

Skolen for Anvendt Meditation udbyder hermed en 2-årig

## **Online Master Class i meditation**

*Efteruddannelse – personlig fordybelse – spirituel praksis*



**Fire forløb 2026-27**

*Med Jens-Erik Risom (Saty), BA, CA*

# Online Master Class i meditation

## Efteruddannelse – personlig fordybelse – spirituel praksis

### En træning i meditation som livskunst

#### Veje til dybere indre kontakt, selvindsigt og videregivelse

I en kaotisk og foranderlig verden synes der brug for at finde et indre ståsted, en vej til centrering og klarhed, individuelt og kollektivt. Meditativ fordybelse virker med sine 2.500 års velafprøvede erfaringer til at være et bud på en sådan vej. Som Jes Bertelsen for mange år siden udtrykte det:

*”Udviklingen kommer ikke videre på denne planet,  
før mange flere mennesker forstår,  
det globale og eksistentielle anliggende det er  
at lære at meditere rigtigt.”*

Hvad er da den rigtige meditation? Det nærliggende er en indre praksis, som tager udgangspunkt i menneskets naturlige tilstand. Forbundet med kroppen og åndedrættet er evnen til indsigt og indlevelse noget naturgivent. Ethvert menneske er født ud af disse to dybe fællesmenneskelige strømninger: hjertets sans for samhørighed og kærlighed – og bevidsthedens lysende begavelse i forhold til viden og erkendelse.

En sand meditationspraksis må endvidere forholde sig til de instinktive og kulturelt betingede vaner, som opmærksomheden, på godt og ondt, er spundet ind i. Kun ved at afdække og kultivere nogle alternative oplevelsesvaner synes det muligt at komme overens med det urolige, vrede og bange sind, der præger så mange mennesker. Den meditative praksis handler lige netop om at finde vej til en sådan mere konstruktiv og ansvarlig livsoplevelse. At finde hen til sin indre sandhed. Og ud af denne sandhed at leve og handle mere årvågent, etisk og empatisk. Til gavn for én selv og andre.

Ud fra dette perspektiv vil Skolen for Anvendt Meditation i 2026-27 udbyde fire sammenhængende online-praksisforløb, som tilsammen vil udgøre en Master Class med en dybere træning og efteruddannelse i meditation. En sådan Master Class er en ramme for videregivelse af en essentiel livserfaring – her Jens-Erik Risoms faglige og meditative virke gennem mere end 40 år.

De fire online-forløb kan tages separat, men også som en helhed, der for interesserede i 2028 vil kunne afrundes med et egentligt uddannelsesmodul og certificering som meditationsformidler, blåstemplet af Skolen for Anvendt Meditation.

Dette arbejde med indre praksis skal ses i lyset af ens tilværelse i øvrigt. Et kontemplativt liv sigter i vores regi i retning af en integreret livsførelse, hvor indre fordybelse og ydre engagement – arbejde, familieliv, hjælpsomhed, kreativitet osv. – gensidigt støtter hinanden. Det handler ikke om at isolere sig i sin egen boble, men at stille sig til rådighed for en livskunst, som i sig bærer muligheden for dannelsen af en ny bevidsthed, der ikke er så opdelende og partiel som den gængse måde at forstå og opleve på. Det integrerede menneske hviler i sig selv, men er ikke sig

selv nok. Det relaterer sig både til verden omkring og til de indre kilder til dybere opmærksomhed og hjertelighed, som praksis kan afdække.

Selv med mange års erfaring med meditation, bøn og indre øvelser er det altid muligt at tage nogle nye skridt. Hvis noget sander til eller bliver for rutinepræget, kan det være nødvendigt med nye input. At få friskhed ind i meditationen skaber mulighed for ægte fordybelse – i retning af de indre frugter, som praktiserende til alle tider har beskrevet.

## Træningens indhold

Det er vores håb, at de fire Master Class-forløb på hver deres måde vil kunne bibringe friskhed og inspiration – til såvel perspektivet som til den konkrete praksis. Hvert af forløbene er opbygget med fem moduler, som dels består af videoundervisning, dels af forskellige guidede meditationer, som umiddelbart kan bruges i ens daglige praksis.

De guidede meditationer kan være værdifulde som en konkret inspiration og støtte til den daglige praksis. Sammen med videoundervisningen vil disse audiooptagelser ligge på hjemmesiden **gomeditate.com** også efter forløbene er afrundede. På denne måde har deltagerne altid mulighed for at fordybe sig i lige netop de guidede meditationer, man har lyst til og brug for som støtte for praksis.

Det første forløb hedder *Praksisvejen* og dækker hovedfelterne i selvets pædagogik, som den f.eks. er udfoldet på Vækstcenteret, herunder arbejdet med livsenergi, tantra og dybdepsykologi.

Det andet forløb hedder *Dybere meditation*, som er en træning i fem praksiskompetencer: fokuseret nærvær, neutral iagttagelse, panoramisk opmærksomhed, hvilende åbenhed og dobbeltrettet hjertebevidsthed.

Det tredje forløb hedder *Anvendt meditation* og rummer en uddybning af fire centrale områder, hvor praksis meningsfuldt kan indgå: essentiel, klinisk, integrativ og innovativ meditation.

