
D  VA DEVA

SCHOOL VOOR YOGA & MEDITATIE

SYLLABUS 2-JARIGE
MEDITATIE OPLEIDING

januari 2017

De wereld heeft stralende lichten nodig die niet alleen de kennis en ervaring van yoga delen met de wereld maar ook de openende en verlichtende ervaring van meditatie.

Inhoudsopgave:

Inhoudsopgave	2
Introductie	3
Wat vraagt de opleiding van je?	3
Aspecten van de opleiding	4
Wat wordt er naast de lessen van je verwacht	4
Algemeen lesoverzicht	5
Aanbevolen literatuur	7
Lesdata, kosten en locatie	9
Verdere algemene informatie	10
Bijlage 1 – evaluatie formulier	11



Introductie

Meditatie is onlosmakelijk verbonden met yoga. Maar niet alleen met yoga, met iedere mystieke of spirituele traditie die als doel heeft om voorbij de illusie te gaan en weer verbinding te maken met de essentie.

Meditatie is een krachtig middel voor hen die het met liefde, vertrouwen en geduld gebruiken. In de opleiding leer je op de juiste manier omgaan met verschillende meditatie technieken maar vooral ook hoe je een nieuwe relatie kan aangaan met je innerlijke instrumenten van het denken, voelen en de intuïtie. Uiteindelijk zal dat leiden tot het punt dat je de innerlijke instrumenten kan overstijgen en een glimp mag opvangen van de eenheid.



Ontdek en bestudeer de verschillende meditatie technieken, meditatietradities en geschriften. De volgende stap is het toepassen van de verworven kennis en dit zelf te ervaren en doorleven in je meditatie en het dagelijkse leven. Op deze manier kan er ervaringswijsheid in je ontstaan en ervaar je het proces van meditatie heel bewust. Zo ontdek je ook, als aanvulling op je innerlijke ervaring, de handvatten en tools die je zullen helpen om je meditatie ervaring te delen met anderen.

Wat vraagt de opleiding van je

Geduld - het is als het planten van een bloem. Je kan een bol planten maar het zal niet mogelijk zijn om na een week al een bloem te zien.

Volhouden - zoals Patanjali in de yogasutra's al aangeeft raakt je beoefening (meditatie) alleen stevig gevestigd als deze lange tijd volgehouden wordt met eerbied en zonder onderbreking.

Toewijding - als we het leven van yogi's, heiligen, heiligen en mystici bestuderen dan ontdekken we dat ze allen één ding gemeen hebben. Ze leven een intens gericht eenpuntig en geconcentreerd leven, volledig toegewijd aan het ideaal of doel dat zij als hoogste beschouwen.

Onthouden - dat het uiteindelijk niet gaat om wat je ervaart in je meditatie en hoe lang de meditatie volgehouden kan worden. De ware graadmeter is je dagelijkse leven en de mate van liefde, waarheid en kracht je hierin kan integreren.

Bereidheid - om te groeien en te ontwikkelen. Zelfontwikkeling is een bewust kiezen voor een hoger groeitempo. Dit betekent dat nieuwe inzichten zullen ontstaan, en daar waar nieuw inzicht ontstaat zal verandering volgen.



Aspecten van de opleiding:

- Samen mediteren
- Achtergronden meditatie onderzoeken
- Aanverwante oefeningen ervaren: yoga, pranayama etc.
- Leren ontspannen, zittend, liggend en dynamisch
- Zelf meditaties begeleiden
- Lesopbouw en didactiek
- Is meditatie voor iedereen geschikt?
- Filosofie bespreken en hierover mediteren
- Zingen van mantra en kirtan en de toepassing



Wat wordt er naast de lessen van je verwacht:

Meditatie is een proces. Meditatie is niet iets wat je afrond. Meditatie is altijd in beweging en wordt tegelijkertijd steeds stiller. Meditatie vraagt je constante aandacht.

Meditatie komt tot leven na regelmatige beoefening. Meditatie is een constante stroom van liefdevolle aandacht. Een stroom van aandacht op het moment dat je op je meditatielussentje zit en op ieder moment in het dagelijkse leven. Meditatie is een onophoudelijk proces waarin beoefening en toepassing steeds minder te onderscheiden zijn van elkaar en er steeds meer de zuivere ervaring overblijft.

Dat betekent dat er een uitnodiging is om naast de opleidingsbijeenkomsten een dagelijkse sadhana (spirituele beoefening) op te bouwen. Dit is het bestuderen van geschriften, het iedere dag mediteren en het toepassen van je ervaringen en ontdekkingen in het dagelijkse leven.



