



Avatar®

IL PROGETTO
COMPASSIONE

Aumentare il livello di compassione nel mondo.

Esercizio per la compassione

Istruzioni: Puoi svolgere questo esercizio ovunque vi sia un raggruppamento di persone (aeroporti, centri commerciali, parchi, spiagge, ecc.). Svolgilo nei confronti di estranei in modo non invasivo, da una certa distanza. Cerca di portare a termine tutti e cinque i passi sulla stessa persona. Il risultato atteso è una sensazione interiore di pace.

PASSO 1 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:
Proprio come me, questa persona sta cercando un po' di felicità per la sua vita.

PASSO 2 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:
Proprio come me, questa persona sta cercando di evitare la sofferenza nella sua vita.

PASSO 3 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:
Proprio come me, questa persona ha conosciuto la tristezza, la solitudine e la disperazione.

PASSO 4 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:
Proprio come me, questa persona sta cercando di soddisfare le sue necessità.

PASSO 5 Con l'attenzione sulla persona, ripeti a te stesso:
Proprio come me, questa persona sta imparando cosa vuol dire vivere.

Alternative:

1. Può essere svolto nell'ambito della coppia e con i membri della famiglia per aumentare la comprensione reciproca.
2. Può essere svolto nei confronti di vecchi nemici o avversari ancora presenti nella memoria.
3. Può essere svolto su altre forme di vita.

È uno di trenta esercizi che possono essere trovati nel libro *ReSurfacing®: Tecniche per esplorare la coscienza* di Harry Palmer.