov, da bi se umirila, preden začnem.

Prvi korak je bil preprosto Prepoznati (*R-recognize*), kaj se dogaja v meni: kroženje tesnobnih misli in občutij krivde.

Drugi korak je bil Dopustiti (*A-Allow*), kar se dogaja, s pomočjo dihanja in prepuščanja temu, kar je. Čeprav mi to, kar sem čutila, ni bilo všeč, je bil moj namen *nič* popravljati ali spreminjati, in, enako pomembno, *ne* obsojati se zaradi občutka tesnobe ali krivde.

To mi je omogočilo, da sem zbrala in poglobila pozornost, preden sem pričela s tretjim korakom: Raziskati (*I-Investigate*), kar se zdi najtežavnejše.

Radovedno sem usmerila pozornost na občutke tesnobe v telesu: napetost, zategovanje in pritisk okoli srca. Tesnoben del sebe sem vprašala, kaj si misli, in odgovor mi je bil nadvse domač: da mi bo spodletelo. Če ne bi imela vsakega predavanja in zgodbe podrobno pripravljenih vnaprej, bi bila neuspešna in ljudi bi pustila na cedilu. *Toda zaradi te iste tesnobe sem zanemarjala mater in s tem prav tako pustila na cedilu nekoga, ki sem ga imela zelo rada.* Ko sem se zavedela teh občutkov krivde in strahu, sem nadaljevala z *Raziskovanjem*. Povezala sem se z razdvojenim, tesnobnim delom sebe, in ga vprašala: »Kaj prav zdaj najbolj potrebuješ?« Takoj sem začutila, da potrebuje pozornost in zagotovilo, da mi na noben način ne bo zares spodletelo. Zaupati mora, da bo moje poučevanje teklo gladko, in zaupati mora ljubezni, ki se pretaka med nama z mamo.

Prišla sem do četrtega koraka prakse RAIN, *Negovanja (N-Nurture)*, in svojemu tesnobnemu delu poslala nežno sporočilo: »V redu je, ljubi, vse bo v redu. Skozi to sva šla že tolikokrat ... zmagati poskušava na vseh frontah.« Začutila sem, kako se mi po telesu širi topla, tolažilna energija. Nato se je nekaj opazno premaknilo: moje srce se je omehčalo, ramena so se sprostila, um je postal jasnejši in bolj odprt. Namesto da bi se hitro vrgla nazaj v delo, sem še kakšno minuto ali dve tiho sedela in počivala na tej jasi.

Moj premor za prakso RAIN je trajal le nekaj minut, a je ustvaril veliko spremembo. Ko sem se vrnila za mizo, nisem bila več ujeta v zgodbo, da za vogalom preži nekaj slabega. Zdaj, ko me ni stiskala tesnoba, so začeli moje misli in zapiski gladko teči in spomnila sem se tudi popolne zgodbe, s katero bi popestrila svoj govor. Premor za prakso RAIN mi je omogočil, da sem se lotila dela z jasnostjo in srčnostjo (prav o tem sem želela govoriti na večernem predavanju) in se pozneje tistega popoldneva z mamo podala na kratek lušten sprehod po gozdu, z roko v roki.

Od takrat sem za spoprijemanje s tesnobo nešteto krat uporabila kratko različico prakse RAIN. Moja tesnoba ni izginila, vendar se je nekaj bistveno spremenilo. Tesnoba me več ne preplavi. Ne izgubim se v gostem gozdu transa. Ko se ustavim in preusmerim pozornost z zgodbe o tem, kako moram opraviti stvari, na dejansko izkušnjo v telesu in srcu, se zgodi spontan premik k večji navzočnosti in prijaznosti. Pogosto nadaljujem

z delom, včasih pa se odločim, da 'dam v nižjo prestavo', izstopim in se igram s svojim kužkom, si skuham čaj ali zalijem rastline. Imam več izbire.

