Stichting Filosofie en Meditatie

Jaarverslag 2023 en Activiteitenplan 2024

Mutaties bestuur SFM

Toegetreden tot het bestuur: Martine Beverdam

Extra bestuurssecretaris: Mariko Peters

Bestuur SFM
Mehdi Jiwa, voorzitter
Anja Horstman, penningmeester
Rietje Pool, secretaris
Martine Beverdam, lid

Bestuurssecretarissen
Kimke Vierhout
Mariko Peters

Filosofie

Meditatie

Retraites

Publicaties

Belangrijke gebeurtenissen 2023

Activiteitenplan 2024

Patanjali YOGA SUTRA'S
Avadhuta Gitā en Ashtāvakra Gitā
IN WOODS OF GOD - REALIZATION
AŚṬĀVAKRA SAṀHITĀ
LA BHAGAVAD - GITA
S. RADHAKRISHNAN
SRIMAD BHAGAVATA
VOL III SK. X
BRAHMA SUTRAS
SIVANANDA
Bhagavad Gitā

Filosofie

Filosofie van de Eenheid

Het zoeken naar eenheid in de verschillende grote religies en levensfilosofieën

Wat is de boodschap van deze universele kennis voor onze huidige tijd?

Filosofie van de Eenheid

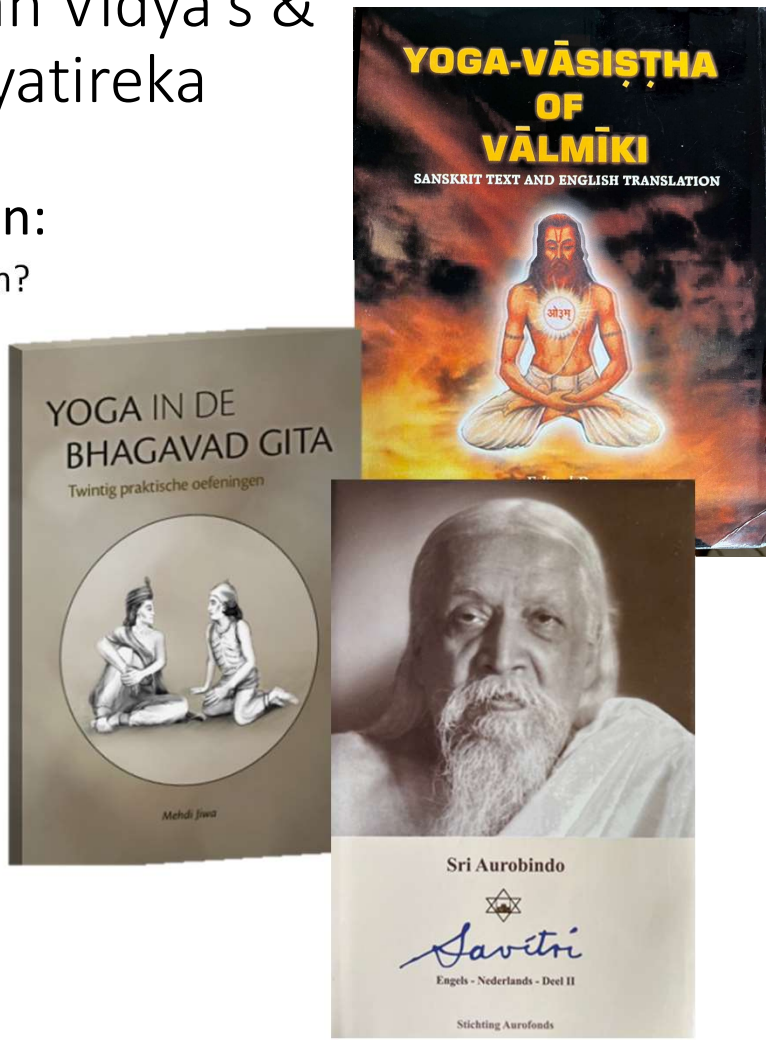
Het ‘oude’ denken is niet in staat om de huidige problemen op te lossen

Het is tijd voor een ‘nieuw’ type bewustzijn en dit vraagt om nieuwe leermethoden

Twee leer- en meditatiemethoden zijn afgelopen jaar aangeboden:

- Vidya
- Anvaya-Vyatireka

Herkennen van Vidya's & Anvaya-Vyatireka



Implementatie van nieuwe studievormen:

- Het herkennen van Vidya's en hoe die te gebruiken?
- Studievorm van de Anvaya-Vyatireka

Geconcentreerd rond:

- Bhagavad Gita
- Yoga Vasishtha (Verdiepingsgroep)
- Sri Aurobindo's Savitri

Filosofie van de Eenheid

Worden gebruikt in 3 studiegroepen (Bhagavad Gita, Yoga Vasishtha en Savitri)

Feedback: leert om op een andere manier naar je leven te kijken
Bruikbaar in je dagelijkse leven

Krachtig gereedschap voor de ontwikkeling van een ‘nieuw’ bewustzijn

Leerbaar !

