



Avatar®

LE PROJET
COMPASSION

Augmentez la quantité de compassion dans le monde.

Exercice de Compassion

Instructions: Cet exercice peut se faire partout où les gens se rassemblent (aéroports, grands magasins, parcs, plages, etc.). Il devrait être pratiqué sur des inconnus, discrètement et à distance raisonnable. Essayez de faire les cinq étapes sur la même personne. Le résultat attendu est une impression personnelle de paix.

ÉTAPE 1 Avec votre attention sur cette personne, répétez en vous-même :
Tout comme moi, cette personne recherche le bonheur dans sa vie.

ÉTAPE 2 Avec votre attention sur cette personne, répétez en vous-même :
Tout comme moi, cette personne essaie d'éviter la souffrance dans sa vie.

ÉTAPE 3 Avec votre attention sur cette personne, répétez en vous-même :
Tout comme moi, cette personne a connu la tristesse, la solitude et le désespoir.

ÉTAPE 4 Avec votre attention sur cette personne, répétez en vous-même :
Tout comme moi, cette personne cherche à satisfaire ses besoins.

ÉTAPE 5 Avec votre attention sur cette personne, répétez en vous-même :
Tout comme moi, cette personne est en train d'apprendre ce qu'est la vie.

Variantes :

1. Peut être fait par les couples et les membres d'une famille pour accroître la compréhension mutuelle.
2. Peut être fait sur des adversaires et sur d'anciens ennemis toujours présents dans vos souvenirs.
3. Peut être fait sur d'autres formes de vie.

Ceci est l'un des trente exercices qui peuvent être trouvés dans le livre *ReSurfacing® : Techniques d'exploration de la conscience* par Harry Palmer.

Extrait avec permission. ©1994, 2011