



**Verein VIA CORDIS
zur Förderung christlicher Kontemplation in Europa**

ANFORDERUNGEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG ALS MEDITATIONSBEGLEITERIN / MEDITATIONSBEGLEITER VIA CORDIS®

Allgemeine Voraussetzungen

Wer sich um die Anerkennung durch den Verein VIA CORDIS® bewirbt, soll eine Empfehlung durch zwei anerkannte Lehrende VIA CORDIS® vorlegen, damit garantiert wird, dass die betreffende Person die Kontemplation des hesychastischen Weges übt und vertritt.

Kriterien

Mindestens fünfjährige Schulung zum/r Meditationsbegleiter/in VIA CORDIS® oder gleichwertige Schulung mit Schwerpunkt hesychastische Kontemplation:

- Mindestens 100 Kurstage, davon mindestens 70% im Herzensgebet,
- zusätzlich 50 persönliche Vertiefungstage; z.B. Teilnahme an Angelus-Gruppen, Supervisionstage, weitere Kurstage, Wüstentage u.a.
- Ernsthafte Übungspraxis auf dem Weg des Herzens unter regelmäßiger persönlicher Begleitung eines/r Meditations- oder Kontemplationslehrenden VIA CORDIS®.
- Fähigkeit, Personen anzuleiten und sie im Rahmen der persönlichen Kompetenz zu begleiten.
- Vertrautheit mit der christlichen Tradition.

Schwerpunkte der Ausbildung zum/zur Meditationsbegleiter/in VIA CORDIS®

- Tägliche Übungszeiten zur Vertiefung der Sammlung und Achtsamkeit in der persönlichen Erfahrung der Stille in der kontemplativen Meditation (Herzensgebet, Gebet der Ruhe).
- Bibelarbeit und Ruminatio als meditative Praxis
- Kennenlernen verschiedener Formen der Meditation und der einzelnen Bewusstseinsstufen des meditativen Weges
- Kontinuierliche Persönlichkeitsarbeit

- Planung und Gestaltung von Tages- und Wochenritualen zur Durchführung meditativer Vertiefungszeiten
- Erwerben von Grundkenntnissen und Einübung, Reflektieren und Austausch in der Praxis von:
 - Methoden der Tiefenentspannung z.B. durch eutonische Empfindungszentrierung
 - Vollzug von Gebetsgebärden
 - Erfahrung im Visualisieren und in der Aktiven Imagination
 - Umgang mit religiösen Symbolen und ihr kreatives Verarbeiten z.B. im Gestalten mit Tonerde und meditativem Malen, etc.
 - Mantrischem Singen und Tönen
 - Erspüren des Leibes, z.B. durch Empfindungszentrierung in der Atemarbeit und bei meditativen Kreistänzen
 - Umgang mit Träumen im Sinnzusammenhang des konkreten Lebens unter Berücksichtigung der archetypischen, religiösen Symbolik
- Interkonfessioneller Dialog.
- Einüben der achtsamen spirituellen Gesprächsführung
- Studium von einschlägiger Fachliteratur.

Berechtigung

Meditationsbegleitende VIA CORDIS® sind berechtigt zur

- Anleitung und geistlichen Begleitung von Einzelnen und Gruppen auf dem mantrischen Weg des Herzens (in der hesychastischen Tradition der christlichen Mystik) gemäß dem Leitfaden für Via Cordis Gruppen und/oder
- als Co- Leitung zusammen mit einem Lehrenden VIA CORDIS®.