



Vakopleiding Meditatie Docent

voor groepen en individuele begeleiding

Als meditatiedocent draag je bij aan de persoonlijke ontwikkeling en het welzijn van anderen en dat van jezelf.

Rikkie Postema



KTNO
KEURMERK

geaccrediteerde
vakopleiding



Copyright © ADISAT 2022

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Auteur: Rikkie Postema
Websites: www.meditatieschool.net
www.adisat.nl
www.helder-in-zicht.nl
E-mail: info@adisat.nl
Telefoon: 06-46343537

KvK 08172412

IBAN: NL76 INGB 0001 3676 13 t.n.v. R. Postema-Mandala

Op alle activiteiten zijn de Algemene Voorwaarden van toepassing

Deze brochure bevat beperkte informatie over de opleiding tot meditatiedocent. Meer informatie is in de uitgebreidere opleidingsbrochure beschikbaar en via de site of info@adisat.nl aan te vragen.

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Leerdoelen	4
Meditaties	5
Boeddhistische psychologie en -filosofie	5
Inquiry coachvorm	6
Zelf een meditatie maken	7
Programma('s) samenstellen	7
Aspecten uit de Neurowetenschap binnen de context van meditatie	7
Duur en studie-uren	7
Retraites	8
Andere scholingen met meditatie als rode draad	8

De groei van belangstelling voor meditatie vraagt om professionele en deskundige leraren.

Inleiding

Er is een ontwikkeling gaande met betrekking tot meditatie in combinatie met diverse vormen van therapie. Zowel in het reguliere als in het alternatieve veld van hulpverlening. Ook veel yogadocenten is er een behoefte om meer met meditatie te doen dan een moment meditatie in de yogales. En bij mindfulness-trainers zien we ook dat er meer op meditatief gebied wordt aangeboden dan de traditionele mindfulness-trainingen. Eveneens zien we dat binnen bedrijven en organisaties meditatie in opkomst is.

Met het oog op een overbelaste en ingewikkelde samenleving verdient meditatie het om een grotere en serieuzere betekenis in de maatschappij te krijgen. Niet in de laatste plaats als een toegankelijke en relatief gemakkelijke manier voor goede zelfzorg.

De groei van belangstelling voor meditatie vraagt om professionele en deskundige leraren. Om hierin te voorzien heeft ADISAT de opleiding tot meditatiedocent ontwikkelt. De opleiding ondersteunt je in een proces van samenhangende meditatieve activiteiten en theorie. De begeleiding is gericht op zowel je persoonlijke meditatieproces als in het proces om anderen te onderwijzen. Er zijn diverse manieren om je eigen voortgang, vorderingen en obstakels te toetsen. Je werkt daar in de opleidingsdagen aan, maar ook thuis en mogelijk ook al in je beroepspraktijk.

Leerdoelen

- Inzicht, begrip en de ervaring van het effect van frequente meditatiebeoefening op lichaam en geest.
- Vaardig zijn om als meditatieleraar les te geven aan groepen en/of bij persoonlijke begeleiding.
- Bekendheid en ervaring in diverse meditatietechnieken en meditatievormen.
- Vaardig zijn om aanvullende en complementerende methodieken als gronding, ademhalingsoefeningen, mantra's, meditatief bewegen, lichaamsbewustzijnsoefeningen, inzicht gevende oefeningen en introspectie oefeningen te onderwijzen aan anderen.
- Inzicht in eigen patronen, overtuigingen, gedachtegang en gedrag.
- De lesstof vanuit de boeddhistische psychologie en -filosofie begrijpen en kunnen verwoorden.

- Begeleiding van meditatie in samenhang met coaching/inquiry
- Het zelf kunnen maken van programma's t.b.v. bijeenkomsten, trainingen, lessen, retraites inclusief intakegesprekken voeren en contra-indicaties bepalen.

Meditaties

In het opleidingsjaar komen uiteraard diverse meditaties aan de orde. Daarnaast is er in iedere les minstens één teaching over boeddhistische psychologie en/of -filosofie.