## NAŠA POT IZ TRANSA: POPOLN OBRAT

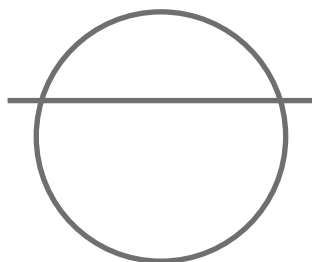
Ko sem v transu hitenja skozi dan, sem praviloma izgubljena v mislih, odcepljena od telesa in odrezana od srca. Praksa RAIN ponuja izhod iz transa s pomočjo tega, čemur pravim 'popoln obrat' pozornosti (*U-turn*).

Popoln obrat naredimo vsakič, ko pozornost preusmerimo z zunanjega objekta (*outward fixation*) – z druge osebe, s svojih misli ali iz čustveno nabite zgodbe o tem, kaj se dogaja – na resnično, živo izkušnjo v svojem telesu. Kot če gledamo grozljivko in nas popolnoma prevzame zgodba na zaslonu, potem pa se nenadoma zavemo: *V redu, to je samo film. Gledam ga skupaj s stotinami drugih ljudi. Čutim lahko sedež pod seboj, čutim, kako diham.* In spet smo nazaj, zavedamo se lastne navzočnosti, prizemljeni smo v resničnem življenju.

Od transa k zdravljenju se lahko premaknemo samo z namernim usmerjanjem pozornosti na notranjo izkušnjo. Zavedati se moramo kroženja tesnobnih misli, običajne zakrčenosti v ramenih, pritiska zaradi hitenja. Potem se začnemo obračati stran od svojih zgodb – o napakah drugih, o lastnih pomanjkljivostih, o težavah za vogalom – k neposrednemu občutenju strahov, čustvenih bolečin in ranljivosti, in, na koncu, k nežni budnosti svojega srca. Ta nadvse pomemben premik se odvija postopoma skozi korake prakse RAIN. Toda ključno je, da najprej ugotovimo, da smo v transu!

## SMO V TRANSU ALI SMO NAVZOČI?

Pri poučevanju o zavedanju pogosto uporabljам podobo, ki jo je ustvaril Joseph Campbell: krog s črto skozenj. Nad črto je vse, česar se zavedamo, pod črto pa vse, kar je zunaj našega zavedanja: skriti svet strahov, odporov, naučenih vzorcev in prepričanj. Kolikor živimo pod črto, toliko smo v transu.



Biti v transu je kot biti v sanjah. Ne zavedamo se, da obstaja večja, živa resničnost. In prebuditi se iz transa je podobno kot prebuditi se iz sanj. Začnemo se zavedati sebe, neposredno doživljati svoje notranje življenje, svet, ki mu pripadamo, in sam prostor zavedanja. Živeti nad črto pomeni živeti v navzočnosti.

Navzočnost ima tri glavne značilnosti: budnost, odprtost in nežnost ali ljubezen. Številne duhovne tradicije jo opisujejo kot odprto, s soncem obsijano nebo. Ko je navzočnost polna, je sijoča in brezmejna kot nebo, in življenju zagotavlja toploto in hrano. Skoznjjo prehajajo vse vrste vremenskih sistemov: sreča, žalost, strah, vznemirjenje, zaskrbljenost – toda kot nebo lahko tudi navzočnost zajame vse.

Vsi smo se dotaknili navzočnosti. V njej počivamo v trenutkih pred spanjem, ko se umirimo in sprostimo ob poslušanju dežja na strehi. Navzočnost je ozadje, ko začudeno zremo v nebo, polno zvezd. V navzočnost se hvaležno odpremo, ko je nekdo nepričakovano prijazen. Morda ne bomo nikoli pozabili navzočnosti, ki smo jo čutili, ko smo bili priča rojstvu ali smrti. Preteklost in prihodnost se umakneta, misli utihnejo in zavemo se, da smo prav tukaj, prav zdaj.

