

Tweejarige beroepsopleiding tot leraar in Transcendente Diepte Meditatie (TDM)

Samenvatting van de inhoud van de leergang:

Eerste module: Thema: Basis van het leraarschap in TDM

Onderwerp: "De Essentie van meditatie en in het bijzonder van TDM "

Vier introductie dagen: Lelystad

Start: in overleg. Je verblijft intern met volpension.

Verdieping van dit onderwerp geschiedt aan de hand van de uitleg van Hilda Postema en diverse Dvd's en boeken:

Onderdelen zijn:

* Boek: "Wetenschap van het Zijn en de Kunst van het Leven". Auteur Maharishi

* Dvd's van diverse leraren op dit gebied, waarin de leidende basisprincipes die een rol spelen tijdens de meditatie worden uitgelegd.

* Boek: "Gezondheid uit het Zelf", wetenschappelijk onderzoek naar deze vorm van meditatie. Auteurs Schachinger en Schröder

* Ontvangen van pr-map

* Overzicht van informatie die tijdens een TDM introductie lezing naar voren dient te komen.

Deze leerstof dient als basis voor je eerste werkstuk: de introductielezing over TDM die je tijdens deze dagen als onderdeel van de opleiding gaat schrijven. Door dit nu zelf te gaan verwoorden ga je veel meer begrijpen van TDM. En omdat het zoveel raakvlakken heeft met je eigen meditatie zal je meditatie zich op basis van Inzicht verdiepen.

De belangrijkste praktische zaken rondom het geven van een introductie over TDM worden nader toegelicht zoals de inschrijving voor de basiscursus door de cursisten en het beschikbare foldermateriaal. We wisselen deze dagen af met extra meditatie wat je als een zeer toegevoegde waarde zult gaan ervaren. Jouw ervaringen met het mediteren worden nader toegelicht.

Er is alle ruimte voor hoe je de nieuwe inzichten beleeft. Door het samenzijn met je medestudenten en met Hilda ontstaat er al gauw een diepe verbondenheid onderling. Je bent immers op het zelfde doel gefocust: de mogelijkheid bieden aan mensen om een kwalitatief hoogstaande meditatiecursus te volgen!

Tweede module: Thema: presenteren van je eigen introductie lezing

Nadat je een eerste presentatie van je lezing hebt gegeven is er uitgebreid aandacht voor coaching en eventuele verbeterpunten. Nu de praktijk: hoe benader je de media: o.a. persberichten en overige promotie. We maken een planning voor een TDM basiscursus in jouw omgeving, waarvoor jij de introductie lezing gaat verzorgen. Verder verdiepen we ons weer in materiaal (boeken, dvd's) rondom het onderwerp: namelijk je eigen TDM-info-lezing.

Duur: een dag, de data hiervan zijn nog nader te plannen, volgt ongeveer na 3 weken op module 1.

Derde Module: Stage voor het geven van een informatielezing en het organiseren van een TDM basiscursus.

Periode: data in overleg In samenwerking met het secretariaat van TDM Nederland organiseer je een TDM basiscursus. Dat begint met het geven van een introductie lezing. Deze wordt door de student uitgevoerd. Als er voldoende belangstelling is voor een basiscursus, wordt deze in samenwerking met Hilda Postema ingepland en zal Hilda tijdens het cursusweekend bij je verblijven indien mogelijk. Je assisteert tijdens de cursus.

Vierde Module:

Uitvoering van de planning van module drie. Inleveren boekverslagen.

Tweejarige beroepsopleiding tot leraar in Transcendente Diepte Meditatie (TDM)

Vijfde Module: Thema: Ontvangen van de meditatie checkings-procedure: het verifiëren van de juiste wijze van mediteren met TDM

De meditatie checkings-procedure is een zeer gedetailleerd en uniek naslagwerk waarin eigenlijk alle mogelijke meditatie-ervaringen worden beschreven. Door dit naslagwerk te bestuderen leer je de toekomstige cursisten te begeleiden. Het bevat tevens praktische handvaten om stap voor stap iemand te begeleiden in de meditatie. Daarnaast leer je ook alternatieven geven als het mediteren door bepaalde omstandigheden niet gaat. Na het ontvangen van het naslagwerk bestudeer je dit thuis. Je maakt een afspraak om samen met je medestudenten te oefenen met rollenspellen. Bij de volgende module leg je de eerste test af. De test voor van de meditatie checkings-procedure bestaat uit verschillende gedeelten.

