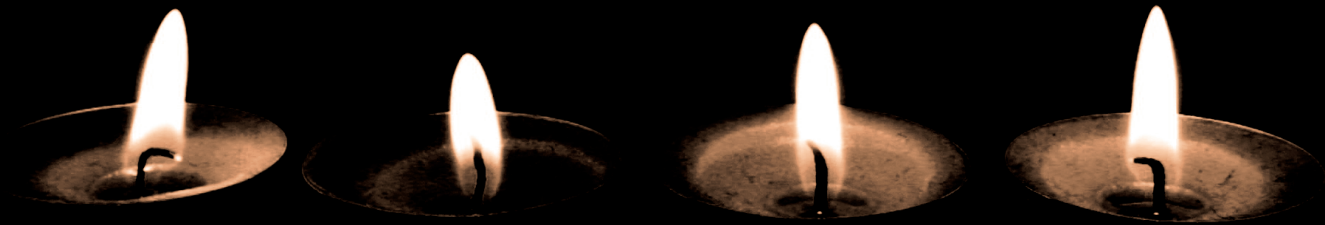


**Hestia** gastvrijheid voor elkaar en met elkaar







**HESTIA:**  
GASTVRIJHEID  
VOOR ELKAAR EN MET ELKAAR

De Stichting voor Filosofie en Meditatie (SFM) trekt mensen aan die een betere wereld willen maken door te filosoferen, te mediteren en in retraite willen gaan. En daar samen te delen.

In deze brochure leggen we uit hoe de SFM een gemeenschap vormt en hoe je kunt bijdragen aan deze onderlinge verbondenheid. En hoe je daar zelf innerlijk van kan groeien.

## FILOSOFIE IN JOUW LEVEN

Alle grote religies en levensfilosofieën hebben een gemeenschappelijke stam. Dit is hun écht levende bron. In de SFM onderzoek je deze bron: door er met elkaar over te praten, maar ook door deze gedachtewereld uit te proberen in het leven van alledag. Dit onderzoek is nooit klaar; je ontwikkelt je voortdurend. Zo leer je hoe je je krachten kunt inzetten voor jouw wereld, in jezelf en daarbuiten. Dit is niet makkelijk. Alleen al een open blik naar jezelf is al heel moeilijk. Oosterse, spirituele tradities stellen nog extra, strenge eisen: je moet waarheidlievend, zuiver en bescheiden zijn en je moet je ook nog kunnen concentreren, zoals bij meditatie. Maar de oosterse traditie reikt ons ook een hulpmiddel aan: met elkaar samenwerken in een ‘satsang’.

## FILOSOFIE SAMEN MET ANDEREN: DE SATSANG

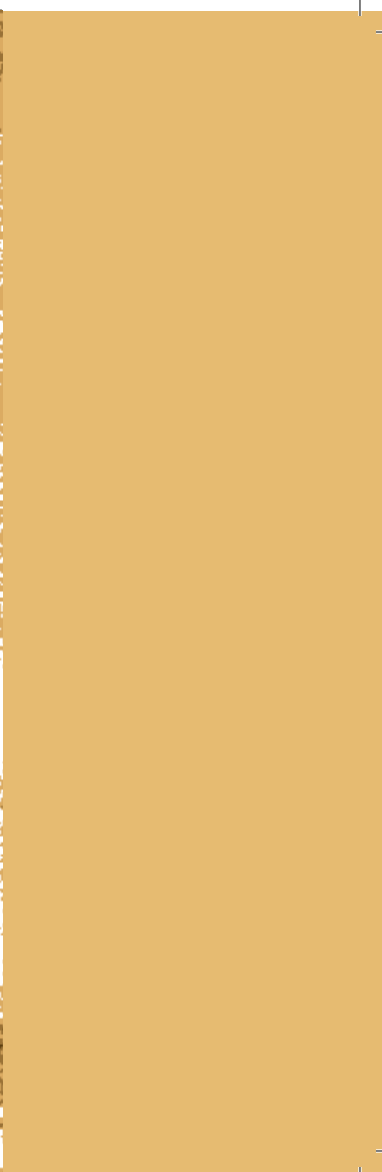
Een groepje gelijkgestemden kan bergen verzetten. In de SFM noemen we zo’n groep een ‘satsang’. Zij komen bij elkaar voor studie, retraite of meditatie, willen met elkaar hetzelfde (spiritueel) doel bereiken en voelen zich veilig en goed bij elkaar (maar zijn geen vriendengroepje of iets dergelijks). Een satsang ontstaat elke keer opnieuw, bijvoorbeeld voor een retraite. Maar er zijn ook langerlopende satsangs, bijvoorbeeld voor de studie van een thema.