Algemeen lesoverzicht Vervolgopleiding

De opleiding bestaat uit 20 lesmomenten per jaar. In dit overzicht wordt per jaar aangegeven welke onderwerpen behandeld worden.

Lesjaar 1:

Concentratie en meditatie – de achtergronden

Practice meditation regularly. Meditation leads to eternal bliss. Therefore meditate, meditate, meditate.

Swami Sivananda

- Introductie concept concentratie en meditatie. Waarbij belangrijk dat parallel aan de theoretische onderbouwing een constante stroom van beoefening op gang komt die de theorie tot leven doet komen in de eigen ervaring.
- Behandeling eerste verzen van de yoga sutra's waaruit een tastbaar beeld ontstaat wat het doel van meditatie is. Dit beeld ondersteunt het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen in het 'lievere' en het 'betere'.
- De verschillende meditatiehoudingen, de werking en de achterliggende principes.
- De kosha's, de verschillende omhulsels, hun werking en onderlinge verbondenheid.
- Bewust leren denken. Ontdekken wat de invloed is van het gebruik van ons mentale lichaam in het dagelijkse leven op meditatie en innerlijke rust.
- Bereidheid tot oefening – vairagya en abhyasa

Meditatie technieken – eigen beoefening en inzicht in de werking

If you want to know your true nature, you must have yourself in mind all the time, until the secret of your being stands revealed.

Nisargadatta Maharaj

- Concentratie oefeningen – adem, visualisatie, energetisch, mentaal
- Meditatieoefeningen – dynamisch en statisch, abstract en concreet
- Voorzichtigheid bij meditatie – de mogelijke gevaren van meditatie. De symptomen en mogelijke oplossingen.
- Chakra's – poorten van bewustzijn.
- Mantra en klank.

Voorbereiding op het delen van meditatie

- Wat is het beginniveau? Inzicht verkrijgen in het belang van weten wat de gemiddelde innerlijke toestand is van iemand die start met meditatie.



- Inzicht krijgen in eigen proces van groei en ontwikkeling om deze ervaring uiteindelijk te kunnen gebruiken als ondersteunende ervaring voor anderen.

Lesjaar 2:

Doceren – het delen van de meditatie ervaring

- Opbouw van een meditatie les. Bekeken vanuit praktische overwegingen (uiterlijk) en de keuzes die je maakt om de student te ondersteunen in de meditatie ervaring (innerlijk).
- Non-verbale en verbale communicatie tijdens het geven van meditatie les en het begeleiden van een beoefening.
- Voorbereiden en geven van een (deel) van een meditatie les
- Lesgeven als instrument. Ontdekken wat de invloed is van ego bewustzijn op de overdracht van kennis en ervaring.
- Opbouw van een kennismakingscursus meditatie.
- Contact maken.

Concentratie en meditatie – de achtergronden

- Waarom is de adem een belangrijk hulpmiddel in de beoefening van concentratie en meditatie? Onderzoek naar de werking en de effecten van het gebruik van de adem.
- De drie periodes van tijd en de kracht van het nu.
- Filosofie van de klesha's en karma.
- De kracht en noodzaak van het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen
- Voorzichtigheid bij meditatie – de mogelijke gevaren van meditatie. De symptomen en mogelijke oplossingen. Deel 2.
- Rituelen in de beoefening. Inzicht in de achterliggende gedachten en de ondersteuning die het geeft voor de dagelijkse (of wekelijkse) beoefening.

Meditatietechnieken – eigen beoefening en inzicht in de werking

- Verfijning en verdieping in de al beoefende meditatietechnieken.
- Toepassing en combinatie van verschillende meditaties
- Werken met het hartchakra. Eigen ervaring en de manieren om anderen uit te nodigen om deze laag van bewustzijn te gaan ontdekken.



