

Meditatiedag over Mudita, de onmetelijke vreugde. Met Simin Abravesh

Zondag 11 december



De brahmavihara's zijn de vier hartkwaliteiten: *metta* (liefdevolle vriendelijkheid), *karuna* (mededogen, compassie, barmhartigheid), *mudita* (medevreugde) en *upekkha* (gelijkmoedigheid).

Op deze dag staan we stil bij deze kwaliteiten met speciale aandacht voor *mudita*. Wat is *mudita* en hoe kunnen we deze kwaliteit cultiveren? *Mudita* verwijst naar vreugde, het is een welwillende vreugde die zich verheugt in het geluk en het welzijn van anderen en ook in eigen succes en krachten. *Mudita* stelt ons in staat om onszelf te bevrijden van de concurrerende geest, afgunst en ontevredenheid. *Mudita* maakt ons hart open voor waardering, dankbaarheid en verbinding.

Het programma bestaat uit meditaties, contemplatie en uitwisseling. Het is al bijna een traditie dat Simin Abravesh in december naar Haarlem komt om met ons de 'kwaliteiten van het hart' te oefenen. Iedereen die enige ervaring heeft met inzichtmeditatie of mindfulness is welkom.

Praktische informatie

Datum en tijden: zondag 11 december van 10.00 tot 16.00 uur (voor koffie en thee wordt gezorgd, zelf lunch meenemen)

Begeleiding: [Simin Abravesh](#)

Locatie: Zoetestraat 5, Haarlem

Kosten: 15 euro (exclusief [dana](#) voor de begeleiding)

Klik voor het [aanmeldformulier](#)