

Activiteitenverslag Sangha Inzicht en Bevrijding

Jaarverslag 2025

Sangha Inzicht en Bevrijding, gevestigd in Tilburg, streeft ernaar de weg naar blijvend geluk voor zoveel mogelijk levende wezens te bevorderen door Boeddhistische oefening toegankelijk te maken. Dit doet zij door deze oefening over te brengen aan Sangha-leden alsook aan andere geïnteresseerden. In 2025 hebben wij ons actief ingezet om onze doelstellingen te realiseren door het organiseren van bijeenkomsten waarin meditatie en de praktijk van bevrijding centraal stonden.

Daarnaast werden Sangha-leden door de leraar verder opgeleid om een belangrijke rol te spelen in de begeleiding en ondersteuning van de activiteiten die door de Sangha werden georganiseerd. Tevens bood het Boeddhistisch Genootschap individuele begeleiding op maat, waarbij de leraar persoonlijke ondersteuning bood, afgestemd op de specifieke behoeften van de beoefenaar. Hieronder volgt een kort verslag van de belangrijkste activiteiten die wij in 2025 hebben georganiseerd ter ondersteuning van onze doelstellingen.

Activiteitenoverzicht

Online ochtendmeditatie

- **Uitvoering:** Georganiseerd op alle werkdagen, met uitzondering van officiële feestdagen, juli, augustus, en de periode tussen Kerstmis en Oud en Nieuw.
- **Samenvatting:** De online ochtendmeditaties boden deelnemers een consistente mogelijkheid om hun meditatiepraktijk te verdiepen. Gemiddeld namen twaalf tot achttien personen deel; dit zorgde voor een betrokken en actieve Sangha.

Meditatiedagen op Bleijendijk

- **Uitvoering:** Twee meditatiedagen gerealiseerd.
- **Samenvatting:** Deze dagen boden deelnemers een unieke kans om te mediteren in een rustige, natuurlijke setting op landgoed Bleijendijk in Vught. De oefening op Bleijendijk was een mooie gelegenheid om te oefenen met de zes zintuigen. Er was tijd om te onderzoeken wat het is om echt aanwezig te zijn en te ervaren hoe de geest steeds weer verhalen maakt over wat we waarnemen en ons zo weer weghaalt bij dat eenvoudige natuurlijke leven. Deelnemers gaven aan zich geïnspireerd en verfrist te voelen na deze dagen.

Meditatiedagen (met gastleraren) in Tilburg

- **Uitvoering:** Twee meditatiedagen georganiseerd.
- **Samenvatting:**
Een dag onder leiding van twee Dharma-begeleiders.
Een dag Insight Dialogue door Marieke Duijvesteijn en Chris van der Velden; vragen die voortkomen uit Boeddhistische onderwerpen vormen de kern van de oefening. De dialogen werden afgewisseld met periodes van stilte en eenvoudige bewegingsoefeningen.
Vanwege te weinig aanmeldingen zijn beide dagen niet doorgedaan.

Metta-meditatiedag(en) in Tilburg

- **Uitvoering:** Eén dag gewijd aan metta-meditatie.
- **Samenvatting:**
Deze dag stond volledig in het teken van liefdevolle vriendelijkheid d.m.v. een meditatievorm waarbij het denken van heilzame gedachten de kern vormde. Deze heilzame gedachten werden de hele dag gecultiveerd, ook tijdens de loopmeditatie, tijdens het eten en het aandachtig bewegen. Aan het einde van de dag was er een mogelijkheid om uit te wisselen en vragen te stellen. Deelnemers meldden een versterkt gevoel van verbinding.

Weekendretraites

- **Lang weekend en kort weekend in Steyl**
 - **Uitvoering:** een weekend in stilte verblijven in een klooster.
 - **Samenvatting:** Deze weekenden boden een diepgaande ervaring in stilte en meditatie, met een focus op innerlijke rust en inzicht. We oefenden om steeds de aandacht, de geest, naar het lichaam te brengen om te ervaren wat bijdraagt aan bevrijding en wat niet. Loop- en zitmeditaties wisselden elkaar af. Er was ook ruimte voor Dharma-toespraken waarin belangrijke Boeddhistische principes aan bod kwamen.
- **Kort weekend op de Noorder Poort**
 - **Uitvoering:** een weekend in stilte verblijven in een spiritueel centrum.
 - **Samenvatting:** De serene omgeving van de Noorder Poort bood deelnemers een ideale setting voor reflectie en rust. We oefenden om steeds de aandacht, de geest, naar het lichaam te brengen om te ervaren wat bijdraagt aan bevrijding en wat niet. Loop- en zitmeditaties wisselden elkaar af. Er was ook ruimte voor Dharma-toespraken waarin de leraar de leer van de Boedha onderwees.

