



Avatar®

HET COMPASSIEPROJECT

Vergroot de mate van compassie in de wereld.

Compassie-oefening

Instructies: Je kunt deze oefening overal doen waar mensen samenkomen (vliegvelden, winkelcentra, parken, stranden etc.). Hierbij richt je je aandacht op vreemden, onopgemerkt, van enige afstand. Probeer alle vijf stappen op dezelfde persoon te doen. Het verwachte resultaat is een persoonlijk gevoel van vrede.

STAP 1 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik is deze persoon op zoek naar wat geluk in zijn/haar leven.

STAP 2 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik probeert deze persoon lijden in zijn/haar leven te vermijden.

STAP 3 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik heeft deze persoon ervaring met verdriet, eenzaamheid en wanhoop.

STAP 4 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik probeert deze persoon zijn/haar behoeften te vervullen.

STAP 5 Met je aandacht op deze persoon gericht, herhaal je bij jezelf:
Net als ik leert deze persoon over het leven.

Variaties:

1. De oefening kan gedaan worden door partners en familieleden om meer begrip voor elkaar te krijgen.
2. Je kunt haar doen op oude vijanden en tegenstanders die nog steeds aanwezig zijn in je herinneringen.
3. Je kunt haar doen op andere levensvormen.

Dit is één van de dertig oefeningen uit *ReSurfacing*®:
Technieken om bewustzijn te verkennen door Harry Palmer.