## **EEN EIGEN PLEK VOOR DE SATSANG**

Een satsang kan overal bij elkaar komen, maar het is een groot goed als er speciale plaatsen worden gecreëerd. Zo'n plaats krijgt dan een energie die meehelpt bij ons onderzoek en onze ontwikkeling. De SFM heeft daarom eigen studie- en retraitecentra. Ze willen oases zijn: pleisterplaatsen waar je - na een lange reis - voedsel vindt in drie werelden: de fysieke, geestelijke en spirituele. Zo kun je jezelf opladen om daarna weer verder te trekken. En je kunt er steeds weer terugkeren.

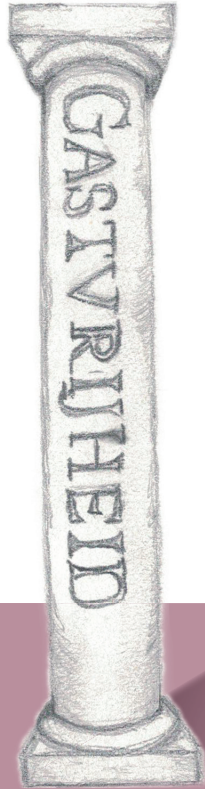
## **IEDEREEN IS DIENSTBAAR VOOR IEDEREEN**

In deze traditie van gastvrijheid, liefdevolle zorg en werkelijke ontmoetingen met anderen passen geen financiële belemmeringen. Iedereen die wil, moet kunnen meedoen. Daarom houdt de SFM de kosten laag. Er zijn geen betaalde krachten en de stichting leeft grotendeels van financiële donaties én van giften in de vorm van tijd, aandacht en zorg. Door met elkaar dienstbaar te zijn aan het geheel, kunnen wij doorgaan met ons werk en blijven de gebouwen verzorgde, schone en gastvrije pleisterplaatsen.



## **‘HESTIA’: HET GASTVRIJE HAARDVUUR**

Als we zorgen voor onze gebouwen denken wij aan Hestia, de godin van het haardvuur van de oude Grieken. Zij stond voor gastvrijheid. Aan haar vuur kon iedereen zich warmen. Het mocht ook nooit doven. Dit is een mooie metafoor voor het werk van de deelnemers aan onze satsangs. Door bij te dragen aan de zorg voor het geheel houden zij Hestia's vuur brandend. Voor henzelf en voor wie later een keer op gastvrijheid hoopt. Het is bij de SFM dan ook gebruik dat je wat tijd inruimt om de plek van je satsang net zo stralend achter te laten als je hem hebt aangetroffen. Zo straalt in onze gebouwen ook die speciale energie die we voelen als we kerken, tempels, moskeeën en ashrams bezoeken. In de SFM hebben we de metafoor van Hestia concreet gemaakt in vier pijlers van ons werk: gastvrijheid, zorg voor huis en tuin, ondersteuning bij satsangs en onderhoud van de gebouwen. En we hebben een lijst klusjes gemaakt die vrijwilligers kunnen doen.



