

SKOLEN FOR ANVENDT MEDITATION UDBYDER:

Meditation i dybden



1-årig intensiv efteruddannelse i København 2021

Med Jens-Erik Risom, BA, CA

Meditation i dybden

Indre praksis som ståsted i krisetider – og som kilde til livsberigelse

1-årig intensiv efteruddannelse i København 2021

Med sigte på personlig fordybelse og faglig udfoldelse

BAGGRUNDEN FOR EFTERUDDANNELSEN

Ethvert menneske rummer to værdifulde egenskaber. Den ene er bevidstheden med dens evne til viden og klarhed. Den anden er hjertet med dets sans for samhørighed og medfølelse. En autentisk meditationstræning vil tage udgangspunkt i begge disse medfødte egenskaber og vil derfra kunne støtte og nære hele mennesket.

Udgangspunktet for efteruddannelsen er, at bevidst nærvær (mindfulness) og empatisk åbenhed kan være døre til dybere kontakt og livskvalitet, indadtil og udadtil. Vi kalder træningen for meditation i dybden, fordi den meditative opmærksomhed ikke kun berører sindet med dets tanker, erindringer og planer. Den kan også åbne ind til følelseslivet i alle dets afskygninger og videre derfra til den energetiske dimension og nervesystemet. Forskning har således vist, at grundlæggende hjernefunktioner kan reguleres og optimeres gennem en bevidst meditativ indsats, noget som igen kan indvirke på menneskets trivsel og sundhed. Se f.eks. Richard Davidson: *Din hjernes følelsesmæssige liv*.

Ud over den kliniske og terapeutiske effekt af nærværsmeditation er der også i vor tid erfaring for, at det meditative nærvær kan vise vej til en mere essentiel livskvalitet, hvor indre kilder til glæde, frihedsfølelse og meningsfylde kan afdækkes.

Efteruddannelsen, som består af tre delkurser, har som formål at skabe rammer for udforskning og træning af disse meditative og empatiske kompetencer – i samklang med den enkeltes behov og faglige interesser. Samlet vil træningen give mulighed for

- at få redskaber til selvregulering og indsigt,
- at finde et selvberørende indre ståsted,
- at skærpe evnen til dybere kontakt,
- at udforske veje til indre frihed.

TRÆNINGENS INDHOLD

Fokus for efteruddannelsen er dels den personlige meditative praksis og erfaring, dels viden om meditationens sammenhæng med ens personlighed og livsførelse.

Konkret vil efteruddannelsen omfatte:

- Træning i essentiel meditation (neutral iagttagelse og panoramisk opmærksomhed), kropsbevidsthed, energijøvelser og andre redskaber til fremme af indre balance, stilhed,

klarhed og indsigt.

- Et fokus på hjertets muligheder, herunder medfølelse, rummelighed og venlighed.
- Støtte til den regelmæssige disciplin og livspraksis, så meditationen kan slå dybere rødder i en almindelige tilværelse.
- Perspektiver for brugen af indre øvelser og nærværstræning i en faglig sammenhæng.

Det 1-årige træningsforløb er et selvstændigt modul, som kan udgøre basisåret i Skolens professionelle diplomuddannelse. Det kan også kvalificere til den videregående undervisning i retning af de spirituelle dimensioner i mennesket.

UNDERVISNINGSFORM

Der vil være tale om en kombination af oplæg og praktisk indlæring, herunder instruktion i meditation og indre øvelser med efterfølgende fællespraksis, udveksling og supervision. Kontemplative øvelser og refleksioner over personlige og eksistentielle forhold vil muliggøre selvindsigt og brobygning mellem nærværstræningen og dens basis i personlighed og livsførelse. Frem for alt vil der være fokus på selve fordybelsen gennem kortere og længerevarende perioder af stillesiddende meditation.

FORUDSÆTNINGER FOR DELTAGELSE

Uddannelsen henvender sig til mennesker, der ud fra en personlig og faglig interesse ønsker at inkorporere mindfulness, empati og indre øvelser i deres konkrete liv og eventuelt i det professionelle arbejde med andre. Forudsætning for optagelse på uddannelsen er et relevant fagligt fundament (f.eks. psykoterapeut, psykolog, underviser, leder, sundhedsarbejder med videre). Hertil kommer et vist kendskab til indre praksis, samt fortrolighed med psykoterapi og personlige modningsprocesser, psykologisk og eksistentielt.

UNDERVISER

Forløbet ledes af **Jens-Erik Risom**, BA, CA. Har i 35 år trænet meditation i bl.a. Indien, Japan, England og Danmark. Medstifter af Ranum Center for Integreret Medicin i 1985. Elev af Jes Bertelsen og underviser på Vækstcenteret i Nr. Snede 1985-2017. Leder af Skolen for Anvendt Meditation siden 2008. Forfatter af en række bøger om meditation, sundhedsfremme og personlig udvikling, bl.a. *Nærværsmeditation* og *Mindfulness og meditation i liv og arbejde*.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Efteruddannelsen har i alt 10 ½ undervisningsdage fordelt på tre delkurser à 3 ½ dag i København. Prisen er kr. 3.850 pr. delkursus, i alt kr. 11.550, som betales med et depositum ved tilmelding og en rate i januar 2021. Delkurserne forløber torsdag aften til søndag og er fastlagt til følgende datoer:

10.-13. juni, 16.-19. september og 25.-28. november 2021

Tilmelding sker på Skolens hjemmeside. Nærmere oplysninger tilsendes efter optagelse på efteruddannelsen.

Brug dette link: <https://anvendtmeditation.dk/mindfulness-uddannelse/>



Skolen for Anvendt Meditation

www.anvendtmeditation.dk

info@anvendtmeditation.dk