Nasprotno pa nas trans zapre v virtualno resničnost misli in čustveno nabitih zgodb. Poskušamo rešiti težave, zadovoljiti želje, se znebiti nelagodja, ali pa se usmerjamo v prihodnost, ko bo morda bolje. Na milost in nemilost smo prepuščeni nezavednim prepričanjem, čustvom in spominom, ki poganjajo naše odločitve in odzive na življenje. Ne le to, nezavedne želje in strahovi oblikujejo naš najgloblji občutek o tem,

kdo smo. Ko smo v transu, se običajno počutimo ločene od drugih ali osamljene, ogrožene in/ali nepopolne.

Vsakodnevni trans se nam lahko zdi običajen in domač ter nas zavije v zapredek navade. Lahko nas ponese v prijetne fantazije, nas potopi v obsesivno razmišljanje, pahne v valove bolečih čustev. Ne glede na vsebino transa smo odrezani od sebe in svoje zmožnosti, da se pristno povežemo z ljudmi okoli sebe. Nismo popolnoma navzoči!

Kako vemo, kdaj smo v transu? Pogosto ne vemo. Vendar sem slišala veliko ljudi, ki so opisovali, kako so ozavestili, da so zdrsnili v svoje posebne različice bivanja pod črto, v trans.

### ZNAKI TRANSA: ZASTAVICE<sup>4</sup>

- Opazil sem, da sem pravkar pojedel celo vrečo mešanice oreščkov in suhega sadja.
- Danes so vsi slabi – moji otroci, šef, partner – v svetu iščem napake.
- Zalotim se, kako ocenjujem druge moške, da vidim, kdo je najbolj dominanten.
- Celu majhne stvari občutim kot 'preveč'.
- Ko nekoga poslušam, razmišljam, kako bi se lahko izmuznila na cigareto.
- Eno uro izgubim za spremljanje spletnih povezav.
- Začne me boleti vrat in ugotovim, da so moja ramena dvignjena in zakrčena, ter da sem že več ur tesnoben.
- Slišim notranji glas (svoje matere), ki pravi: »Ali ne moreš narediti ničesar prav?«
- Hodim po trgovini in nenadoma ugotovim, da svoje telo primerjam z vsemi drugimi ženskami, ki jih srečam.
- Hitim naokoli in poskušam opraviti stvari, ob tem pa se poškodujem, kaj polomim ali naredim neumno napako.

<sup>4</sup> V izvirniku *flags of trance*, zastavice transa.



Prepoznavanje naših zastavic nam pomaga izstopiti iz transa. Zame to pomeni, da se zalotim, kako tesnobno vedno znova preverjam seznam opravkov ali kako se počutim krivo, ker sem nekoga razočarala, in postanem pozornejša. Te budilke (*wake-up calls*) mi pomagajo ozavestiti strah pred neuspehom in telesno napetost. Potem se spomnim, da moja strah vzbujajoča prepričanja niso resnica in da imam več izbire pri tem, kako bom preživljala<sup>5</sup> svoj čas.

## TRANS

- nezavedno – pod črto
- v spanju, v sanjah
- ujet v čustva ali obseden z njimi
- disociiran (ne v stiku s čustvi)
- srce obrambno ali otopelo
- reagiranje na izkušnje (avtomatsko in impulzivno)
- oklepanje ali upiranje

## NAVZOČNOST

- zavestno – nad črto
- buden, luciden, zavesten
- čuječe opazovanje čustev
- v stiku s čustvi
- srce skrbno in nežno
- odzivanje na izkušnje (premišljeno in zavestno)
- uravnoteženost, odprtost in razsodnost

Vprašajte se: »Kaj je prav zdaj moja izkušnja navzočnosti?« ali: »Je kaj med mano in navzočnostjo?« Celotna takšna preprosta vprašanja vas lahko opozorijo na trans in začnejo prebujati zavedanje. Ali pa se ozrite nazaj na svoj dan in preglejte trenutke, ko ste bili pod črto. Lahko prepoznate kakšno svojo zastavico transa? Včasih je v transu še ravno dovolj zavedanja, da prepoznate, da ste v težavah, v konfliktu, zaprti ali tesnobni. Te budilke vam sporočajo, da potrebujete zdravilo – sončno nebo – ki je nad črto. Takrat uporabite prakso RAIN.

