

TARA BRACH



Met radicale compassie  
naar de wereld kijken

## INHOUD

Begeleide bespiegelingen, meditaties  
en dingen om te onthouden 6  
Voorwoord: Van jezelf houden brengt genezing 11

DEEL I: Hoe helend aandacht is 17  
EEN RAIN schept open ruimte 19  
TWEE RAIN zegt JA tegen het leven 32  
DRIE RAIN onthult je ware zelf 47

DEEL II: Introduceer RAIN in je innerlijke leven 65  
VIER Negatieve zelfbeelden loslaten 67  
VIJF Bevrijd jezelf van schaamte 84  
ZES Ontwaken uit de greep van de angst 99  
ZEVEN Ontdek je diepste verlangen 122

DEEL III: RAIN in je relaties 143  
ACHT Vergevende RAIN 145  
NEGEN Het goede zien 173  
TIEN RAIN van compassie 198  
ELF Vier dingen om te onthouden:  
leven met een ontwaakt hart 225

*Appendix I: Evolutie van het acroniem RAIN 243*

*Appendix II: Oefenen met anderen 245*

*Dankwoord 249*

BEGELEIDE BESPIEGELINGEN,  
MEDITATIES EN DINGEN OM TE ONTHOUDEN

*Hoofdstuk een*

U-bocht naar aanwezigheid 29

*Hoofdstuk twee*

Ja zeggen – mindfulness opwekken 43

*Hoofdstuk drie*

RAIN stap voor stap 56

Je toekomstige zelf aanroepen 59

*Hoofdstuk vier*

Pijnlijke overtuigingen door RAIN ontkrachten 79

*Hoofdstuk vijf*

Liefde binnenlaten 94

*Hoofdstuk zes*

Een positieve gemoedstoestand installeren 110

Zaden van veiligheid koesteren 115

Draag het over 118

*Hoofdstuk zeven*

‘Als... maar’ mind 125

Verlangen terugvinden 137

Wat is mijn diepste verlangen? 138

## Hoofdstuk acht

- Aan het eind van ons leven 147  
Blaam die op het punt staat geuit te worden 149  
De Onwerkelijke Ander en het Onwerkelijke Zelf 151  
Waarom houden we zo stevig vast aan beschuldigingen? 154  
De intentie hebben om te vergeven 159

## Oefening: RAIN van vergeving

- Deel I: RAIN naar de kwetsuren achter de beschuldigingen 166  
Deel II: RAIN van de ander vergeven 167

## Hoofdstuk negen

- Denk op moeilijke momenten aan je goedheid 183  
Weldoeners die je gekoesterd hebben 185  
Warming-up voor 'hardop zeggen' 189  
De geheime schoonheid zien (liefdevolle vriendelijkheid) 193

## Hoofdstuk tien

- Impliciete vooroordelen boven de lijn brengen 201  
Recht in de ogen van de ander kijken 204  
Is deze persoon werkelijk voor me? 210  
RAIN van compassie – 'Hoe is het om jou te zijn?' 217  
Oefening: Compassie op straat 219

## Hoofdstuk elf

- Pauzeer voor aanwezigheid 229  
Zeg ja tegen wat er is 232  
Wend je tot de liefde 235  
Verblijf in gewaarzijn 238

*Ik leef mijn leven in steeds wijdere cirkels  
Die zich uitstrekken over de wereld.  
Misschien maak ik deze laatste niet af,  
Maar ik geef me eraan over.*

Rainer Maria Rilke

## Van jezelf houden brengt genezing

Vele jaren geleden las ik een aangrijpend artikel over een verzorger in een hospice die duizenden mensen gedurende hun laatste weken begeleid had. Eén zin in het bijzonder is me bijgebleven. Na talloze uren van luisteren naar wat mensen die gingen sterven bezighield, vatte de verzorger zó samen waar ze het meest spijt van hadden: ‘Ik wilde dat ik in mijn leven de moed had gehad om trouw te blijven aan mezelf.’

