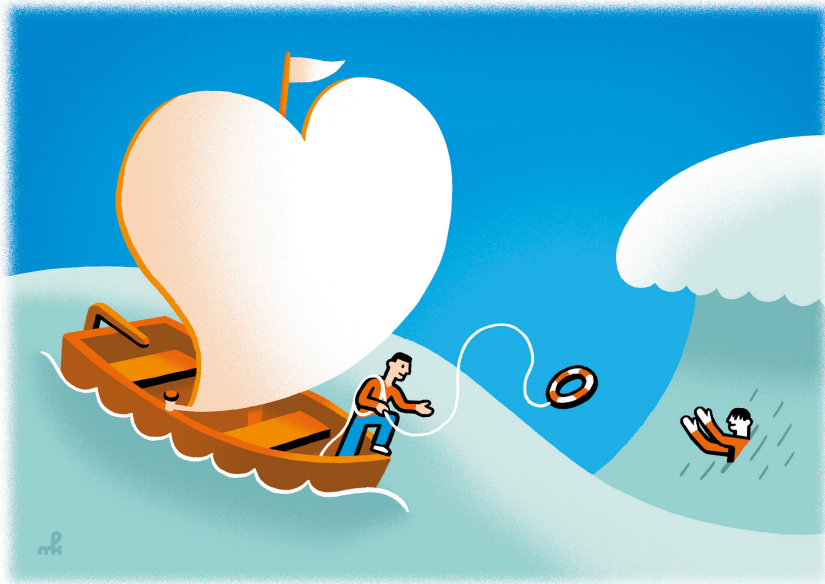


(Zelf)compassie



*Van Mindfulness
naar Heartfulness*

Wereldvrede begint bij innerlijke vrede

www.relaxmore.nl
info@relaxmore.nl
06 1913 6336

Compassie

Compassie (of mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als van anderen.

Het gaat gepaard met de wens dit lijden te verlichten en de bereidheid hiervoor verantwoordelijkheid te nemen.

Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet.

Compassie is een algemeen menselijke eigenschap, die bij ieder in aanleg aanwezig is. Om allerlei redenen kan compassie niet volledig tot bloei komen of erkend worden. Gelukkig kan iedereen leren compassie in zichzelf te (h)erkennen, ontwikkelen en verdiepen.

Dit is het doel van **compassietraining**.

Beoefening van **zelfcompassie** zorgt voor een **gezonde relatie** met onszelf en een grotere empathie en openheid naar anderen toe. Het is dus iets anders dan egocentrisme.

Veel mensen hebben een lage dunk van zichzelf, gaan gebukt onder **zelfverwijt** of schaamte, of hebben moeite om respect voor zichzelf en **sympathie** voor anderen te ervaren. Ze hebben regelmatig (**zelf**)kritiek en kunnen hard zijn tegen zichzelf.

Heeft u een mindfulnessstraining gevolgd en herkent u zich (deels) in bovenstaande?

In de compassietraining worden **oefeningen op ervaringsniveau** aangeboden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met zichzelf en anderen te **ervaren**.

Wat gij niet wilt dat een ander geschiedt, doe dat ook uzelf niet.