<sup>5</sup> V knjigi avtorica nagovarja moški in ženski spol; v slovenskem jeziku včasih nagovorimo enega, drugič drugega.

## LJUBEZEN SIJE NA JASO

Štiri leta po tem, ko se je moja mama preselila k nama z Jonathanom, so ji diagnosticirali raka na pljučih. Nekega popoldneva šest mesecev kasneje – približno tri tedne pred smrtjo – sem sedela ob njeni postelji in brala iz knjige kratkih zgodb, ki sva jo imeli obe radi. Medtem, ko sem brala, je zaspala, jaz pa sem sedela tam in jo opazovala, kako lahkotno počiva. Po nekaj minutah se je zbudila in zamomljala: »Oh, mislila sem, da si šla, saj imaš toliko dela.« Nagnila sem se k njej, jo poljubila na lice in še naprej sedela z njo. Znova je zaspala, z rahlim nasmehom na ustnicah.

Imela sem veliko dela. Vedno imam veliko dela. Prešinilo me je, kako sem bila preveč zaposlena, da bi se ustavila in pogovorila o tistem članku iz New Yorkerja. Spomnila sem se vseh trenutkov, ko se mi je na najinih skupnih večerjah mudilo, ko sem se počutila *dolžno* preživljati čas z njo, in krivo, če sem jo videla hoditi zunaj samo. Toda moja praksa RAIN je nekaj spremenila. V najinih zadnjih skupnih letih sem se zmogla ustaviti in biti zares tam. Bila sem tam, da sem pripravljala najine velikanske solate, se z njo in najinima psoma sprehajala ob reki, gledala z njo novice in klepetala še dolgo po tistem, ko sva končali z obrokom.

Dvajset minut kasneje se je mama spet zbudila in zašepetala: »Ti si še vedno tukaj.« Prijela sem jo za roko in kmalu je odplavala. Začela sem tiho jokati in nekaj v njej me je razumelo, saj mi je stisnila roko. Oh, strašno jo bom pogrešala. Toda moje solze so bile tudi solze hvaležnosti za vse trenutke, ki sva jih preživeli skupaj. Za jase, ki so to omogočile. Na dan njene smrti sem bila polna neizmerne žalosti in ljubezni, a brez obžalovanja.

Ustvarjanje jas je ključno za polno življenje. To je tisto, kar nas odpre v razvijajoče se radikalno sočutje. Ko smo v transu, ne moremo zares poslušati, ko naš otrok navdušeno pripoveduje o tem, kaj se je zgodilo v šoli. Ne moremo ugotoviti, da kolega deluje napeto, ker se bori z dvomom vase in s strahom. Spregledamo sončne zahode, priložnosti za igro, intimnost, povezovanje z lastno osamljenostjo ali hrepenenji. Praksa RAIN nas popelje nad črto in nam omogoči, da se ponovno povežemo z navzočnostjo in s svojimi naravno skrbnimi srci.

## RAZMISLEK

**Popoln obrat v navzočnost**

*To preprosto refleksijo lahko razumete kot ogrevanje za prakso RAIN, kot nekaj, kar lahko raziskujete, ko ste v stresu, v naglici in tesnobni. Ponovno lahko odkrijete svojo ustvarjalnost pri reševanju težav, sočutje do sebe in svobodo izbire, kako boste preživljali svoje dni.*

Ko ugotovite, da ste se izgubili v mislih – morda v obsesivni skrbi ali načrtovanju, obsojanju ali fantaziranju – eksperimentirajte s popolnim obratom. Začnite s premorom,<sup>6</sup> se udobno namestite in pustite, da se vam oči zaprejo. Nekajkrat globoko zadihajte in z vsakim izdihom sprostite očitne napetosti v umu in telesu.

