

Meditatiedag met Jotika Hermsen

Leven vanuit compassie



Vorig jaar was Jotika Hermsen te gast in het Graalhuis voor een meditatiedag over *metta*, liefdevolle vriendelijkheid, de wens dat alle levende wezens gelukkig zijn. Deze keer begeleidt ze een dag rond de tweede heilzame emotie in het boeddhisme, *karuna*, **mededogen** of barmhartigheid.

Letterlijk betekent mededogen ‘het trillen van het hart bij het zien van het leed van een ander’. En spreekt het over het verlangen om aan dat lijden iets te doen: het weg te nemen of te verzachten. Compassie wordt gezien als een zeer subtiele emotie die zonder oefening snel verdamppt. Daarnaast is het goed om te onderzoeken hoe ons mededogen heilzaam kan zijn: wanneer schiet ik in medelijden en is mijn handelen meer voor mezelf dan voor de ander? Wanneer help ik effectief?

Tijdens deze dag zullen we het begrip compassie verder uitdiepen en samen beoefenen. Allereerst de compassie voor onszelf, daarna voor de ander en gaandeweg voor alle levende wezens.

Jotika Hermsen (1932) leefde 24 jaar als Franciscanes in Denekamp. In 1986 kwam ze in contact met vipassana-meditatie en dit maakte diepe indruk op haar. In 1993 richtte zij Sangha Metta op en vanaf 1995 is zij bevoegd als leraar in de theravada-traditie. Sindsdien pelgrimeert ze op het pad naar bevrijding.

Begeleiding:	Jotika Hermsen
Datum:	zondag 19 februari
Tijd:	10.30u – 16.30u, inloop vanaf 10u
Deelnemers:	(m/v), max. 30
Kosten:	€10 (koffie, thee en lunch) en dana
Aanmelden:	vóór 15 februari, via degraal@planet.nl of 030/233.36.40
Plaats:	Graalhuis, Nieuwegracht 51, Utrecht