

## Leven vanuit compassie

Voor een hart zo groot  
als de wereld



### Waar?

In het Graalhuis, Nieuwegracht 51 in Utrecht.

### Wanneer?

Zaterdag 8 april 2017, van 11.00 – 17.00 uur.  
Onthaal vanaf 10.30 uur met thee en koffie.

### Kosten

€45,- (incl. syllabus, lunch en koffie en thee).

### Contact

Inschrijven via [Hilde@Masoka.nl](mailto:Hilde@Masoka.nl) of via [degraal@planet.nl](mailto:degraal@planet.nl)

### Docente

Hilde Debacker (1972).

Spiritueel filosofe met ruime ervaring met de boeddhistische beoefening en het cultiveren van positieve emoties. Tevens opgeleid als sacrale dansdocente.

Voor vragen of meer informatie, neem gerust contact op met mij: 06-49.81.02.99 of [hilde@masoka.nl](mailto:hilde@masoka.nl)

(afbeelding Melissa Harris, zie [www.melissaharris.com](http://www.melissaharris.com))

Je warme hart openhouden voor jezelf, de ander en de wereld, ook in contact met pijn, hoe doe je dat?

Tijdens deze cursusdag begin je met het openen van je hart voor jezelf. Jezelf omvatten met mededogen en tederheid, ook voor de moeilijke dingen of scherpe randjes.

Vervolgens onderzoeken en oefenen we hoe we in balans kunnen blijven als we ons hart openen voor de pijn van de ander. Hoe zorgen we ervoor dat we niet overweldigd raken door het lijden van de ander? Hoe verliezen we onze zelfzorg daarbij niet uit het oog?

Tot slot openen we ons hart steeds verder tot het de hele wereld en alle levende wezens (probeert) te omvatten. Kunnen we een warme zorgzaamheid laten opkomen voor alles wat leeft?

Heel de schepping lijdt onophoudelijk. Kunnen we dit ervaren – niet als een reden tot verdriet – maar vooral als een kans om onze liefde en compassie te verdiepen?

Tijdens deze dag wisselen theoretische inzichten (vnl. uit boeddhisme en psychologie), meditatieve oefeningen en het delen van ervaringen elkaar af. Deze dag is open voor mensen met of zonder eerdere ervaring met (zelf)-compassie.

Een dag voor eenieder die zijn/haar hart verder wil ontwikkelen en tot bloei brengen!