

# *Over de helende kracht van mededogen*

Middaglezing met Ria Weyens over de herziene versie van haar boek  
*Van wonde naar verwondering*



Mededogen is een levenshouding van openheid en mildheid naar de harde en rauwe realiteit van het leven, naar ongemak en pijn in ons hart en in de wereld. In dit boek ligt het accent op mildheid naar jezelf. Vanuit haar eigen ervaring en geïnspireerd door de wijsheid van Jezus en Boeddha, beschrijft Ria de helende kracht van mildheid. Ze benadrukt dat mildheid geen passiviteit is. Voor zowel Jezus als de Boeddha gaat het er niet om de werkelijkheid te ontvluchten, maar mededogen te ontwikkelen in de alledaagse realiteit van vrede en onvrede, vreugde en verdriet, leven en sterven. Maar dit is niet gemakkelijk. Het vraagt een training in bewust-zijn. Ria beschrijft dit bewust-zijnspad vooral vanuit een christelijk perspectief maar ook de Boeddha is voor haar een leraar. Hij leerde haar om vanuit een verstillde geest en een open hart te reageren op het leven.

Na haar studie godsdienstwetenschappen aan de universiteit van Leuven en een monastieke vorming in België en India, was Ria Weyens mede-oprichter van een contemplatief klooster in Zuid-India. Daarna werkte ze in het internationaal christelijke meditatiecentrum in Londen. In Engeland volgde ze een boeddhistisch geïnspireerde psychotherapeutische opleiding. Momenteel leidt ze, samen met Diet van Borselen, een centrum voor contemplatieve levenskunst in het Begijnhof van Brugge. [www.minnehof.be](http://www.minnehof.be)

**Datum:** vrijdag 21 april, 14.30u-16.30u, inloop vanaf 14u

**Plaats:** Graalhuis, Nieuwegracht 51, Utrecht

**Kosten:** € 15 (incl. koffie en thee)

**Aanmelden:** via [degraal@planet.nl](mailto:degraal@planet.nl), graag vóór 18 april