## **EERSTE PIJLER: GASTVRIJHEID**

Gastvrijheid betekent dat je welkom bent: er is een plek voor je en je wordt geaccepteerd zoals je bent. Iemand nadrukkelijk welkom heten, kan wel eens vergeten worden als het druk is. Daarom moet er een gastvrouw of gastheer zijn die vooraf aan het werk gaat en die zorgt dat ruimtes klaar zijn om te ontvangen: ze zijn schoon, er is koffie of thee en indien gewenst ook een maaltijd. Als mensen blijven overnachten, moeten ook de slaapvertrekken een sfeer van welkom-zijn uitstralen. Vervolgens is het goed als de gastvrouw of gastheer ook echt tijd heeft deelnemers te ontvangen en te spreken. Na afloop wordt gezorgd dat alles weer schoon en netjes is voor de volgende ontmoeting.





## **TWEEDE PIJLER: ZORG VOOR HUIS EN TUIN**

De studie- en retraitecentra worden intensief gebruikt. Er is dan ook behoorlijk veel werk nodig om alles schoon en netjes te houden. Maar er is nog een dimensie. Een fijne en subtiele sfeer is spiritueel voedsel. Ze maakt indruk op deelnemers en bezoekers, die dit aspect van de centra misschien mee naar huis willen nemen om daar iets van dezelfde sfeer te scheppen. Zo'n spirituele, verheffende kant vinden we ook in onze benadering van zorgtaken. Is je geest gericht op het verwijderen van vuil en stof, of op het weer laten stralen van het huis? Schoffelen we domweg de tuin, of helpen we de schoonheid en de subtiele harmonie die overal in de natuur aanwezig is, te tonen en de mens te verbinden met de natuur?



### **DERDE PIJLER: ONDERSTEUNING BIJ SATSANGS**

Veel werk gebeurt ‘achter de coulissen’. Ondersteuning is niet altijd zichtbaar. Boodschappen doen, bloemen verzorgen, of even soep maken voor de lunch; niet iedereen ziet dat deze klusjes worden gedaan. Soms voelt zulk anoniem, onzichtbaar werk ondankbaar, alsof er geen resultaat is. Natuurlijk is dat er eigenlijk wel, maar belangrijker nog is, dat niet werken voor een resultaat een waardevolle spirituele oefening is. Je moet er stevig voor in je schoenen staan.



#### **VIERDE PIJLER: ONDERHOUD VAN DE GEBOUWEN**

Gebouwen moeten onderhouden worden. Ook dat is een collectieve verantwoordelijkheid. Soms kunnen deelnemers aan de verschillende satsangs meehelpen. Zulke vrijwillige hulp organiseren we projectmatig met ‘werkdagen’ en ‘werkweken’. Het is belangrijk dat deelnemers ook tijd voor dit onderhoud willen vrijmaken. Groot onderhoud moet echter worden uitbesteed. Dat vereist dat er voldoende donaties binnenkomen. Ook dat moeten we met elkaar zien te bereiken.



## HESTIA IN DE PRAKTIJK VAN ALLEDAG: KLUSJES

Deelnemers aan een satsang (in de vorm van dagen, weekenden en weken) wordt altijd gevraagd één uur per dag mee te helpen met de verzorging van huis of tuin. Daarnaast kun je als vrijwilliger in de SFM klusjes op je nemen, zoals:

- ▶ vooraf meehelpen een ruimte in te richten voor een activiteit (of koffie en thee zetten) en na afloop meehelpen op te ruimen en schoon te maken
- ▶ in drukke periodes gastvrouw of gastheer zijn
- ▶ je inzetten bij grotere, projectmatige klussen, zoals het onderhoud aan de tuinen in het voor- en najaar of het periodiek grondig schoonmaken van de gebouwen
- ▶ een taak adopteren. Dat betekent dat je een tijdje de verantwoordelijkheid voor een vaste taak op je neemt, denk aan: boodschappen doen, bloemen verzorgen, onderhouden van een deel van de tuin, het tuinmeubilair of de goten van de gebouwen, etc.



