

## **Vierluik: Ontwikkelen van Compassie**

Deze vierluik kent 4 trainingen die na elkaar gevolgd kunnen worden, namelijk:

1. Mindfulness - *Bewust-Zijn en verantwoordelijkheid*
2. Compassie naar Jezelf - *van zelfkritiek naar zelfcompassie*
3. Compassie naar Anderen - *van zelfcompassie naar compassie voor anderen*
4. Compassie naar de Wereld - *van zelfcompassie naar compassie voor anderen naar compassie voor de wereld*

Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen alleen de training mindfulness te volgen.

### **Training 1: Mindfulness - Bewust-Zijn en verantwoordelijkheid**

Mindfulness betekent 'opmerkzaam zijn' of 'wakker zijn'. In een staat van mindfulness ben je bewust van de ervaring zoals die zich voordoet, van moment tot moment, met vriendelijkheid.

Een toestand waarin je gefocust, kalm en helder bent.

Door de beoefening van 'mindful ZIJN' leer je, je aandacht te sturen en je onrust in je hoofd en lichaam gade te slaan zonder er naar te handelen. Je wordt je meer bewust van je keuzes en mogelijkheden. Je neemt zelf weer plaats aan het roer, door meer in het hier-en-nu en in jouw leven aanwezig te zijn.

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur.

Het maximale aantal deelnemers is 5.

Voor meer informatie en geplande trainingen klik op [mindfulness](#) in dit menu of op het menu: [agenda](#)

### **Training 2: Compassie naar Jezelf**

Deze training is een vervolg op de training mindfulness en is erop gericht om compassievolle vriendelijkheid tegenover jezelf te ontwikkelen.

De ervaring leert dat we het moeilijk vinden om vriendelijk voor onszelf te blijven op moeilijke momenten en in perioden waarin we tegenslag ervaren.

We hebben dan de neiging om onszelf op de kop te zitten en te veroordelen.

Als een goede vriendin in zak en as zit omdat ze gezakt is voor een examen, dan zijn we begripvol en wijzen we op verzachtende omstandigheden. Voor onszelf kunnen we dan bikkelhard zijn.

Zelfcompassie helpt je om jezelf te steunen, ook in moeilijke periodes en tijden van tegenslag.

In die momenten dus waarop we steun het hardst nodig hebben.

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur.

Het maximale aantal deelnemers is 5.

Voor meer informatie en geplande trainingen klik op [Compassie naar Jezelf](#) in dit menu of op het menu: [agenda](#)

### **Training 3: Compassie naar Anderen**

Binnen deze training ga je de beoefening van compassie uitbreiden naar anderen, onze medemens. Vriendelijkheid is de basisbeweging van compassie. Tijdens de beoefening welt er vriendelijkheid en zachtmoedigheid op, omdat je pijn en hardheid ervaart. Compassie is als een tegengif, een balsem op de wonde. Dit heb je naar jezelf ervaren tijdens de vorige training .

In deze training ga je deze zachtmoedige houding uitbreiden naar anderen, je medemens.

Wij zijn tenslotte niet alleen op de wereld.

Juist het besef dat we verbonden zijn met elkaar in vreugde én pijn is een krachtige stimulans ons te oefenen in compassie naar anderen.

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Het maximale aantal deelnemers is 5.

Voor meer informatie en geplande trainingen klik op [Compassie naar Anderen](#) in dit menu of op het menu: [agenda](#)

### **Training 4: Compassie naar de Wereld**

Ben jij in staat compassie naar jezelf en anderen te hebben dan heb je een fantastisch begin gemaakt om compassie naar de wereld in de praktijk te gaan leren brengen.

In deze training ga je, dat wat Kristen Neff gedeelde menselijkheid noemt, het besef dat we verbonden zijn met elkaar in vreugde én pijn, leren toepassen naar alles wat leeft. Gedragen door vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

Zoals je tijdens deze training zult bemerken is compassie naar de wereld een zeer spirituele handeling. Het nodigt je uit te leren zien dat alles in de schepping zijn plaats en functie heeft. Het stimuleert je om deze plaats en functie van de mens en alle medeschepselen niet te bedenken, maar te ervaren.

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Het maximale aantal deelnemers is 5.

Voor meer informatie en geplande trainingen klik op [Compassie naar de Wereld](#) in dit menu of op het menu: [agenda](#)