

## Meditatieweekend het Compassie kompas

Vanuit meditatie opmerkzaam gewaar leven is: Herinneren waar het omgaat, terugkeren naar je thuisbasis, de moed vinden om met compassie door het leven te gaan en je gewoonten zo nodig te veranderen, zodat je vol vertrouwen je vleugels kan uitslaan.



*Hoe houden we ons hoofd koel,  
ons hart warm  
en wordt onze stem gehoord  
wanneer we onze handen vol hebben?*

Het Compassie-Kompas schept een context om onszelf en hoe we in de wereld staan te onderzoeken. Wat is je intentie? Kun je je aandacht richten? Hoe is je innerlijke houding? Wat is je reactie als het tegenzit? Iedereen doet, denkt, voelt, spreekt en iets in ons is daar gewaar van. Soms gaat het goed met ons en soms is allemaal een beetje te veel.

Hoe vindt je in deze drukke wereld die rust en helderheid waar we allemaal naar verlangen?

Door training in aandacht ontdek je innerlijke ruimte en ontspan je.

Rust in het hoofd schept helderheid in denken en emoties.

Inzicht in onderlinge verbondenheid opent je hart.

Geïnspireerd door compassie vindt je betekenis en diep welbevinden.

In vijf stappen leren we onze intentie, aandacht, houding en actie op elkaar af te stemmen en komen zo weer meer in balans met onszelf, anderen en de wereld waarin we leven:

1. Herinneren waar het echt over gaat
2. Terugkeren naar de thuisbasis
3. Moed vinden
4. De cocon breken
5. Je vleugels uitslaan

In de workshop worden verschillende methoden van meditatie en compassie uitgelegd en beoefend. Ook doen we reflecties en zijn er uitwisselingsoefeningen. De nadruk ligt op zelf-ervaren en je eigen geest leren begrijpen.

Geluk en lijden hangen uiteindelijk af van je eigen staat van geest. Wanneer je met je eigen geest kan werken wordt iedere situatie werkbaar.

### **Programma**

Vrijdagavond: Eerste sessie 19.30 - 22.00:

*Waarom het belangrijk is je eigen geest te leren kennen*

Zaterdagochtend: Tweede sessie 9.30 - 12.30:

*Werken met destructieve en constructieve emoties en gedachten*

Zaterdagmiddag: Derde sessie 15.00 - 17.30:

*Compassie voor jezelf en voor anderen ontwikkelen*

Zaterdagavond: Vierde sessie 19.30 - 22.00:

*Meditaties met klank en mantra*

Zondagochtend: Vijfde sessie 10.00 - 12.30:

*Integratie van inzichten in het dagelijkse leven*

Zie voor meer informatie [www.sky-heart.org](http://www.sky-heart.org)

Het is ook mogelijk om een [Verdiepingsretraite Meditatiemidweek Compassie-kompas](#) te volgen.