De aangeboden meditaties zijn:

- Samatha meditatie (kalmte meditatie)
- Vipassana meditatie (analytische meditatie)
- Visualisatie (geleide meditatie)
- Compassie meditatie
- Loopmeditatie
- Meditatie in beweging
- Korte mindfulness meditatie
- Ademwerk
- Grondingsoefeningen
- Meditaties op thema's
- Mantra's

Je wordt uitgenodigd om zelf minimaal 1 meditatie te maken op basis van de formele meditaties zoals boven genoemd.

Boeddhistische psychologie en -filosofie

Boeddhistische psychologie houdt zich o.a. bezig met de oorzaak van universeel lijden. Dit in tegenstelling tot de westerse psychologie, dat meer kijkt naar de problematiek wat uit het verleden is ontstaan. Met universeel lijden wordt het effect van verstorende emoties, gedachten en gedrag bedoeld. Meditatie geeft helderheid waardoor herkenning en erkennen van oorzaken en effecten ontstaat. Het begrijpen van de boeddhistische psychologie en -filosofie in combinatie met meditaties die hierop gericht zijn kan leiden tot:

- Inzichten die een ander perspectief geven
- Het vergroten van draagkracht
- Acceptatie
- Zelfbewustzijn en vertrouwen.

De teachings zijn ontdaan van eventuele religieuze en rituele aspecten. Primair zijn de teachings bedoeld voor de persoonlijke- en spirituele ontwikkeling van jezelf. Desgewenst kunnen onderdelen vanuit deze kennis worden overgebracht op anderen in trainingen en/of individuele begeleiding. De te behandelen thema's zijn:

- Basisprincipes uit de boeddhistische filosofie en meditatie
- Identiteit en verwarring
- Fasen in Samatha meditatie
- Twee actieve realiteiten
- Brein, bewustzijn en meditatie
- De as van het Levenswiel
- Meditatie in samenhang met coaching vanuit boeddhistisch oogpunt
- Oorzaak en gevolg
- Bestaanswerelden en contra-indicaties
- ZIJN's kwaliteiten

De overdracht van deze thema's is mondeling in combinatie met praktische oefeningen.

Inquiry coachvorm

Bij het begeleiden van anderen, of dat nu individueel of in groepen plaatsvindt, is het kunnen beschikken over coachvaardigheden onmisbaar. Op individueel niveau van een deelnemer aan je activiteit of binnen de groepsdynamiek kunnen zich dingen voordoen die je beter niet kunt laten liggen.

Wanneer geluisterd kan worden naar de fysieke signalen, kan er iets in het bewustzijn verschuiven en plaats maken voor andere (vrijere) perspectieven.

Hoewel de opleiding niet direct als een coachopleiding beschouwd kan worden wordt ruim aandacht besteedt aan inquiry.

Inquiry is een krachtige begeleidingsvorm waarbij de begeleider is afgestemd op zowel de cliënt/groep als op zichzelf. In feite is een inquiry een ervaring waar niet of nauwelijks woorden aan te geven zijn. Bovendien is het een persoonlijke aangelegenheid en zal het voor iedereen en in iedere sessie weer anders zijn. Dit kan niet anders, omdat het proces vanuit het hier en nu beschouwd wordt.

Met een inquiry wordt een thema, een vraag, een verlangen, overtuigingen of wat je dan ook maar bezighoudt onderzocht op basis van compassie. Dit houdt in dat zoveel mogelijk de gevoelservaring vanuit het lichaam opgezocht wordt en het 'hoofd' hier zich zo min mogelijk mee bemoeit. Het is een pad van denken, naar voelen, naar ZIJN.

Zelf een meditatie maken

Zelf maken van meditaties waarbij je door bestaande meditaties geïnspireerd wordt vraagt om zelfvertrouwen en creativiteit. Deze beide eigenschappen vergroten zich door meditatie. Het is dan nog een kwestie van experimenteren, je meditaties delen (met je medestudenten) en feedback hierop ontvangen. Je leert hierdoor om vanuit je innerlijk meditaties te begeleiden die naar mate je hierin gevorderd bent geen, of minimale voorbereiding nodig hebben.

Programma('s) samenstellen

Het zelf samenstellen van een programma naar keuze voor een lesdag, een training of een retraite maakt onderdeel uit van de opleiding. Ook dit met de bedoeling om tot een authentieke docent te komen. De basis wordt om dit te kunnen wordt in de opleiding gevormd. In de praktijk zul je het later verder uit kunnen bouwen.