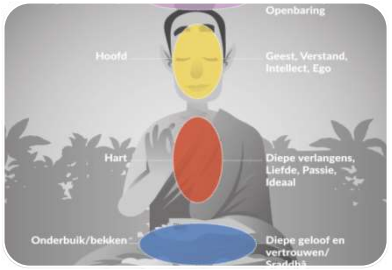
Meditatie

Meditatie

MEDITATIE
Oefeningen
Mehdi Jiwa
VIDYA MEDITATIE
Op zoek naar tijdloze, universele kennis
DE MEDITATIE
VAN HET HART
De Weg van Anvaya-Vyatireka
Mehdi Jiwa

Drie meditatiemethoden

Concentratie meditatie



- Diep zitten & diepe adembeweging
- Drie energiecentra op één lijn
- Verstilling van de geest
- Opbouwen van fijne energie en reductie van energieverlies

Vidya-meditatie (Inzichtmeditatie)

- Innemen van de neutrale positie
- Leren ‘dobberen’ op
- Leren ‘onder water te kijken’
- Blijven kijken, dieper kijken
- Niet zoeken naar antwoorden, maar vragen leren te leven

Anvaya-Vyatireka-meditatie (Meditatie van het hart)

- Anvaya: ‘samengaan’; vergroot je maat, maakt de geest subtieler
- Vyatireka: ‘verschillend zijn’; maakt de bindingen los met wat je niet bent.
- Laat je ego naar de achtergrond verdwijnen

Drie meditaties en drie domeinen

	Sâdhana (discipline)	Toepassing	Integratie in je leven
Concentratie meditatie	Diep zitten, diepe adembeweging Toekijken op de geest Bewustwording van de 'fluisterstem'	De kunst van het niet aanraken: Loslaten van bindingen Niet aangaan van bindingen 'Stenen verteren'	Integratie in de activiteiten van je dagelijks leven (integratie in de karma-yoga)

Drie meditaties en drie domeinen

	Sâdhana (discipline)	Toepassing	Integratie in je leven
Concentratie meditatie	Diep zitten, diepe adembeweging Toekijken op de geest Bewustwording van de 'fluisterstem'	De kunst van het niet aanraken: Loslaten van bindingen Niet aangaan van bindingen 'Stenen verteren'	Integratie in de activiteiten van je dagelijks leven (integratie in de karma-yoga)
Inzicht meditatie (vidya-meditatie)	Innemen van de neutrale positie Contact maken met 'het verhaal achter het verhaal' / 'onder water kijken' Leer te 'dobberen op'	De vraag/situatie 'heel' laten Geen COMA	Leer je vragen te leven (i.p.v. te streven naar antwoorden en oplossingen)

Drie meditaties en drie domeinen

	Sâdhana (discipline)	Toepassing	Integratie in je leven
Concentratie meditatie 2019	Diep zitten, diepe adembeweging Toekijken op de geest Bewustwording van de 'fluisterstem'	De kunst van het niet aanraken: Loslaten van bindingen Niet aangaan van bindingen 'Stenen verteren'	Integratie in de activiteiten van je dagelijks leven (integratie in de karma-yoga)
Inzicht meditatie (vidya-meditatie) 2021	Innemen van de neutrale positie Contact maken met 'het verhaal achter het verhaal' / 'onder water kijken' Leer te 'dobberen op'	De vraag/situatie 'heel' laten Geen COMA	Leer je vragen te leven (i.p.v. te streven naar antwoorden en oplossingen)
Hart meditatie (upâsanâ) 2023	Anvaya- Vyatireka	Ondersteun (doe je taak, werk) maar zoek geen ondersteuning	De kunst van het absorberen en transformeren