Zdaj popolnoma odvrnite pozornost od vseh zgodb ali misli in opazujte dejansko izkušnjo sedanjega trenutka. Katerih občutkov se zavedate v telesu? So prisotna kakšna močna čustva? Se počutite tesnobni ali nemirni, ko poskušate izstopiti iz svojih miselnih zgodb? Vas vleče, da bi nadaljevali z dejavnostjo? Lahko preprosto ostanete tukaj, samo teh nekaj trenutkov, in ste z vsem, kar se odvija v vas? Kaj se zgodi, če na svojo izkušnjo namerno pogledate s prijaznostjo?

Ko nadaljujete z dejavnostjo, opazujte, ali čutite kakršnokoli spremembo v kakovosti svoje navzočnosti, energije in razpoloženja.

**VPRAŠANJA IN ODGOVORI**

**Ali je mogoče doživeti navzočnost, ko smo jezni?**

Da! V stanju navzočnosti (nad črto) ste, ko se zavedate obsojajočih misli in telesne izkušnje jeze. V teh trenutkih imate poleg občutka jeze tudi občutek,

<sup>6</sup> Ustaviti se ali narediti premor (*a pause; to pause*) je posebna tehnika. Več o njej lahko preberete v poglavju *Sveti premor* v knjigi *Radikalno sprejemanje* (Založba Chiara, Ljubljana, 2024).

da ste priča jezi, in tako nekaj izbire pri tem, kako se boste odzvali. Nasprotno pa ste v transu, če ste izgubljeni v krogu misli in občutij krivde, brez občutka izbire ali nadzora.

### **Ali moram za prakso RAIN slediti določeni duhovni poti?**

Praksa RAIN je orodje, ki ga lahko uporablja vsak, ki želi poglobiti razumevanje sebe, sočutje do sebe in drugih ter se usmeriti v čustveno zdravljenje in duhovno prebujanje. Ni vam treba imeti določenega sistema verskih ali duhovnih prepričanj. Ne glede na to, v kaj verjamete, bo praksa RAIN izboljšala vašo neposredno izkušnjo budnosti in odprtosti, navzočnosti in prijaznosti.

### **Redno prakticiram čuječnost. Je praksa RAIN nadomestek za to?**

#### **Ali sodita skupaj?**

Naravno se prepletata. Prva dva koraka, *Prepoznati* in *Dopustiti*, sta temelj čuječega zavedanja in sočutja. Druga dva koraka, *Raziskati* in *Negotati*, poglobljata čuječnost in neposredno aktivirata sočutje. Praksa RAIN je lahko vaše orodje za to, da v specifičen problem vnesete čuječnost in sočutje. Če želite to raziskati, nadaljujte z redno prakso čuječnosti, dokler se ne ujamete v težavno čustvo. Takrat pričnite s prakso RAIN, da vas bo vodila pri sistematičnem usmerjanju čuječe in prijazne pozornosti neposredno v čustven zaplet. Ko se ta razplete, se vrnite k čuječnosti. Poleg tega, da tako v proces meditiranja vključite prakso RAIN, se lahko vedno ustavite in vrnete k njej, ko čutite, da ste obtičali ali ste prizadeti in potrebujete pomoč.

### **Včasih me med vadbo joge prevzamejo močna čustva, kot so strah, jeza in dvom vase. Ali lahko praksa RAIN takrat pomaga?**

Povsem naravno je doživeti močna čustva med različnimi telesnimi in umskimi praksami, kot so joga, tai či, či gong, dihalne vaje, reiki, vodena vizualizacija in biofodbek. Mnogi, ki so v svojo dejavnost integrirali prakso RAIN, so ugotovili, da jim je močna sinergija (vzajemni učinek) odprla pot do globokega čustvenega zdravljenja.