

Radboudumc KPV-Expertisecentrum Geestelijke Verzorging en Pastoraat

Meditatie cursus voor Geestelijk Verzorgers



Korte omschrijving

Deze meditatie cursus voor geestelijke verzorgers is toegankelijk voor alle denominaties en alle vakgebieden. In de cursus leer je mediteren en ervaar je wat stilte en meditatie voor jou kan betekenen in je dagelijkse leven en in je werk als geestelijke verzorger. Thema's die in de bijeenkomsten aan bod komen zijn aandacht, adem, verstilling en compassie. Aan de hand van verschillende literatuur wordt dieper ingegaan op de achtergrond van meditatie. De cursus is bedoeld ter kennismaking, inspiratie en verdieping. Er zal voldoende ruimte zijn voor oefenen, ervaren, uitwisselen en de koppeling naar de werkpraktijk van de geestelijke verzorger.

Doelgroep:

Deze meditatie cursus is geschikt voor alle geestelijk verzorgers die interesse hebben in het leren mediteren en de grondbeginselen daarbij. Minimaal 6 en maximaal 15 deelnemers.

Doelen cursus:

Na de cursus weten/ kunnen deelnemers:

- +Kennis maken met meditatie en achtergrond van meditatie
- +Hoe je moet mediteren en dat zelf kan toepassen in jouw dagelijkse leven.
- +Wat meditatie en stilte in jouw leven en werkpraktijk kunnen betekenen
- +Kennis en verdieping door middel van het lezen van teksten gerelateerd aan de meditatie praktijk
- +Welke rol de begrippen aandacht, adem, mindfulness, innemen bij het beoefenen van meditatie
- +Welke ethische principes ten grondslag liggen aan meditatie en wat deze kunnen betekenen in de werkpraktijk van de geestelijke verzorger.

Wat is het niet / verwachtingsmanagement:

De meditatie cursus is voor iedereen van alle denominaties toegankelijk. Naast de meditatie praktijk wordt er verdieping aangeboden aan de hand van literatuur waarbij onder andere wordt ingezoomd op de boeddhistische grondslagen en – achtergrond van de meditatie beoefening. Maar de nadruk ligt niet zozeer op het boeddhisme. Maar eerder op de persoonlijke ervaring en de inspiratie die kan worden meegenomen in de werkpraktijk van de Geestelijke Verzorger.



De meditatie cursus is een korte kennismaking, welke dient ter persoonlijke inspiratie. Het doel van de cursus is met nadruk niet dat deelnemers de meditaties in hun eigen werkpraktijk aan kunnen bieden, daar is echt een aparte opleiding voor nodig.

Begeleider:

Rozanne van der Veur (34) is op haar 18^e in aanraking gekomen met meditatie. Sinds 2011 mediteert zij intensief en heeft een opleiding gevolgd tot meditatie begeleider in de zen traditie en diverse meditatie groepen begeleid. Ze heeft een master behaald aan de Universiteit voor Humanistiek en volgt nu de post-master tot Boeddhistisch Geestelijk Verzorger aan de Vrije Universiteit, daarvoor loopt zij stage als Boeddhistisch Geestelijk Verzorger i.o. in de PI in Vught. Daarnaast is ze op dit moment werkzaam als docent levensbeschouwing en ethiek in het middelbaar onderwijs.

Plaats:

De meditatie cursus zal plaatsvinden in een geschikte ruimte, nabij de Radboud universiteit: Zencentrum Nijmegen, Petruslaan 1, Heilig Landstichting

Contact uren/ zelfstudie:

De bijeenkomsten zullen 3,5 uur duren (een middag) per keer. Er is voldoende ruimte voor instructie, oefenen, uitwisseling, ervaring en rust. Per keer zullen er 1 à 2 teksten worden aangeboden voor zelfstudie. Maar de cursus zal ook zonder het bestuderen van de teksten te volgen zijn. Ook zal er de niet dwingende, maar wel nadrukkelijke suggestie worden gedaan om thuis te oefenen met mediteren.

Opzet cursus

De eerste twee bijeenkomsten staan in het teken van een gedegen meditatie instructie. In de volgende twee staat de persoonlijke ervaring centraal. In de laatste twee bijeenkomsten wordt er vanuit deze ervaring een koppeling gemaakt naar de werkpraktijk van de Geestelijk verzorger.

Bijeenkomst 1

Thema: Introductie in meditatie

Bijeenkomst 2

Thema: Aandacht

Bijeenkomst 3

Thema: Adem

Bijeenkomst 4

Thema: Verstilling

Bijeenkomst 5

Thema: Compassie

Bijeenkomst 6

Thema: evaluatie/ de praktijk

Voorlopige opzet van een bijeenkomst

Hieronder een voorbeeld en globale opzet van een bijeenkomst. De meditatie oefeningen kunnen begeleid of in stilte zijn, wat van te voren wordt ingeleid.

Inloop/ thee

Welkom

korte aankomst oefening

Terugblik vorige keer

Introductie van het thema a.d.h.v. literatuur

meditatie oefening

pauze

Ervaringsgerichte oefening/ terugkoppeling

meditatie oefening

Terugkoppeling/ evaluatie

Afsluiting met thee