Drie meditaties en drie domeinen

	Sâdhana (discipline)	Toepassing	Integratie in je leven
Concentratie meditatie	Diep zitten, diepe adembeweging Toekijken op de geest Bewustwording van de 'fluisterstem'	De kunst van het niet aanraken: Loslaten van bindingen Niet aangaan van bindingen 'Stenen verteren'	Integratie in de activiteiten van je dagelijks leven (integratie in de karma-yoga)
Inzicht meditatie (vidya-meditatie)	Innemen van de neutrale positie Contact maken met 'het verhaal achter het verhaal' / 'onder water kijken' Leer te 'dobberen op'	De vraag/situatie 'heel' laten Geen COMA	Leer je vragen te leven (i.p.v. te streven naar antwoorden en oplossingen)
Hart meditatie (upâsanâ)	Anvaya- Vyatireka	Ondersteun (doe je taak, werk) maar zoek geen ondersteuning	De kunst van het absorberen en transformeren

Het ‘doel’ van de meditaties

meditatie	‘doel’
Concentratie meditatie	Leven vanuit je diepste fundament
Inzicht meditatie (vidya-meditatie)	De Kunst van het ‘niet weten’
Hart meditatie (upâsanâ)	De Kunst van het ‘versmelten met’ of ‘het sterven voor het sterven’

Retraites

Retraites

Retraites 2023

Retraites zijn en blijven een speerpunt: 13 weken met 192 deelnemers en 15 mensen voor individuele retraites

Centrale thema is: ‘met elkaar en voor elkaar’

Keuken centrale plaats (buutvrij, ontmoetingsplaats)

Verder op zoek gegaan naar de mysterieuze ‘R’-factor

Retraites 2023 (beoordeling)

Retraites 2023	Max = 5
Hoe heb je de week zelf ervaren?	4,7
Accommodatie en zorg	4,8
Overall beoordeling (2023: 144)	4,7

Aantal (totaal: 606)	4,8

De magische ‘R’-factor

- Zuivere liefdevolle zorg (gastvrijheid, vrijgevigheid, *2016*)
- Satsang (*2016*)
- Veiligheid *(2022)*
- Ontmoeting *(2023)*
- Herinnering aan wie je werkelijk bent (verbinding met de kracht, *2023*)

Retraites

Magische ‘R’-factor

Zuivere liefdevolle zorg (gastvrijheid, vrijgevigheid)
Satsang
Veiligheid
Ontmoeting
Herinnering (aan wie je werkelijk bent)

Satsang
- Focus
- Veilig
- Gelijkwaardig
- Werkt voor het geheel
- Diversiteit (altijd plaats voor één meer)