Duur: een dagdeel

Exacte datum nog in te plannen (ongeveer 3-4 weken later dan module 4).

Zesde Module: Thema: Verdieping van de meditatie checkings-procedure

Datum samen in te plannen.

- Toetsen van de meditatie checkings-procedure.

Toenemend inzicht in de onderliggende mechanismen van de TDM meditatie verdiept de eigen beoefening aan de hand van het geleerde uit de checkings-procedure. Als je geslaagd bent voor de toets voer je zelfstandig minimaal 2 meditatie checkingen uit en breng je daarvan een schriftelijk verslag uit.

Duur: zeven dagdelen

Zevende module: Thema: Inzicht in de Veda

Tijdens het weekend: intensief Siddhi-meditatie programma (met rounding = extra meditaties)

Aandacht voor de Veda: wat is de Veda en wat zijn de toepassingen van de Veda.

Een uitwisseling over de afgelopen stage-periode.

Uitwerken acceptatie B.A.T.C. therapeut en aansluiting bij R.I.N.G., met als doel acceptatie in het vergoedingensysteem van de zorgverzekeraars in Nederland.

Ontvangst CD: gezongen en gesproken ceremonie (Puja) Deze ceremonie verhaalt over de waarde van meditatie en de Vedische traditie waarin deze vorm van mediteren zijn wortels heeft. Deze ceremonie kan worden uitgevoerd bij de eerste cursussessie van de TDM basis cursus. Door steeds naar de cd te luisteren leer je op een gemakkelijke manier een prachtige ceremonie uit te voeren, in het Sanskriet, de voertaal van spiritualiteit in India.

Duur: weekend met twee overnachtingen in Lelystad

Achtste Module: Meelopen met twee TDM cursussen onder leiding van Hilda Postema of andere TDM leraar

Aandacht voor de diversiteit aan ervaringen van de cursisten. Aandacht ook voor waar je als leraar in jezelf tegen aan kunt lopen en hoe je daar mee om kunt gaan, zoals onzekerheid bij jezelf. Hoe stuur je een groep aan, en zorg je voor structuur?

Datum: nader te bepalen. (Eventuele verblijfkosten zijn voor eigen rekening)

Negende Module: Thema: Groepsmeditaties en open groepsavonden voor TDM-ers.

Begeleiding en verdere invulling van groepsmeditatie-sessies

Procedure voor het leiden van groepsmeditaties. Het leren hanteren van obstakels bij gezamenlijke meditaties. Ook krijg je voorbeelden van onderwerpen die je kunt brengen op deze groepsavonden. Studie en de praktijk oefenen. Op een later moment leg je een test af betreffende de groepsmeditatie.

Duur: 2 dagen met 1 overnachting nader in te plannen

Tweejarige beroepsopleiding tot leraar in Transcendente Diepte Meditatie (TDM)

Tiende Module: Thema: Oefenen van de Sanskriettekst horende bij module 7.

Ontvangst lesmaterialen voor de groepsbijeenkomsten van de TDM basis cursus.

De TDM basis cursus bestaat uit drie groeps sessies. Je ontvangt een uitgebreide handleiding over de eerste groeps sessie. Ook oefen je de uitspraak van de Sanskriet tekst van de ceremonie. Het is heel mooi om deze ceremonie te kunnen uitvoeren, je bent tijdens de ceremonie namelijk helemaal gericht op diepere lagen van je bewustzijn en dat voel je.

Duur: twee dagdelen, nader in te plannen

Elfde Module: Thema: De drie sessies van de TDM Basis cursus De basis cursus in TDM: het cursusschema en de thema's ervan

Je legt de testen af over elke sessie van de TDM basis cursus. Na elke geslaagde test kan je een stap verder en ontvang je de handleidingen voor de volgende sessie van de basis cursus.

Nu begin je de volle rijkdom van de structuur van de basis cursus te herkennen en groeit je inzicht in wat mediteren is enorm. Je begint te groeien in je leraren rol.

Bij elke module horen boeken die de informatie ondersteunen, daar maak je boekverslagen van. Deze sessies vinden steeds met tussenpozen van twee à drie weken plaats in Lelystad, zonder overnachtingen.