Det fjerde forløb hedder *Spirituel fordybelse* og er en ramme for et videregående arbejde med bevidstheds- og hjertetræning – med sigte på integration, indre kontakt og indsigt.

## Kilder til undervisningen

Der vil indgå en vifte af inspirationskilder til den samlede træning. Den primære er Jens-Erik Risoms mangeårige undervisningserfaring som formidler af praksis gennem indre øvelser, vidnemeditation og dobbeltrettet bevidsthed. Essensen af meditation som livskunst bygger ydermere på:

- Inspirationen fra Osho Rajneesh' udogmatiske syn på spiritualitet og meditation
- Klassiske strømninger inden for zen-traditionen og tibetansk buddhisme
- Træningen hos Jes Bertelsen i den videregående praksis, herunder dobbeltrettet bevidsthed, tantra og essentiel hjertekontakt
- Vækstcenterpædagogikkens erfaringer med selvudvikling og indre øvelser
- Et moderne livssyn og verdensbillede med åbenhed over for kulturens kristne grundimpuls og mødet mellem østlige og vestlige erkendelsesstrømninger

Jens-Erik Risoms baggrund er oprindelig en uddannelse i kinesisk medicin ved International College of Oriental Medicine i London og Academy of Traditional Chinese Medicine i Beijing. Fulgte i årene 1976-81 en indisk lærer, Osho, som gav ham navnet Satyarthi, der betyder søger efter sandhed. Rejste senere til Kina og Japan, hvor han bl.a. mødte zenmesteren Fukushima Roshi og hans elev Jeff Shore. Kom i 1983 i kontakt med Vækstcenteret, hvor han siden 1985 har været underviser og i 28 år medlem af Vækstcenterets bestyrelse. Rejste i 1993 til Nepal for at møde den tibetanske dzogchen-mester Tulku Urygen Rinpoche, Jes Bertelsens lærer. Stiftede efter et længere retreat i 2008 Skolen for Anvendt Meditation, som siden har afholdt en række 3-årige mindfulness-uddannelser og mange efteruddannelser og træningsforløb.

En længerevarende læreproces med Jes som mentor ledte i 2020 frem til en afgørende praksiserfaring, som var kulminationen på mange års søgen og interesse for spiritualitet. Siden da har fokus været på at formidle indsigter og viden gennem bøger og undervisning, senest gennem den blå blomst, som er et forsøg på at videregive essensen af alle årenes arbejde med indre praksis og dybere erkendelse. Jens-Erik har boet i Midtjylland i 40 år, er gift med Lisbet, med hvem han har to voksne bonusbørn og tre børnebørn.

Jens-Erik er forfatter af en række bøger om indre udvikling gennem meditativt arbejde. I forhold til de fire online-forløb kan følgende titler være relevante:

- Praksisvejen: *Spiritualitet i vor tid og Nærværsmeditation*
- Dybere meditation: *Se ind – fordybelse af mindfulness og At søge iagttageren*
- Anvendt meditation: *På sporet af elefanten og Mindfulness og meditation i liv og arbejde*
- Spirituel fordybelse: *Bevidsthedens syv ansigter og Forberedelse til døden*

### **Praktisk om forløbene**

Som et supplement til de fire online-forløb vil der blive mulighed for at deltage i nogle 4-dages fysiske workshops med Jens-Erik Risom og medarbejdere. Dette vil kunne uddybe den meditative træning og være en hjælp til præcisering af praksis' forskellige trin. Dette gælder især arbejdet med panoramisk helhedsbevidsthed, kontemplativ hjertekontakt og dobbeltrettet bevidsthed, som er praksisformer, der går videre end mindfulness og indre øvelser.

Det er en forudsætning, at man deltager i de fire parallelle 4-dages fysiske kurser, hvis man ønsker optagelse på det efterfølgende certificeringsmodul i 2028. Læs nærmere om dette modul [her](#).

For dem, som ikke har en uddannelse for øje, vil de fire online forløb kunne være en mulighed for dybere træning og den videre udforskning af de tre ringes vej. De tre ringe er en pædagogisk ramme for meditativt arbejde med sigte på selvregulering, personlig modning og spiritualitet. De vil indgå som en reference i alle Master Class-forløbene.

Forudsætninger for deltagelse er f.eks. gennemførelse af Skolens tidligere uddannelser og træningskurser eller det 9-måneders online-forløb, vi har udbudt i 2024/25 – eller lignende erfaringer med siddepraksis med meditation og indre øvelser.

De fire forløb er nøjere beskrevet under hver deres menupunkt. Der er en prisreduktion, hvis man ønsker at melde sig til alle forløbene på én gang. Og der er en prisreduktion for tidligere deltagere på Skolens Master Class-forløb, det 9-måneders online-forløb og for unge under uddannelse.

For interesserede, der ikke har fulgt undervisning i Skolens regi eller af anden grund har lyst, vil der i september 2025 blive udbudt en kort online-introduktion til Master Class-forløbene. Her vil træningen og efteruddannelsen blive nøjere beskrevet, og der vil indgå enkelte guidede meditationer til belysning af, hvad fordybelsen essentielt handler om.

Læs nærmere om Introduktionen **her**, om Master Class i praksisvejen **her**, om Master Class i dybere meditation **her**, om Master Class i anvendt meditation **her**, og om Master Class i spirituel praksis **her**.