Aanbevolen literatuur

Titel	Auteur	ISBN	Beschrijving	Optioneel / verplicht
Zien door yoga	Jogchum Dijkstra Salvatore Cantore	10: 9060202996 13: 9789060202999	Commentaar op yogasutra's van Patanjali	Het is verstandig om één van beide boeken aan te schaffen omdat we hier regelmatig mee in de gaan werken. Dit mag ook na de eerste lesdag zodat je de boeken in hebt kunnen zien.
De yogasutra's van Patanjali	Dr. I.K. Taimni	90-6175-075-x	Commentaar op yogasutra's van Patanjali	
Yogani – Advanced Yoga Practices Part 1	Yogani		Basisboek voor meditatietechnieken en pranayama. De basis van onze eigen sadhana is hierop gebaseerd.	Verplicht – boek is verkrijgbaar bij DevaDeva voor een betaalbaar bedrag.
Meditation and its Practices	Swami Adiswarananda	9781594731051	Engelstalig - Swami Adiswarananda outlines the subject of meditation and its practices, following the methods and teachings of these two traditions. Covers every aspect of this ancient spiritual practice, including: <ul style="list-style-type: none"> - Goals and benefits of meditation, - Objects of meditation, - Methods of concentration, - Posture & physical condition, eating habits & spiritual exercises - Mystical experiences - Obstacles in meditation and ways of overcoming them. 	Optioneel en een aanrader als je meditatie puur uit de indische tradities interessant vindt.
Een weg tot zelfontdekking	Iqbal Taimni	90.6175.060.1	Voor ieder die wil studeren. Boek met veel informatie en uitleg over de verschillende instrumenten en hoe deze zo goed mogelijk te benutten	Optioneel
The power of mantra and the mystery of initiation	Pandit Rajmani Tigunait	0.89389.176.2	Engelstalig – beschrijving over de achtergronden van mantra en het principe van initiatie	Optioneel
Meditaties op de yogasutra's van patanjali	Elleke van Kraalingen	978.90.76407.43.2	Vele meditaties beschreven aan de hand van de sutra's. Naast een verdieping op de sutra's ook een bron van meditatie varianten.	Optioneel
Het wijze hart	Jack Kornfield	10: 9020203517 13:9789020203516	Leerzaam boek over aandacht meditatie en de zeer toegankelijke boeddhistische psychologie.	Optioneel



Autobiografie van een Yogi	Paramahansa Yogananda	10: 9020240161 13: 9789020240160	Levensverhaal van swami Yogananda. Een prachtig en inspirerend boek.	Optioneel
De Profeet	Kahlil Gibran	10: 9069637669 13: 9789069637662	De profeet is een klassieke tekst van Kahlil Gibran (1883–1931) over een mysterieuze profeet die allerlei levensvragen van omstanders beantwoordt	Optioneel
Sai Baba over de Bhagavad Gita	Sai Baba	10: 9020255843 13: 9789020255843	Lezingen van Sai Baba over thema's die besproken worden in de bhagavad gita. Toegankelijke manier om kennis te maken met dit geschrift	Optioneel
Vedanta – stem van innerlijk vrede	Vivekananda	10: 9020251694 13: 9789020251692	Heldere uitleg over vedanta	Optioneel
Jonathan Livingston Zeemeeuw	Richard Bach	ISBN10904940001 9 ISBN139789049400019	Prachtig inspirerend boek over verkennen van nieuwe werkelijkheden	Optioneel



Lesdata, kosten en locatie:

Docenten: Pieter Scheffe

Lesdag: Twee maal per maand op zaterdag

Lestijd: 9.30 uur - 12.30 uur

Opleidingskosten: € 750.- per lesjaar

Boeken: De eigen investering in boeken bedraagt in de opleiding ongeveer € 85.- waarvan € 50.- in het eerste lesjaar.

Betalingsregeling: Het is mogelijk om in een keer het volledige lesgeld te betalen of om in twee termijnen te betalen.

Bij de betaling in een keer moet het lesgeld uiterlijk 1 januari 2017 ontvangen zijn.

Bij de betaling in twee termijnen betaal je € 375.- bij inschrijving van de opleiding om een plek in de opleiding te verzekeren. Vervolgens € 375.- op uiterlijk 1 augustus 2017.

De opleidingskosten kunnen overgemaakt worden op rekening **NL85 INGB 0006 963575 – DEVADEVA** ovv naam & meditatie opleiding

Cursusdata 2017: Zie website

Locatie: DevaDeva - School voor yoga en meditatie
Heereweg 433a
2161 DB Lisse

Alle lessen op de donderdagavond worden gegeven op de 2^e verdieping van de yogaschool.



Verdere informatie:

- Doel opleiding:** De meditatie opleiding leidt op tot het niveau van beginnend zelfstandig meditatiedocent en het opgebouwd hebben van een krachtige eigen sadhana die verdere groei voor de toekomst waarborgt.
- Voor wie?** Voor iedereen die zich wil verdiepen in meditatie en in bereid is tot innerlijke groei en bewustwording. Voor hen wiens interesse uitgaat naar het begeleiden van meditatie of puur voor persoonlijke groei.
- Studiebelasting:** Naast het bijwonen van de twee wekelijkse bijeenkomsten kun je wekelijks rekenen op ongeveer een uur studie van de lesstof. Daarnaast wordt je aangemoedigd om een eigen (dagelijkse) meditatiebeoefening te ontwikkelen. Reken hierbij op 15 tot 30 minuten per dag.
- Toetsing:** **Kennis:** In het tweede lesjaar wordt kennis van meditatie en de achterliggende mechanismen getoetst doormiddel van huiswerkvragen.
- Lesgeefvaardigheid:** gedurende het tweede jaar van de opleiding formuleer je aan de hand van je eigen evaluatie en feedback van de docenten en medestudenten leerdoelen. Deze doelen geven je groeipad aan. Lesgeven is een proces dat zich steeds verder zal ontwikkelen ook na de opleiding. Om de opleiding met goed gevolg af te ronden scoor je een voldoende op de beschreven aspecten op het evaluatieformulier.
- Vrijstellingen:** Vrijstellingen binnen de opleiding zijn niet mogelijk.
- Toelatingseisen:** Enthousiasme, affiniteit met meditatie en bereid tot zelfonderzoek.
- Download het motivatieformulier van de website en mail deze ingevuld naar Pieter op info@deva-deva.nl, Het motivatieformulier is een krachtige manier om voor jezelf verheldering te krijgen over je motivatie en wensen.
- Vervolgens gaan we met elkaar in gesprek om af te stemmen of het een goede stap is om met de opleiding te starten. Het kan zijn dat Pieter je een ander pad adviseert voor dit moment. De enige reden die hieraan ten grondslag ligt is dat intensief met meditatie bezig zijn alleen zinvol is als je systeem hier klaar voor is, zo niet dan zal het je niet brengen wat je wenst.
- Certificering:** Na het succesvol afronden van de *volledige opleiding* ontvang je een diploma van DevaDeva. Er bestaat geen standaard op nationaal of internationaal gebied voor de opleiding tot meditatiedocent. Het behaalde certificaat bij DevaDeva weerspiegelt de innerlijke groei en het vermogen om dit over te dragen in de vorm van meditatie.



Cursus en docent evaluatie DevaDeva	Opleiding:
	Leerjaar:
	Datum:

Om de kwaliteit van de opleidingen te waarborgen en samen op zoek te gaan naar verdere verbeteringen wordt het op prijs gesteld als je dit evaluatieformulier invult voor de opleiding en docent van het leerjaar waarin je je nu bevindt.

Informatie voor en tijdens opleiding	Volledig oneens	Oneens	Geen mening	Eens	Volledig mee eens	Niet van toepassing
1. De informatie voorafgaand aan de opleiding (doel, inhoud) is duidelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. De administratieve afhandeling (aanmelding, uitnodiging) is goed geregeld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vragen en opmerkingen worden zorgvuldig behandeld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toelichting/verbetersuggestie:

Inhoud van de opleiding	Volledig oneens	Oneens	Geen mening	Eens	Volledig mee eens	Niet van toepassing
4. De opleiding sluit aan bij mijn verwachtingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. De opbouw van de opleiding is logisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Het niveau van de opleiding is goed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. De studielast is evenwichtig verdeeld over de opleiding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. De sfeer in de opleiding is prettig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. De verhouding tussen theorie en praktijk is goed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Het geleerde is direct toe te passen in de praktijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. De opleiding daagt me uit tot persoonlijke en vakinhoudelijke verdieping	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Toelichting/verbetersuggestie:



Opleidingslocatie	Volledig oneens	Oneens	Geen mening	Eens	Volledig mee eens	Niet van toepassing
De lesruimte is altijd schoon en opgeruimd	0	0	0	0	0	0
De lesruimte heeft altijd een aangename temperatuur	0	0	0	0	0	0
De opleidingslocatie is toereikend voor de gevolgde opleiding	0	0	0	0	0	0
Toelichting/verbetersuggestie:						
Docent	Volledig oneens	Oneens	Geen mening	Eens	Volledig mee eens	Niet van toepassing
De docent geeft heldere instructie	0	0	0	0	0	0
De docent heeft oog voor het groepsproces	0	0	0	0	0	0
De docent is bereikbaar voor individuele vragen en vragen over de opleiding	0	0	0	0	0	0
De docent heeft genoeg vakinhoudelijke kennis	0	0	0	0	0	0
De docent geeft enthousiast les	0	0	0	0	0	0
De docent geeft tijdens de les individuele aandacht	0	0	0	0	0	0
De docent staat model voor dat wat overgedragen wordt	0	0	0	0	0	0
De docent nodigt uit om te participeren	0	0	0	0	0	0
Toelichting/verbetersuggestie:						
<p>Gedurende mijn opleiding heb ik gemiddeld uur besteed aan de opleiding</p> <p>De opleiding geef ik het cijfer: (1t/m 10)</p> <p>De docent geef ik het cijfer: (1 t/m 10)</p> <p>Zou je de opleiding aanbevelen bij anderen? Waarom wel/niet?</p>						

