

# PROMENAD FÖR SÅRBARA MÄNNISKOR\*

Du ska snart få stänga din bok och gå ut på stan eller någon annanstans där du ser och möter främmande människor, djur och växter. Du behöver avsätta minst 15 minuter för övningen så att du hinner möta människor i olika åldrar och med olika sätt och stil.

När du går runt så tittar du dig omkring på allt levande du möter och säger tyst för dig själv:

*Den här personen/djuret/växten lever en stund på jorden.*

*Den här personen/djuret/växten kommer att dö.*

Slå nu igen din bok och öppna den igen först när du tagit din promenad.

Väl hemkommen från promenaden reflektera en stund för dig själv kring hur du upplevde den. Vad säger det här dig om livet?

---

---

---

---

---

Här kommer några frågor du kan ställa dig:

- Kände du dig separerad från andra eller förenade promenaden dig med andra?

---

---

- Är livet för dig mer eller mindre orättvist eller rättvist nu?

---

---

\*) Fritt ur End of fear av Richard Schaub

- Vad gjorde promenaden med dina tankar och känslor inför döden?

---

---

- Är sårbarhet en tillgång eller en belastning i livet?

---

---

- På vilket sätt är rädsla och kärlek två sidor av samma mynt?

---

---

- Kan du uppskatta dina rädslor?

---

---

Vad säger promenaden dig om döden?

- Du har ju sannolikt varit så kallat död eller ingenting redan innan du föddes. Hur var det?
- Alla före oss har dött, vad säger det dig om livet?

Skriv ner några reflektioner.

---

---

---

---

---