Ik begon me af te vragen: wat betekent het eigenlijk om in je leven trouw te zijn aan jezelf? Heb je het gevoel dat je leven in overeenstemming is met wat er voor je hart toe doet? Ben je vandaag trouw aan jezelf? Op dit moment? Een paar maanden later begon ik deze zelfde vragen aan mijn meditatiestudenten te stellen.

Waar ik achter kwam is dat de spijt van de stervenden ook geldt voor de rest van ons. Mijn studenten vertellen me dat trouw zijn aan jezelf betekent dat je liefhebbend, aanwezig en authentiek bent. Ze hebben het over eerlijk zijn, dienstbaar aan anderen en aan de wereld. Ze hebben het over het tot uitdrukking brengen van hun creativiteit, over geloven in hun eigen kracht en waarde, en over bezig zijn met waar ze van houden. En over sterk genoeg zijn om hun onzekerheden te overwinnen en verstoorde relaties te verzoenen.

Ze zeggen ook dat ze bijna dagelijks deze aspiraties en intenties uit het oog verliezen. En dat ze in plaats daarvan verstrikt raken in reactiviteit – zelfkritiek, anderen beschuldigen, kleinzieligheid, zelfzuchtigheid en in leven op de automatische piloot. Eén student verwoordde het zo: ‘Elke dag gaapt er een enorme kloof tussen wat ik mogelijk acht en hoe ik mijn leven daadwerkelijk

leef. En daaraan gepaard een constant op de loer liggend gevoel van persoonlijk falen.’

Dat gevoel te falen ken ik heel erg goed. Gedurende heel veel jaren heeft de ‘trance van niks waard te zijn’ me het gevoel gegeven tekort te schieten als vriend en als dochter, partner en ouder. Het voedde de twijfel aan mijn capaciteit als therapeut en leraar. En toen ik te maken kreeg met ernstige fysieke kwalen, triggerde het aanvankelijk ook nog mijn zelfkritiek: ‘Wat heb ik verkeerd gedaan dat ik zo ziek werd?’

Toch is juist dit lijden – het gevoel tekort te schieten en niet verbonden te zijn – de vruchtbaarste grond gebleken om te ontwaken. Het heeft me de weg gewezen naar mijn spirituele pad en de oefeningen die ik koester. En wanneer ik dreig vast te lopen in pijnlijke emoties, dient zich ook steeds weer het inzicht aan dat mijn leven grondig heeft veranderd: ik moet mezelf door zelfliefde genezen. Het enige pad dat me naar huis kan brengen is het pad van zelfcompassie.

Het maakt niet uit of ik kwaad ben of bang, faal in iets belangrijks, aan mezelf twijfel of me eenzaam voel. En het maakt niet uit of ik opnieuw te maken krijg met fysieke mobiliteits- en andere gezondheidsproblemen. Het genezende medicijn heeft altijd iets van de smaak van zorgzaamheid, compassie of vergeving. In zekere zin zeg ik tegen mezelf: ‘Wees alsjeblijft zachtmoedig.’ Je wenden tot een liefdevolle aanwezigheid is de poort tot trouw zijn aan jezelf. Radicale compassie betekent dat we de kwetsbaarheid van dit leven – van alle leven – in ons hart toelaten. Het betekent dat we de moed hebben om van onszelf, van elkaar en van onze wereld te houden. Radicale compassie is stevig geworteld in aandachtige, belichaamde aanwezigheid, en wordt actief uitgedrukt door zorgzaamheid die zich uitstrekt tot alle wezens.

Er is een plaatje waar ik dol op ben, waarop mindfulness en compassie verbeeld worden als de onafscheidelijke dimensies van ontwaken. Gewaarzijn wordt erop afgebeeld als een vogel met twee vleugels: wanneer beide vleugels in hun volle glorie en schoonheid worden gespreid, kan de vogel vliegen en is hij vrij.