Duur: vijf dagdelen

Twaalfde Module: Thema: Tot je Zelf komen met TDM: leer TDM in een weekend

Hoe begeleid je een intern TDM weekend

Stap voor stap wordt de weekendstructuur behandeld; je leert eenvoudige pranayama's (ademhalings oefeningen) en asana's (lichaamshoudingen) en andere yogaoefeningen over te dragen aan je toekomstige cursisten. Leren begeleiden van ontstressingen (ontladingen van opgehoopte negatieve energie) bij cursisten.

Duur: weekend met twee overnachtingen

Dertiende Module: Het voorbereiden en leiden van een groeps meditatie in Lelystad.

Deze vindt elke laatste donderdag van de maand plaats. In overleg met Hilda Postema kies je een datum uit. Je geeft invulling aan de avond door een onderwerp te belichten wat je hebt uitgekozen.

Veertiende Module: Testen betreffende de ceremonie en inleveren boekverslagen aan de hand van de boekenlijst

Aan het begin van de opleiding krijg je een boekenlijst met ongeveer 20 boeken waarvan gevraagd wordt of je daar per boek een korte impressie van wilt maken die je als samenvattingen (korte uittreksels) op papier inlevert.

Het leraarschap krijgt nu steeds meer inhoud voor je.

Vijftiende Module: Thema: Volledig leraarschap:

- **Intensieve meditatie sessies**
- **Overdracht van de eerste meditatie sessie voor de TDM cursist**
- **Overdracht van de TDM mantra's**

Dit alles wordt uitgebreid geoefend en getest gedurende een periode van **9 dagen** volledig intern. We mediteren intensief en er is alle ruimte voor je verdieping. We zetten de puntjes op de i. De laatste stappen naar het leraarschap!

Datum: nog nader te bepalen.

Zestiende Module: Je geeft je eerste TDM basis cursus

Onder supervisie geef je de eerste basis cursus. Je ontvangt een verslag van de opleidingsdocent met eventuele aandachtspunten.

Tweejarige beroepsopleiding tot leraar in Transcendente Diepte Meditatie (TDM)

Locatie: in (of in de buurt van) je woonplaats of elders; hierin ben je vrij om te bepalen hoe je dit wilt doen.

Datum: nader te bepalen.

Onderdeel van de opleiding: DUC-Training (post)HBO “Primair Medische Kennis/ Medische Basiskennis”

De integratie van meditatie in de samenleving zal worden bevorderd door erkenning van zorgverzekeraars. Momenteel is het zo dat de verschillende beroepen in de paramedische sector erkend worden als er bij de beroepsopleiding ook de HBO medische basis kennis wordt gegeven. Je wordt dan erkend paramedisch natuurgeneeskundig therapeut, en de werkvormen die je hanteert zijn dan declarabel bij vele zorgverzekeraars. Ook heb je als TDM meditatie leraar regelmatig te maken met cursisten met medische klachten, dus een medische basis kennis is een goede aanvulling op je kennis. Deze opleiding kan gevolgd worden bij het **Dutch University College te Deventer** (voor beschrijving programma en kosten zie: www.dutchuniversitycollege.nl, menuknop ‘Trainingen’).

Afsluiting van “Het pad van de Leraar”: speciale dag!
Feestelijke diploma uitreiking.

**Opleidingskosten: Het cursusgeld van de beroepsopleiding tot TDM docent bedraagt € 8775,- (excl. btw) inclusief volpension bij de interne modules en inclusief maaltijden tijdens de losse cursusdagen. Deze kosten bedragen een derde van de opleidingskosten. Het boekengeld tijdens de opleiding bedraagt ongeveer € 200,-
Het cursusgeld wordt in twee termijnen betaald.**

Gegevens: TDM Centrum Nederland
Rivierenlaan 256
8226 LH Lelystad
T: 0320-219204 E: info@tdminfo.nl
W: www.tdminfo.nl en www.opleidingmeditatieleraar.nl

Obnr: 850238912B01
KvK-nr 51951843
Triodosbank 78.49.12.610
Olv Hilda Postema & Pieter Post
Lid van BATC BR0737
RBNG geregistreerd:KB.0905.0474