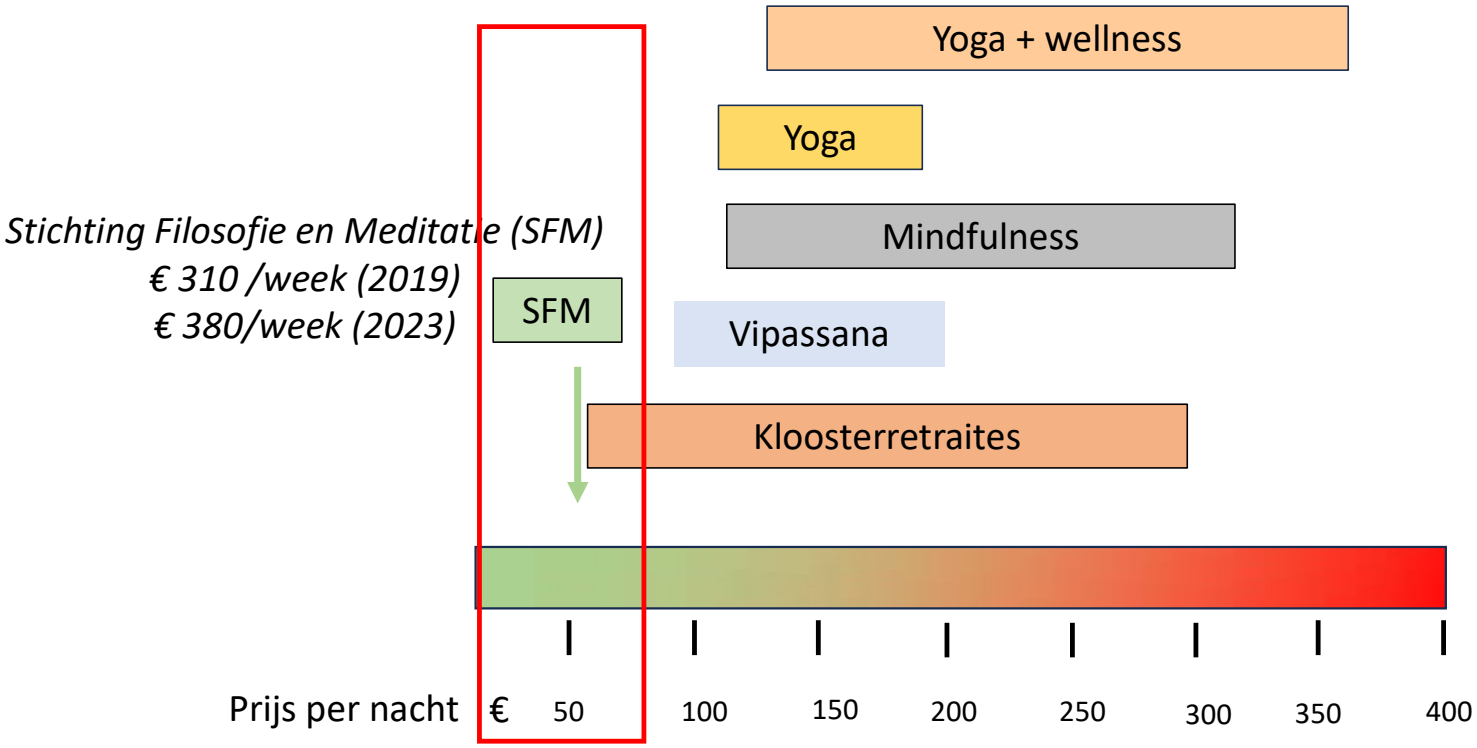
Vorm

Studieretraites
Yogaretraites
Meditatieretraites
Kunstretraites
Karma yoga retraites

Familieweek (gezinsretraites)
Stilteretraites
Zazen-retraites
Meditatie- en muziekretraites
…….

Kosten Retraites

(per nacht /2023)



Publicaties

Boeken

Yoga in de Bhagavad Gita,
Twintig praktische oefeningen

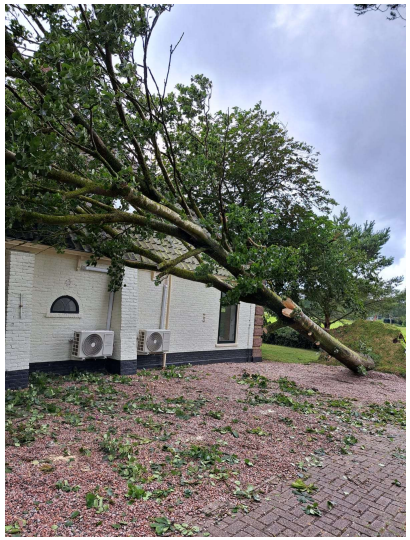
Integrale Gezondheid,
Een filosofische benadering
(uitgave IGN)

De Meditatie van het Hart,
De Weg van Anvaya-Vyatireka

Publicaties in de media/boeken

Belangrijke gebeurtenissen 2023

Stormschade Cynham



Nieuw dak entree van de Cynham

Dakramen in het Chalet

Waar we mee samenleven in Brognon

Nieuwe boiler en nieuw entree nachtverblijf

Eric en Marie-José

Activiteitenplan 2024

Activiteitenplan 2024

- De SFM zal doorgaan met de open meditatiebijeenkomsten, open online Bhagavad Gita studies en de studiegroepen rond Savitri en de Yoga Vasishtha
- Verdere implementatie van vidya en anvaya-vyatireka in studies en meditatie
- Het organiseren van retraites zal worden voortgezet en waar mogelijk verder worden uitgebreid
- Het streven is en blijft om zoveel mogelijk van donaties te blijven leven. Daarom worden de prijzen in 2024 gelijk gehouden met die van 2023. Dit is een risico, omdat het leven aanzienlijk duurder is geworden en de vooruitzichten zijn dat alles nog duurder zal worden
- Voortzetting van het maken van podcasts en videostudies.
- Het volgende boek zal worden uitgegeven: ‘ Gouden Regels om te leven’
- De noordzijde van het terrein (zoom van het bos) van Le Domaine St Antoine moet opgeruimd worden

De SFM wenst u een
gelukkig en vredig 2024