



LEKTION 2

LEKTION 2:

ERKENNEN, WAS IST

In dieser Lektion wirst du lernen:

- ◇ Was Pali bedeutet
- ◇ Was das Akronym RAIN bedeutet
- ◇ Wie RAIN funktioniert
- ◇ Wie das Reptilienhirn Einfluss auf dein Leben nimmt
- ◇ Wann wir RAIN nutzen sollten

Das Sanskrit Wort für Achtsamkeit – Pali – bedeutet: erinnere dich an Präsenz.

Tara erzählt uns, in welchen Momenten wir uns wieder erinnern müssen, um zurück zur Präsenz zu finden und in welchen Momenten wir uns von der Präsenz entfernen. Danach erklärt sie das Akronym RAIN. R steht für Recognize, also erkennen. A steht für Allow, also Erlauben. Diese beiden bilden bereits die Grundlage für Präsenz. I steht für Investigate with kindness, man kann es als Untersuchung mit intimer Aufmerksamkeit verstehen und das N in Rain steht für Not identified, das Nicht-Identifizieren. Diesen letzten Punkt lernt man, wenn man die ersten drei Stufen erfüllt hat. Alternativ kann man den finalen Punkt auch als die Rückkehr zum natürlichen liebevollen Bewusstsein verstehen.

Um zu verstehen, wie RAIN funktioniert kann man sich die Entwicklung des Gehirns anschauen. Dabei merkt man, dass das Reptilienhirn und das limbische System für den Kampf oder Flucht Modus und die Gefühle verantwortlich sind. RAIN bringt uns auf der anderen Seite zum neuesten Teil des Gehirns, zum frontalen Kortex.

Was sind Hinweise dafür, zu welcher Zeit RAIN angebracht ist? Wenn wir wiederholt das gleiche fühlen, uns gefangen oder ängstlich fühlen, sind das Zeichen dafür, RAIN anzuwenden.

Übung: RAIN Meditation

Mache mit Tara die RAIN Meditation.

Was ist dir Aufgefallen? Hat sich etwas für dich geändert? Auf den Folgeseiten hast du Platz, um deine Erkenntnisse zu notieren.

