

SKOLEN FOR ANVENDT MEDITATION UDBYDER:

# MINDFULNESS, MEDFØLELSE OG SPIRITUALITET

Grunduddannelse i meditationsfordybelse og kontakt i den professionelle relation  
– gennem bevidsthedstræning, empatisk nærvær og spirituel forståelse



En personlig og faglig træning over seks delkurser i København 2020-21

Under ledelse af Jens-Erik Risom, BA, CA

Med Marianne Bentzen, neuroaffektiv psykoterapeut, MPF

Ny uddannelse med start efterår 2020:

# MINDFULNESS, MEDFØLELSE OG SPIRITUALITET

Meditationsfordybelse og kontakt i den professionelle relation

– gennem bevidsthedstræning, empatisk nærvær og spirituel forståelse

## BAGGRUNDEN FOR UDDANNELSEN

Denne professionelle uddannelse har som fokus at understøtte meditative kompetencer for mennesker, som ønsker at bruge mindfulness og empati i deres arbejde med andre og som en personlig livspraksis.

Mindfulness er blevet beskrevet som en almen kapacitet ved den menneskelige bevidsthed. Forskning har vist, at dette iboende potentiale i det enkelte individ kan udvikles og forbedres over tid gennem intensiv og systematisk meditations-træning.

Der er tale om en anden måde at bruge opmærksomheden på – en måde som kan være en virksom modvægt til en række psykiske og fysiske belastninger, som f.eks. stress, angst, kronisk smerte og depression.

Ud over den kliniske og terapeutiske brug af mindfulness er der også i vor tid erfaring for, at den meditative opmærksomhed kan vise vej til en mere essentiel livskvalitet, hvor indre ressourcer til empati, glæde, frihedsfølelse og meningsfylde kan afdækkes.

## UDDANNELSENS INDHOLD

Uddannelsens vil skabe rammer for udforskning og træning af meditativ kontakt og formidling, personligt og professionelt, gennem mindfulness-fordybelse og empatisk indlevelse.

Den teoretiske del af uddannelsen trækker på elementer fra neuropsykologi, kognitiv psykologi, udviklingspsykologi, forskellige selvudviklings-modeller samt spirituelle kortlægninger af den menneskelige helhed. Den praktiske del indebærer nærvær- og empatitræning, samt arbejde med kropsbevidsthed, selvindsigt og etik i et spirituelt perspektiv.

Spiritualitet kan defineres som den dimension i mennesket, hvor der ikke er en betoning af forskelle, men i stedet erfaringer af enhed og samhørighed. Arbejde med meditation og empati kan lede hen til en sådan indsigt.

Se Jens-Erik Risom: *Mindfulness og meditation i liv og arbejde* for en nærmere beskrivelse af baggrunden og perspektiverne for dybere mindfulness-læring.

Konkret vil uddannelsen omfatte tre typer træning:

1) Arbejde med centrering, mindfulness og empati:

- Indføring i essentiel meditation, bevidst nærvær, indre øvelser og andre redskaber til personlig justering og afbalancering.
- Arbejde med kroppens indre energi og de emotionelle overlevelseskrafter i en brobygning til følelsesmæssig intelligens.
- En fordybet træning af hjertets empatiske og spirituelle muligheder ud fra en række medfødte grundkompetencer, herunder medfølelse og venlighed.

2) Implementering af perspektiver og praktikker i forhold til nærvær i faglig formidling, herunder psykoterapi:

- Neuroaffektiv forståelse af hjernens følelsesmæssige modningstrin gennem nærvær, interaktionstræning og helhedsorienteret erkendelse.
- Nærvær i den psykoterapeutiske relation samt forholdet mellem terapi og meditation og spiritualitet.

3) Træning af den kropsligt-energetiske basis for arbejdet med meditation.

## UNDERVISNINGSFORM

Der vil være tale om en kombination af teoretisk undervisning og praktisk indlæring, herunder instruktion i meditation og indre øvelser med efterfølgende fællespraksis, udveksling og supervision. Arbejde med afspænding og kropsbevidsthed vil indgå på delkurserne.

Kontemplative øvelser og refleksioner over personlige og eksistentielle forhold vil muliggøre selvindsigt og brobygning mellem nærværstræningen og dens basis i personlighed og eksistens.

Frem for alt vil der være fokus på selve fordybelsen gennem kortere og længerevarende perioder af stillesiddende meditation.

Deltagerne skal indstille sig på en vis studiemæssig og praktisk indsats i løbet af de to år. Dette omfatter læsning af relevant litteratur, deltagelse i lokale praksisgrupper og ikke mindst en regelmæssig meditationspraksis. Også et engagement i udvalgte livspraksisdiscipliner, som eksempelvis kropstræning, drømmearbejde og interpersonel yoga, kan indgå.

Uddannelsesbevis vil blive udleveret til alle, som har gennemført forløbet og højst har haft 10% fravær.

## 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 det professionelle arbejde med andre.

Forudsætning for optagelse på uddannelsen er et relevant fagligt fundament (psykoterapeut, psykolog, sundhedsarbejder med videre). Hertil kommer kendskab til indre praksis med øvelser og meditation samt fortrolighed med psykoterapi og personlige modningsprocesser, psykologisk og eksistentielt.

## UNDERVISERNE

Forløbet ledes og koordineres af **Jens-Erik Risom**, bachelor i akupunktur fra International College of Oriental Medicine i London og certificeret i traditionel kinesisk medicin fra Academy of Traditional Chinese Medicine i Beijing. Har i 40 år trænet meditation i bl.a. Indien, Japan, England og Danmark og er især optaget af nytolkninger af zen og tibetansk buddhisme i lyset af moderne

dypdepsykologi og eksistentiel filosofi. 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* (2007) og *Mindfulness og meditation i liv og arbejde* (2013).

