

LEVEN MET COMPASSIE – verdiepingstraject naar een diaconale levensstijl



WAAROM EN WAARTOE?

Leven met compassie behoort tot de kern van alle grote religieuze en spirituele tradities. Ook christelijke tradities wekken ons op om ons te bekommeren om wie tegenspoed in het leven ondervindt.

Maar ook al willen wij ons laten raken door het leed dat anderen ervaren, in de praktijk blijkt het toch telkens weer lastig om vorm te geven aan leven met compassie. Allerlei vragen spelen hierin mee: “Waar doe ik in de ogen van de ander goed aan?”, “Hoe kan ik me verbinden met mensen die op afstand van mij leven?”, “Hoe voorkom ik dat ik teveel van mezelf vraag?”, “Hoe houd ik de moed erin?”

In het verdiepingstraject **Leven met compassie** ontdek je hoe je in de wirwar van gebeurtenissen zelf vorm kunt geven aan een diaconale levensstijl. Je oefent je in vaardigheden die kenmerkend zijn voor een leven met compassie: je laten raken door leed wat mensen overkomt, je verplaatsen in gedachten en gevoelens van anderen, je verantwoordelijkheid (en ook de grenzen ervan) bepalen en goede zorg bieden. Je doet dit door tegelijk ook oog te hebben voor de persoon die je bent en de contexten (gezin, familie, buurt, werk, school, kerk) waarin jij je beweegt.

HOE EN WAT?

Het verdiepingstraject bestaat uit in totaal zeven bijeenkomsten. Er staat telkens een ander aspect van het leven met compassie centraal:

- Wie of wat inspireert je om met compassie te leven?
- Hoe stel jij je open voor het leed van anderen?
- Hoe krijg je zicht op gevoelens en gedachten van anderen?
- Hoe kun jij je inleven in de situatie van mensen die op afstand leven?
- Hoe bepaal jij wat jouw eigen verantwoordelijkheid is en wat die van anderen?
- Wat kun je doen zodat het leed van anderen dichtbij of verder weg minder wordt?
- Hoe kom je te weten of wat jij doet ook werkelijk goed doet?

Bovenstaande aspecten komen gedurende het traject **Leven met compassie** stuk voor stuk aan bod. Er wordt zo goed mogelijk aangesloten bij de wensen van de deelnemers.

De bijeenkomsten bieden een mix van het overdragen van informatie, het delen van opgedane ervaringen en inzichten en het bedenken van opdrachten. Tussen de bijeenkomsten door ben je bezig met het uitvoeren van de opdrachten die jij jezelf hebt gesteld (bijv. een nieuwe manier van doen uitproberen, jezelf gericht observeren, een film bekijken, een korte stage lopen).

Het traject heeft de duur van enkele maanden. Dit is om mogelijk te maken dat het traject ook echt kan doorwerken in je levensstijl.

VOOR EN DOOR WIE?

Het verdiepingstraject is bedoeld voor mensen die de wens hebben met compassie te leven en daarin een goede balans willen vinden. Van de deelnemers wordt verwacht dat ze bereid zijn om hun eigen levensstijl in een groep te onderzoeken. En ook dat ze naast de bijeenkomsten voldoende tijd hebben om te werken aan de zelf gekozen opdrachten.

Het verdiepingstraject **Leven met compassie** wordt begeleid door Gerard van Eck, theoloog en professioneel begeleider van leerprocessen van volwassenen. Meer informatie is te vinden op zijn bedrijfswebsite: www.ecksplorers.nl.

MEEDOEN?

Je dient je van tevoren voor het verdiepingstraject **Leven met compassie** aan te melden. Je neemt in principe deel aan alle zeven bijeenkomsten. De bijeenkomsten vinden eenmaal per maand plaats; met uitzondering van de periode van de zomervakantie. Ze duren steeds twee à twee en een half uur.

Deelname aan het traject bedraagt 75 euro per persoon. (Als dit bedrag te hoog is, maak dit dan bij je aanmelding gerust kenbaar. Er wordt dan gezocht naar een passende oplossing.)

Voor meer informatie en aanmelding kun je terecht bij Gerard van Eck: telefoon: 033-4566229, e-mail info@ecksplorers.nl.