Avatar®
DAS MITGEFÜHL-PROJEKT

Das Mitgefühl in der Welt zu vermehren.

Mitgefühlsübung

Anleitung: Diese Übung kann man überall machen, wo Menschen zusammenkommen (Flughäfen, Einkaufszentren, Parks, Strände usw.). Man sollte sie mit Fremden unauffällig aus einiger Entfernung durchführen. Versuche, alle fünf Schritte mit derselben Person zu machen. Erwartete Resultate sind ein Gefühl des inneren Friedens.

Schritt 1 Richte deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Person und sage zu dir selbst:
Genau wie ich strebt dieser Mensch nach Glück im Leben.

Schritt 2 Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst:
Genau wie ich versucht dieser Mensch, im Leben Leid zu vermeiden.

Schritt 3 Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst:
Genau wie ich hat dieser Mensch schon Trauer, Einsamkeit und Verzweiflung erfahren.

Schritt 4 Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst:
Genau wie ich versucht dieser Mensch, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.

Schritt 5 Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu dir selbst:
Genau wie ich lernt dieser Mensch über das Leben.

Variationen:

1. Sie kann von Paaren und Familienmitgliedern gemacht werden, um das gegenseitige Verständnis zu fördern.
2. Sie kann mit Gegnern oder Feinden aus der Vergangenheit gemacht werden, an die man noch denkt.
3. Sie kann mit anderen Lebensformen gemacht werden.

Dies ist eine von dreißig Übungen, die in dem Buch: 'ReSurfacing® – Techniken zur Erforschung des Bewusstseins' von Harry Palmer zu finden sind.

Genehmigter Auszug. ©1994, 2011 Avatar® und ReSurfacing® sind eingetragene Warenzeichen von Star's Edge, Inc. ©2011 Alle Rechte vorbehalten.