

## **Compassie visualisatie en mantra,**

*gebruikt op de ambassadeursdag van Manu Busschots, mei 2013.*

Het is een persoonlijke bewerking van de mantra zoals die gebruikt wordt door het compassie project van de Avatar course (<http://theavatarcourse.com/index.php/the-compassion-project.html>). Met deze course heb ik geen eigen ervaringen, mocht iemand daar nieuwsgierig naar zijn.

- Ga lekker zitten, aandacht op jezelf, ogen dicht. Let even op je ademhaling.
- Bedenk wie jou gekwetst heeft, zodanig dat als je deze persoon ontmoet of zou ontmoeten je altijd een beetje op je hoede bent. Een beetje je hart afschermt.
- Visualiseer dat deze persoon nu voor je staat op een voor jou prettige afstand.
- En zeg vervolgens een aantal dingen in stilte tegen deze persoon.
  - “Net als ik, zoek jij geluk in je leven”
  - Net als ik, probeer jij jezelf te beschermen tegen pijn in het leven
  - Net als ik, ken jij eenzaamheid, verdriet en onmacht
  - Net als ik, probeer jij goed voor je eigen behoeftes te zorgen
  - Net als ik, doe jij dat niet altijd perfect.
  - Net als ik, ben jij aan het leren in het leven en heb jij jouw bagage.
  - Net als ik, kwets jij daarom soms mensen.
  - Net als ik, wil jij daarin begrepen en vergeven worden.
  - Dit is wat ik daarin voor jou én mij kan doen.

*Doe of zeg vervolgens wat in je opkomt als zin, gebaar, blik.. – ruimte*

- Dit is wat ik daarin voor jou én mij kon doen.
- Neem afscheid
- Keer terug naar ademhaling, naar ruimte in eigen tempo.

Het is fijn als meer mensen deze visualisatie kunnen ervaren en benutten. Dat stimuleer ik graag.

Een verwijzing naar de bron waardeer ik ook.