Meerdaagse retraites

- **8-daagse zomerretraite Steyl**

- **Uitvoering:** langere tijd in stilte verblijven in een klooster.
- **Samenvatting:** De zomerretraite trok een diverse groep deelnemers en bood intensieve meditatie praktijken en inspirerend inzicht. Het programma bestond uit zitmeditaties, loopmeditaties, groeps- en individuele gesprekken en bewegen in aandacht. Boeddhistisch onderricht was een onderdeel van het programma. Ook werd de gelegenheid geboden om vragen te stellen en om uit te wisselen.

- **7-daagse winterretraite in Steyl**

- **Uitvoering:** langere tijd in stilte verblijven in een klooster.
- **Samenvatting:** De winterretraite bood een kans om het jaar in stilte af te sluiten en ruimte te maken voor nieuwe inzichten. Het programma bestond uit zitmeditaties, loopmeditaties, groeps- en individuele gesprekken en bewegen in aandacht. Boeddhistisch onderricht was een onderdeel van het programma. Ook werd de gelegenheid geboden om vragen te stellen en uit te wisselen.

- **5-daagse online (stadsretraite) in Tilburg**

- **Uitvoering:** iedere dag is er online meditatieoefening en onderricht van 7 tot 16 uur, met aandacht ook voor de activiteiten in de informele periodes. Daarna verder oefenen in de thuissituatie.
- **Samenvatting:** Deze retraite bood deelnemers de mogelijkheid om meditatie in hun dagelijkse routine te integreren.

Reflectiebijeenkomsten

- **Uitvoering:** één keer per maand (behalve in juli en augustus) een bijeenkomst.
- **Samenvatting:** De reflectiebijeenkomsten boden deelnemers een kans om ervaringen te delen en vragen te bespreken rondom persoonlijke en sociaal maatschappelijk gerichte thema's, wat zorgde voor een gevoel van gemeenschap en ondersteuning. Tijdens deze bijeenkomsten was er ook ruimte om te reflecteren op de precepts; de Boeddhistische aanbevelingen voor een gelukkiger leven. Door het beoefenen van juist spreken, juist handelen en juist leven ervoeren de deelnemers meer rust en helderheid in de geest. Het ethische pad beoefend leidde tot meer welbevinden voor de deelnemers en anderen om hen heen.

Trainingsbijeenkomsten

- **Uitvoering:** Zes trainingsbijeenkomsten gehouden.
- **Samenvatting:** Deze bijeenkomsten versterkten de vaardigheden van begeleiders. Zeven Sangha-leden hebben hun training afgerond, en zijn nu

Dharma-begeleiders. Zij kunnen de leraar assisteren en geestelijke ondersteuning bieden aan onze deelnemers tijdens de door onze Sangha georganiseerde activiteiten.

Individuele persoonlijke begeleiding

- **Uitvoering:** Continu aangeboden gedurende het jaar.
- **Samenvatting:** De persoonlijke begeleiding bood deelnemers op maat aangepaste ondersteuning, wat bijdroeg aan hun individuele beoefening.

I&B magazine

- **Uitvoering:** Twee maal per jaar; beschikbaar digitaal en ook een kleine fysieke oplage
- **Samenvatting:** Voor alle Sangha-leden en geïnteresseerden bood dit magazine inspiratie voor de Dharma-beoefening. Sangha-leden verwoordden hun eigen ervaringen uit de Dharma-beoefening hierin.

Dharma- en Sangha-raadsvergaderingen

- **Uitvoering:** 2x zes vergaderingen gehouden.
- **Samenvatting:** Tijdens deze vergaderingen werden beslissingen genomen en plannen uitgewerkt om onze doelen verder te realiseren. Zowel de Sangha-raad als de Dharma-raad hebben in 2025 6 bijeenkomsten gehad. Daarnaast is er op 28 maart een gezamenlijke bijeenkomst van de Sangha-raad en de Dharma-raad geweest; hierin is de leraar benoemd.