



## COMPASSIE IN JE LEVEN

### Mindfulness verdiepen met heartfulness

*"De hedendaagse wetenschap bevordert de overtuiging dat vriendelijkheid en compassie zijn voor de hersenen wat de adem is voor het lichaam."* (Daniel Siegel)

Een vriendelijker omgang met jezelf, meer sociale verbondenheid, minder angst om fouten te maken – wie wil dat niet? In de praktijk blijkt het leven lang niet altijd gemakkelijk.

**Compassie** is een sensitieve houding bij lijden in onszelf en in anderen, en de bereidheid ons in te zetten om dit lijden te verlichten en te voorkomen. Onderzoek toont aan dat dit vermogen een gouden weg aanreikt naar emotionele gezondheid, welzijn en veerkracht.

In het mindful-zijn blijkt al een subtiele vorm van mildheid te zitten. De erkennende houding bij wat we op het moment ervaren, heeft immers al iets vriendelijks. Toch zijn er allerlei goede redenen om compassie ook bewuster te ontwikkelen, om mindfulness te verdiepen met *heartfulness*.

**MBCL** – Mindfulness-Based Compassionate Living – is een mindfulness-vervolg training die allerlei wetenschappelijk gefundeerde mogelijkheden aanbiedt tot het ontwikkelen van vriendelijkheid en compassie, waarbij eerst aandacht wordt besteed aan zelfcompassie, onder het motto 'Vermilder de wereld, begin bij jezelf'. Als we bij onszelf immers niet leren aanvoelen hoe we pijn en lijden kunnen verlichten, kunnen we dit al helemaal niet aanvoelen bij anderen. Daarom bevat deze 'compassie'-training ook oefeningen waarmee je vriendelijkheid en compassie naar anderen kunt ontwikkelen.

***De akker van mindfulness wordt vruchtbaarder  
wanneer zij bevoeid wordt met het water van compassie.***

Ieder mens blijkt baat te hebben bij een vriendelijke houding, naar zichzelf en anderen. De MBCL training is enerzijds bedoeld om de helende kwaliteiten van (zelf)compassie meer tot bloei te brengen, en anderzijds om de beoefening van mindfulness te verdiepen met een wijze, zorgzame houding, die we ook wel *heartfulness* noemen.



### AANBOD begin 2024

Acht vrijdagmiddagen van 14.00-16.30 uur

Data: 9, 16 februari, 1, 8, 22 maart, 5, 26 april en 24 mei 2024, met een stiltedag op zondag 14 april van 10-16 uur.

Locatie: natuurboerderij "de Mhene", Lendeweg 4a in Hall

**Trainer: Jantine Peters**, T: 06-17 369 599

Kosten: € 385-- (inclusief werkboek, oefen-mp3's, koffie/thee en lunch)

## MBCL - Mindfulness Based Compassionate Living

De 8-weekse mindfulness-compassie-training is een verdieping van de 8-weekse mindfulness-basis-training. Het Engelse woord Mindfulness kun je vertalen met 'aandacht' of 'opmerkzaamheid'. Toch is het meer dan dat: het is je huidige ervaring waarnemen, met een vriendelijke interesse op een open, niet-oordelende manier. Zo kun je ook het Engelse woord Compassion vertalen met 'meeleven' of 'mededogen'. Het is echter meer dan dat. Compassie heeft een ontvankelijke kwaliteit en ook een actieve, krachtige kant. Compassie vraagt om zachtheid en invoelingsvermogen, en ze vraagt ook moed en de bereidheid om pijn en lijden onder ogen te zien, en te verkennen hoe we hier zo goed mogelijk mee om kunnen gaan.

Compassie is een algemeen menselijke eigenschap, die bij iedereen in aanleg aanwezig is. Toch is die eigenschap vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen. Er is echter goed nieuws: want net zoals we bij fitnessstraining onze conditie kunnen trainen, zo kunnen we ook vermogens als mindfulness, vriendelijkheid en compassie ontwikkelen en trainen door de juiste oefeningen te doen.

Zoals we met fitness onze spieren en lichamelijke conditie trainen, zo kunnen we met meditatie onze geestelijke, mentale vermogens trainen zoals concentratie en opmerkzaamheid. Met de ruim 20 oefeningen uit de mindfulness-compassie-training kun je leren je '*vermogens van het hart*' te trainen.

Meer informatie over de MBCL-training vind je op [www.mbcl.nl](http://www.mbcl.nl).

Als introductie wil ik je graag laten kennis maken met een oefening uit de mindfulness-compassie-training die je vrij eenvoudig kunt inpassen in je dagelijks leven. Het is een korte en krachtige informele oefening voor als je een paar minuten niets te doen hebt, bijvoorbeeld wanneer je in de trein zit of ergens moet wachten. Hieronder volgt een samenvatting van de oefening. Je kunt de oefening uitknippen en bijvoorbeeld op het toilet of je koelkast hangen.

Op [www.aandachtgeeftjkracht.nl/compassie](http://www.aandachtgeeftjkracht.nl/compassie) vind je een door mij ingesproken geluidsbestand van deze oefening, zodat je je vertrouwd kunt maken met de oefening en deze dan in je dagelijks leven kunt gebruiken zonder audiobestand.

De oefening volgt drie stappen:

### **Ademruimte met vriendelijkheid**

#### **1. Aanwezig zijn met open, milde aandacht**

Merk op wat voor gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen er op dit moment zijn. Erken en benoem alles wat zich maar aan je voordoet.

#### **2. Contact maken met de adem en ruimte creëren voor een kalmerend ademritme**

Richt je aandacht op de adem, in je buik of in je borstkas. Nodig de adembewegingen uit wat te vertragen en verdiepen. Laat je adem dan weer de vrije loop.

#### **3. De aandacht uitbreiden naar het hele lichaam en een vriendelijke wens laten stromen**

Word je bewust van het lichaam als geheel en stel jezelf de vraag: "Wat voor vriendelijks zou ik mezelf willen toewensen? Wat gun ik me van harte?"