



Együttérzés gyakorlat

Az alábbi gyakorlat egy a 30 féle, Felemelkedés® napok alatt végzett gyakorlatból.

A gyakorlatot alaphelyzetben idegenekkel végezzük.

Ugyanakkor nagyon jól használható akkor is, amikor egy hozzánk közelálló emberrel támad konfliktusunk és szeretnénk felszabadítani a hozzá kapcsolódó - negatív érzéseink által rögzült - figyelmet.

Együttérzés gyakorlat

Az önmagunkkal való szinteség mások iránti együttérzéshez vezet.

Cél: Az együttérzést növekedése a világon.

Várható eredmény: Személyes béke.

Leírás: A feladat bárhol elvégezhető, ahol emberek találkoznak (reptér, bevásárló központ, park, tengerpart, stb.). Ismeretlen embereken végezzük, tolakodás nélkül és kell távolságból.

Próbáld meg mind az öt lépést ugyanazon az emberen elvégezni.

1. lépés

Irányítsd figyelmedet a kiválasztott személyre és mondd magadban: „Akár csak én, is a boldogságot keresi.”

2. lépés

Irányítsd figyelmedet a kiválasztott személyre és mondd magadban: „Akár csak én, is megpróbálja elkerülni a szenvedést.”

3. lépés

Irányítsd figyelmedet kiválasztott személyre és mondd magadban: „Akár csak én, is megtapasztalta már a szomorúságot, a magányt és a kétségbeesést.”

4. lépés

Irányítsd figyelmedet az adott személyre és mondd magadban: „Akár csak én, is a szükségleteit akarja kielégíteni.”

5. lépés

Avatar gyakorlat

Irányítsd figyelmedet az adott személyre és mondd magadnak: „Akár csak én, is tanulja az életet.”

Részlet Harry Palmer: „Felemelkedés, Eszközök a tudat felfedezéséhez” című könyvéből I.

Eredeti cím: Resurfacing®. Copyright: Harry Palmer, 1994, 1997.