Aspecten uit de Neurowetenschap binnen de context van meditatie

Het is vanuit de neurowetenschap gebleken dat neurale structuren kunnen veranderen al naar gelang we frequent aandacht aan iets besteden. In de opleiding wordt een les aan dit onderwerp besteed binnen het kader van de invloed van meditatie op het brein en wat veranderingen in neurale structuren teweegbrengen.

Duur en studie-uren

In totaal 13 maanden zijn naast de klassikale contacturen ook een aantal digitale momenten en uren die aan zelfstudie en oefening besteed worden. De 2 retraites geven de gelegenheid om diepgaand en intensief met de onderwerpen bezig te zijn.

De contacturen bestaan uit:

- 12 opleidingsdagen
- 2 retraites
- 11 live online lessen á 2 uur
- 2 supervisie sessies (eventueel online)

Zelfstandige studie-uren bestaan uit:

- Praktisch oefenen aan de hand van opgegeven oefenopdrachten
- Theorie aan de hand van opgegeven leesopdrachten
- Oefenen met geformeerde kleine oefengroepjes

Het totaal aantal uren bedraagt 760 uur waarvan 570 uur uit zelfstandig oefenen en theorie bestaat. De gemiddelde studiebelasting is 10 uur per week. De exacte hoeveelheid uren die aan

huiswerkopdrachten besteed wordt is uiteraard afhankelijk van de eventueel al aanwezige kennis en ervaring.

Retraites

In de opleiding zijn 2 retraites inbegrepen. De aanvang van de retraites is op vrijdagen om 15.00 uur tot en met zondagen 17.00 uur (2 overnachtingen per retraite op een eenpersoonskamer). Door langere tijd zonder beïnvloeding van buitenaf bezig te zijn met de onderwerpen geven de retraites verdieping en meer verinnerlijking.

Een uitgebreidere brochure is verkrijgbaar via mail info@adisat.nl of via de site www.adisat.nl.

Andere scholingen met meditatie als rode draad

Kernachtig Coachen

Deze nascholing wordt in 4 lesdagen gegeven. Kernachtig Coachen bestaat uit een meditatieve inquiry. Een krachtige manier waarmee je iemand begeleidt in zelfonderzoek, met als gevolg zelfkennis, (meer) bewustzijn en inzicht in diepere, vaak verborgen, lagen. In een inquiry wordt onderzocht wat zich in het innerlijk afspeelt rond een thema, een vraag of gevoelens.

Kernachtig Coachen is aanvullend en/of vervangend voor een cognitieve benadering wat vaak niet toereikend genoeg is om belemmeringen, die zich op een diepere laag bevinden, te ontdekken.

Overdracht en Tegenoverdracht

Een nascholing van 2 lesdagen. Overdracht en tegenoverdracht is een fenomeen wat ontstaat uit (onbewuste) herkenning uit het verleden en speelt een belangrijke rol binnen professionele vertrouwensrelaties. Eenmaal in de overdracht en/of tegenoverdracht vertroebelt dit de relatie. Vroeg of laat komt er een omslagpunt waardoor emoties en gedachten de relatie beschadigen. Dit is voor een cliënt niet behulpzaam in zijn/haar proces. Voor de begeleider kan het zelfs schade in zijn/haar reputatie opleveren. Zeker binnen hulpverlenende, begeleidende rollen is het van belang inzicht te hebben in eigen overdracht situaties en over vaardigheden te beschikken om op adequate wijze om te gaan met de overdracht van de hulpvrager.

Meditatie retraite voor professionals

Deze retraite met 1 overnachting staat in het teken van meditatie. Je komt tot ontspanning, bezinning, mogelijk tot inzichten over bepaalde thema's en maakt contact met jezelf. Op de achtergrond kan je ontdekken in hoeverre jij als begeleider meditatieve oefeningen kunt en wilt inzetten in je beroepspraktijk.

Voor nu, dank voor je belangstelling en wellicht ontmoeten wij elkaar eens.
Hartelijke groet en fijne dag, Rikkie Postema – docent ADISAT