Marianne Bentzen vil varetage træningen i samspillet mellem nervesystemet, personligheden og spiritualitet. Ulle Bjørn Bengtsson og Pernille Fournais vil indgå som assistenter og kropsundervisere.

**Marianne Bentzen**, psykoterapeut MPF. Underviser faglige teams og leder professionelle efteruddannelser i neuroaffektiv personlighedsudvikling i Skandinavien og Europa. Elev af Jes Bertelsen. Har siden 1982 afholdt kurser i 16 lande og præsenteret på over 40 internationale og nationale konferencer. Forfatter af en lang række artikler, fagbogskapitler og bøger på dansk, engelsk og tysk, mange med psykolog Susan Hart.

**Pernille Fournais**, psykoterapeut MPF, Yogalærer, Meditationslærer, ISP Practitioner, uddannet Mindfulness-instruktør på Skolen for Anvendt Meditation i 2016, cand.merc og leder af Balancekompagniet i Hørsholm. Modtager undervisning af Jens-Erik Risom.

**Ulle Bjørn Bengtsson**, Ulle Bjørn Bengtsson, meditations- og yogalærer og giver individuel personligrådgivning, både for private og i erhvervslivet. Uddannet mindfulness-instruktør fra Skolen for Anvendt Meditation og yogalærer fra Yoga Vidya i Bad Meinberg (DE). Har parallelt også et virke som skuespiller og har som sanger/producer udgivet 8 musikalbums.

## ARRANGØR AF UDDANNELSEN

Uddannelsen udbydes af Skolen for Anvendt Meditation, som siden 2008 har afholdt fem længerevarende kompetencegivende uddannelser i anvendt mindfulness-meditation, samt en lang række efteruddannelsesforløb og årskurser.

Skolen danner ramme om træning og uddannelse i essentiel, klinisk, integrativ og innovativ meditation for terapeuter, undervisere og andre med interesse i at forbinde nærværstræning med personlig udvikling og professionelle kompetencer.

## SEKRETÆR

Thomas Jensen er faglig sekretær på uddannelsen.  
Kan kontaktes på [info@anvendtmeditation.dk](mailto:info@anvendtmeditation.dk)

## CERTIFICERING

Certificering fra Skolen for Anvendt Meditation forudsætter gennemførelse af den 2-årige grunduddannelse. Hertil kommer udarbejdelse af en skriftlig opgave på bachelorniveau og to faglige formidlingsprojekter samt gennemførelse af et grupperetreat og to individuelle 5-dages retreats.

Der vil i 2022 kunne blive udbudt et særskilt certificeringsmodul over to delkurser, med fokus på opgaven og formidlingsprojekterne, for alle interesserede, som har gennemført den 2-årige uddannelse 2020-21 og max. har haft 10% fravær.

For en nærmere beskrivelse af kravene til certificering se under emnet på vores hjemmeside [www.anvendtmeditation.dk](http://www.anvendtmeditation.dk).

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Uddannelsen har i alt 18 undervisningsdage over de to år fordelt på seks delkurser à tre dage i København.

Prisen for uddannelsen er kr. 3.950 pr. delkursus, i alt kr. 23.700, som betales med et depositum i 2020 og to rater i henholdsvis 2020 og 2021.

Der er mulighed for prisreduktion for yngre mennesker under anden uddannelse.

Prisen for undervisningen inkluderer te, kaffe, frugt mv. til pauserne. Frokost på de fem delkurser sørger man selv for. Udgifter til bøger og eventuel individuel supervision af egenpraksis og formidling er også ekstra.

Delkurserne forløber fredag til søndag og er fastlagt til følgende datoer:

**2020: 4.-6. september og 11.-13. december.**

**2021: 5.-7. marts, 11.-13. juni, 3.-5 september og 10.-12. december.**

Alle dage kl. 10-18; dog søndag kl. 9-13.

Sted: Kursusstedet Center for Traumeheling, Kigkurren 8A, 2300 København S.

## TILMELDING

Tilmelding sker på Skolen for Anvendt Meditations hjemmeside senest **1. februar 2020**. Tilmeldingen er bindende ved optagelse. Nærmere oplysninger tilsendes efter optagelse på uddannelsen.

Med venlig hilsen

Jens-Erik Risom, uddannelsesleder

Thomas Jensen, uddannelsessekretær

*"Når vi sætter os ned for at meditere,  
kan vi forbinde os med  
noget betingelsesløst – en sindstilstand,  
et grundlæggende livsforhold,  
som ikke griber efter eller afviser noget.  
Alt får lov til at komme og gå,  
uden der bliver pyntet på det.  
Meditation er en helt uvoldelig,  
uaggressiv beskæftigelse.  
Det ikke at blande sig og det at forbinde sig med  
betingelsesløs åbenhed  
giver mulighed for virkelig forandring."*

Pema Chödrön

*"Når jeg på en eller anden måde  
er i kontakt med det ukendte i mig selv,  
når jeg måske er i en lidt ændret bevidsthedstilstand,  
så er lige meget hvad, jeg gør,  
kendetegnet af healing.  
Så er selve mit nærvær forløsende  
og hjælpsomt for den anden."*

Carl Rogers



*Skolen for Anvendt Meditation*

[www.anvendtmeditation.dk](http://www.anvendtmeditation.dk)  
[info@anvendtmeditation.dk](mailto:info@anvendtmeditation.dk)