Ik schrijf dit boek om met jullie te delen hoe je radicale compassie kunt beoefenen, om zo de vleugels van mindfulness en compassie te kunnen uitslaan wanneer we ze het hardst nodig hebben. Het helpt met het loslaten van de pijnlijke overtuigingen en emoties die ons ervan weerhouden trouw aan onszelf te zijn in het leven. Deze oefening heet RAIN en is een acroniem voor de vier stappen van Recognize (Onderkennen), Allow (Toestaan), Investigate (Onderzoeken) en Nurture (Koesteren). Het werken met deze vier stappen heeft mij een betrouwbare manier opgeleverd om genezing en vrijheid te vinden te midden van emotionele pijn, en kan dat ook voor jou zijn.

Zoals je zult zien kun je je deze stappen gemakkelijk eigen maken. Ze kunnen een reddingslijn voor je zijn op momenten waarop je je gestrest, angstig, weerspannig en verward voelt. Deze zelfde stappen, als je ze keer op keer opnieuw zet, bouwen een innerlijke veerkracht op, evenals een vertrouwen in je eigen wijze, ontwakende hart. Ze zullen je helpen het leven het hoofd te bieden op een manier die de waarheid en de geestelijke diepte van wie je echt bent tot uitdrukking brengen. Dit is het geschenk van RAIN: leven vanuit de volheid van je potentie.

Ik was niet de eerste die het acroniem RAIN gebruikte. Sommige lezers weten misschien dat het oorspronkelijk al in de jaren tachtig van de vorige eeuw door de boeddhistische leraar Michelle McDonald werd geïntroduceerd als een meditatiegids, en sindsdien is het op allerlei manieren geadopteerd en toegepast door mindfulnessleraren. In de afgelopen vijftien jaar heb ik een eigen benadering van RAIN ontwikkeld en er een stap aan toegevoegd (N – nurture/koesteren) die onmiddellijk zelfcompassie opwekt.

Met deze cruciale toevoeging cultiveert RAIN de synchronistische kracht van mindfulness en mededogen – de twee vleugels van gewaarzijn. Ik heb deze versie inmiddels met honderdduizenden mensen gedeeld. De reacties waren overweldigend; mensen van over de hele wereld die lieten weten hoe RAIN een mindful en zorgzame aanwezigheid teweegbracht in de wirwar van hun dagelijkse beslommeringen, hun vermogen tot intimiteit deed



toenemen, hen bevrijdde van verslavingen en kracht gaf om over-eind te blijven in hun werk in de wereld, en hun steun gaf in tijden van crisis. Ze vertellen me dat ze zichzelf eindelijk met compassie kunnen bezien en diezelfde compassie voor anderen kunnen voelen. En ze hebben het over het geschenk van innerlijke vrijheid, van beseffen wie ze zijn, los van welk egeverhaal dan ook.

Dit boek zal je helpen je vermogen tot radicale compassie te ontwikkelen. Je zult met RAIN leren werken door een weefsel van verhalen en een directe manier van lesgeven, begeleide meditatie en vele mogelijkheden voor zelfreflectie. Je zult meekrijgen hoe de inzichten uit de moderne neurowetenschappen de diepgaande en blijvende impact van RAIN helpen verklaren. Je zult ook antwoorden krijgen op de vragen die mijn studenten stellen, en de vele creatieve manieren belicht zien die zij vonden om hun oefeningen te doen. Nu we toch samen aan onze reis beginnen, blik ik hier voor jullie vast vooruit.

**Deel een geeft een overzicht van elke stap van RAIN.** Ik geef voorbeelden die kunnen helpen om meteen met de stappen te beginnen. Zelfs een paar minuutjes met RAIN kan de afgescheiden staat die ik ‘in trance leven’ noem onderbreken en ons meer aanwezig laten zijn met onszelf en met anderen. Door RAIN te gebruiken kunnen we ook een begin maken met het doorbreken van de veelheid aan manieren waarop we nee zeggen tegen het leven, en een glimp opvangen van het ware potentieel van ons ontwaakte hart.

