**Mediteren humanistische stijl**

Sinds een paar jaar staat op het programma van het Humanistisch Verbond, afdeling Amsterdam, een cursus Humanistisch Mediteren. Daar is veel belangstelling voor. De cursus wordt gegeven door Hans Bomhof, voorheen humanistisch raadsman in het Leo Polakhuis in Amsterdam. Hij heeft ruim 30 jaar meditatie ervaring en ontwikkelde in de afgelopen jaren een eigen stijl van mediteren, aards en toch spiritueel. Deze cursus, toegespitst op geestelijk verzorgers, is nu beschikbaar als geaccrediteerde nascholing.

Mediteren is stilte zoeken in jezelf. Dat klinkt gemakkelijk maar is reuze lastig. We zijn allemaal bezet door emoties en ons onophoudelijke denken. Wat kan het een kermis in ons hoofd zijn. Dat hoeft niet te verbazen. We functioneren in een cultuur die hoge eisen stelt, zowel qua werk als privé. Verder leven we in een onrustige, onoverzichtelijke wereld waarin bestaanszekerheden zoek lijken te zijn. Ook het beroep geestelijk verzorger stelt hoge, existentiële eisen. Dagelijks mediteren kan bijdragen aan meer rust, overzicht en het mild stilstaan bij persoonlijke - en levensvragen.

Het bijzondere van deze cursus is dat mediteren filosofisch geplaatst wordt binnen de *traditie van het humanisme en de humanistische levenskunst.* Daarover worden tijdens de cursus teksten ter lezing en reflectie aangeboden. Er wordt verder met rituelen gewerkt, poëzie is daar een onderdeel van. Allicht wordt ook stilgestaan bij de vraag welke betekenis mediteren kan hebben voor het beroep geestelijk verzorger. Deelnemers worden ook uitgedaagd daarbij stil te staan.

Thema’s die tijdens de cursus ter sprake kunnen komen zijn:  
- Mediteren en humanistische levenskunst  
- Wat kun je van mediteren verwachten?  
- Vormen van meditatie: stiltemeditatie en inzichtmeditatie  
- Waar staat 'stilte' voor?  
- De existentiële kant van mediteren  
- De rol van meditatie in het werk van de geestelijk verzorger  
- De dionysische kant en de apollinische kant van mediteren  
Meer thema’s zijn denkbaar, deze zijn afhankelijk van vragen van deelnemers.   
  
De cursus vindt zes keer plaats van dinsdagmiddag *3 maart tot en met 7 april 2020*, van *15.30 uur tot 17.30 uur*. Kosten: 350 euro. Plaats: De Ruimte, Weesperzijde 79a in Amsterdam. Wie meer wil weten kan terecht op de informatieve website *humanistisch-mediteren.nl*. Meditatie ervaring niet vereist. Vragen? Stuur een e-mail: [hans.bomhof@telfort.nl](mailto:hans.bomhof@telfort.nl) of bel zijn mobiele nummer 06 559 089 93. Deelnemers krijgen voor het begin van de cursus een e-mail met praktische informatie. Maximaal 10 deelnemers.