**Deel twee helpt je om RAIN te implementeren in je innerlijke leven.** Aan de hand van situaties die mijn studenten en ik samen meemaakten, beschrijf ik hoe je de vier stappen kunt verfijnen en toepassen in een scala van uitdagende omstandigheden, van schaamte en verlamme angsten tot het ontdekken van je diepste verlangens. Het biedt je ook andere specifieke technieken voor het mobiliseren en cultiveren van je innerlijke kracht.

**Deel drie voert onze reis naar het terrein van de relaties.** Deze hoofdstukken bevatten oefeningen die je vermogen tot vergeving wekken, die je helpen door de maskers van de ‘onwezenlijke anderen’ heen te kijken en wijselijk door conflicten, verschillen en vooringenomenheden te navigeren. Na verloop van tijd zullen je zich verdiepende mindfulness en zachtmoedigheid iedereen om je heen omvatten, alle levens die je aanraakt. Je zult de zegen van radicale compassie, van liefhebben zonder voorbehoud, gaan doorgronden.

Ik was in de gelukkige omstandigheid talloze mensen te zien genezen door de radicale compassie die door RAIN wordt gevoed. Wat me keer op keer opvalt is hoe RAIN vertrouwen cultiveert in onze eigen basisgoedheid, en ons in het verlengde daarvan helpt te onderkennen en erop te vertrouwen dat datzelfde licht door alle mensen heen schijnt. Door te ervaren hoe zoveel studenten, vrienden en familieleden dit openhartige gewaarzijn konden ontdekken, deze eerbied voor het leven, is mijn vertrouwen in ons potentieel gegroeid.

Het geeft me ook hoop voor onze wereld. Vanuit een evolutionair gezichtspunt houdt het brein van onze soort verband met een toenemend vermogen tot zelfgewaarzijn, rationeel denken, empathie, compassie en mindfulness. Het staat buiten kijf dat onze maar al te menselijke angsten en inhaligheid, gecombineerd met onze cognitieve vermogens, ons tot het grootste gevaar op aarde maken – voor onszelf en voor andere soorten. Maar we zijn nog niet aan het eind gekomen van ons evolutionaire verhaal. We beschikken over de instrumenten die mindfulness en compassie in ons kunnen doen ontwaken en die ons kunnen aansturen om wijs en liefdevol om te gaan met anderen.

Je toewijding aan het doen ontwaken van je hart is een essentieel onderdeel van de heling van onze kostbare wereld. De uitingen van het lijden overal op de wereld – het geweld, de onderdrukking van minderheden, het niet langer houdbare en verslavende consumptiegedrag dat de aarde bedreigt – komen allemaal voort uit

angst en uit gevoelens afgescheiden of afwijkend te zijn. Radicale compassie geeft uitdrukking aan onze wederkerige afhankelijkheid en ons verlangen naar elkaar. Een leven van trouw aan jezelf zijn wordt, indien ten volle geleefd, een gedeeld verlangen naar een vredige, liefdevolle wereld.

Onthoud en vertrouw erop dat we deze reis om te ontwaken samen maken. Moge je waar geluk en vrijheid vinden op je pad.

*Met liefdevolle zegeningen,  
Tara Brach*



DEEL I

**HOE HELEND  
AANDACHT IS**

## RAIN scheidt open ruimte

*Probeer niet de hele wereld te redden of iets groots tot stand te brengen. Schep in plaats daarvan een open ruimte in het dichtbegroeide woud van je leven.*

Martha Postlewaith

We raken allemaal verdwaald in het dichtbegroeide oerwoud van ons leven, verstrikt in steeds nieuwe zorgen en plannen, in het veroordelen van anderen en in onze manhaftige pogingen aan alle eisen te voldoen en problemen op te lossen. Wanneer je bent vastgelopen in die brei, verlies je gemakkelijk het zicht op wat er het meest toe doet. We vergeten hoe sterk we ernaar verlangen om vriendelijk te zijn en ontvankelijk. We vergeten hoezeer we zijn verbonden met deze heilige aarde en met alle levende wezens. En in diepste wezen vergeten we wie we zijn.

Dit vergeten hoort bij het ‘in trance zijn’ – een deels onbewuste staat die, net als een droom, losgekoppeld is van de totale werkelijkheid. Als we in trance zijn, is onze geest vernauwd, gefixeerd en gewoonlijk opgeslokt door gedachten. Ons hart is vaak in de verdediging, angstig of verdoofd. Zodra je de tekenen van trance herkent, zul je ze overal gaan zien, in jezelf en in anderen. Je bent in trance als je op de automatische piloot leeft, als je ingemetseld voelt en losgezongen van de mensen om je heen; als je vastzit in angstgevoelens, boosheid, je slachtoffer voelt of in alles tekortschietend.

Het goede nieuws is dat we allemaal in staat zijn onszelf te bevrijden.

Wanneer we verdwaald zijn in het oerwoud, kunnen we een open plek creëren door eenvoudigweg even rust te nemen en ons af te wenden van onze eeuwig orerende gedachten, om ons bewust te worden van onze ervaring in het moment. Ik noem dit ontwaakt en onmiddellijk gewaarzijn ‘aanwezigheid’. Het wordt ook wel bewustzijn genoemd, geest, Boeddhanatuur, je ware aard, de ontwaakte hartmind, en het kent nog vele andere benamingen. Wanneer we weer volledig zijn verbonden met deze aanwezigheid, kunnen we ons openstellen voor wat er in ons innerlijk omgaat – de veranderende stroom van gewaarwordingen, gevoelens en gedachten – zonder er weerstand aan te bieden. Dit maakt dat we ons leven in het moment kunnen leven, helder en met compassie. De verschuiving van verloren zijn in onbewuste mentale en emotionele reactiviteit naar het innemen van onze volledige aanwezigheid is een ontwaken uit de trance.

Nu we aan onze gezamenlijke reis zijn begonnen, zullen de vier stappen van RAIN – Onderkennen, Toestaan, Onderzoeken en Koesteren – onze instrumenten zijn om in aanwezigheid terecht te komen. *Eenvoudig gezegd doet RAIN mindfulness en compassie ontwaken, past ze toe op de plekken waar we vastzitten en ontwart de pijnlijke emotionele kluwen.* De basiskennis is eenvoudig op te doen en je kunt meteen beginnen met de stappen. RAIN schept een open plek in een dichtgegroeid woud, en op deze open plek kun je je hart en geest volledig herstellen.

In dit hoofdstuk neem ik elke stap van RAIN kort met je door en bied ik een eenvoudige vorm van deze oefeningen – een soort warming-up – die je in alledaagse situaties kun toepassen. Maar eerst het verhaal van een middag waarop ik RAIN goed kon gebruiken.

### ‘Niet genoeg tijd’

Mijn dichtgegroeide oerwoud neuriet een mantra op de achtergrond: *niet genoeg tijd*. Ik weet dat ik hierin niet de enige ben; de



## Kijk vriendelijker naar de wereld en geef jezelf meer rust

Met de innovatieve RAIN-methode leer je in 4 kleine stappen iedere situatie met meer compassie tegemoet te treden. RAIN staat voor Recognize, Allow, Investigate en Nurture. In het Nederlands: Herken, Sta toe, Onderzoek en Koester. Als je je deze methode eigen maakt, sta je vanzelf rustiger en krachtiger in het leven. Door het toepassen van RAIN wordt de wereld een beetje beter en jij ook.



Tara Brach is een bekende meditatieleraar in de VS en zeer geliefd in Nederland. Zij geeft in haar boeken de inzichten waarmee je pijnlijke overtuigingen kunt loslaten en emotioneel kunt helen. Eerder verschenen van haar *Het leven liefhebben door acceptatie* en *Je hart als schuilplaats*.

**KOS  
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen



9 789021 575742

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)