

BEREIKBAARHEID

*Ik adem in en kom tot rust.
Ik adem uit en glimlach.
Thuisgekomen in het nu,
wordt dit moment een wonder!*

Thich Nhat Hanh

Komende vanuit Groningen neemt u vanaf de snelweg A7, afslag nr. 48, naar Bellingwolde. Beneden gaat u rechtsaf en over de brug van het Winschoterdiep en volgt u via Klein Ulsda de borden naar Bellingwolde. Zodra u de gemeente binnenrijdt houdt u de Hoofdweg aan. Na ca. 2 km ziet u het meubelatelier aan de linkerkant van de Hoofdweg liggen. U kunt uw auto parkeren langs de Hoofdweg.

Komende vanuit Veendam neemt u vanaf de N33 afslag Pekela's. Bij de tweede rotonde volgt u het bord richting Bellingwolde. Zodra u in Bellingwolde bent, gaat u bij de kruising van het Texaco pompstation linksaf. Na ca. 1½ km vindt u het meubelatelier aan de rechterkant van de Hoofdweg. U kunt uw auto parkeren langs de Hoofdweg.



Abhaya

Gebaar van geruststelling, zegen en bescherming. "Weest niet bevreesd".

Alsjeblieft, glimlach bij je poging om je zorgen en je onrust van je af te laten vallen. Het mag het begin van een glimlach zijn, maar laat die glimlach om je lippen spelen. Dat lijkt heel erg op de glimlach van Boeddha. Terwijl je leert te lopen zoals Boeddha deed, kun je ook glimlachen zoals hij. Waarom zou je wachten tot je volkomen omgevormd bent, tot je volkomen bewust en wakker bent? Je kunt beginnen op dit moment een parttime Boeddha te zijn.

De flauwe glimlach is de vrucht van je bewust zijn dat je hier bent, levend, lopend.

Tegelijkertijd zorgt het voor meer vrede en vreugde in je. Als je glimlacht terwijl je loopmeditatie beoefent, zullen je voetstappen rustig en vredig zijn en je een diep gevoel van ontspanning geven.

Een glimlach verfrist je hele wezen en versterkt je oefening. Wees niet bang om te glimlachen.

Thich Nhat Hanh



MEUBELATELIER ALLERHANDEN

Hoofdweg 148
9695 AR Bellingwolde
tel: 0597 – 531599
www.allerhanden.eu

vaste openingstijden:
elke zondag van
13:00 - 17:00 uur

ALLERHANDEN

Buddha in Beeld



*"De dingen kunnen niet anders zijn dan ze zijn.
Het enige wat kan veranderen,
is de betekenis die jij er aan geeft."*

Paul Ferrini

2005

iedere zondag

van

23 oktober t/m 18 december

van 13.00 - 17.00 uur

- * Boeddha en Hindoe beelden
- * tuin Boeddha's
- * Thep Phanon beelden (bidders)
- * huisaltaartjes, tempeltjes, consoles
- * prenten en batiks
- * oliebranders, windlichten, kandelaars
- * wierook en wierookbranders
- * offerschaaltjes, offerpotjes
- * meditatiebankjes, meditatiekussens
- * klankschalen, klankschaalkussens
- * thank'a's en wanddoeken
- * Chinese kasten (oud en nieuw)
- * Aziatische, Indonesische meubelen

DE VIER EDELE WAARHEDEN

Het Boeddhisme gaat uit van de Vier Edele Waarheden. Zij vormen het hart van de leer van Boeddhya. De waarheden geven antwoord op een concreet menselijk probleem: het lijden.

De Westerse (Christelijk georiënteerde) cultuur benadert dit vraagstuk vanuit de zinvraag: wat is de zin van het lijden? Het waarom of waarvoor staat centraal.

Het Boeddhisme benadert het lijden vanuit de oorzaakvraag: wat is de oorzaak van het lijden?

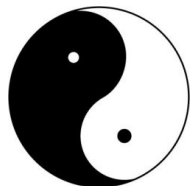
Het proces van het voortdurend ontstaan en verdwijnen van gebeurtenissen wordt veroorzaakt door de opeenvolging van gebeurtenissen. De oorzaak van het lijden ligt er vooral in hoe wij er naar kijken en ermee omgaan dus in de mens zelf. Dat betekent dat de mens er zich van kan bevrijden. **Hoe?**

1. Er is lijden

Ieder mens heeft te maken met vormen van lijden.

Lichamelijke pijn, psychisch of sociaal, zoals bv. ziekte, dood, lichamelijke gebreken, angst, verdriet, wanhoop, armoede en honger. Levensangst en doodsangst komen voort uit angst voor het lijden. We willen het lijden van onszelf en van anderen niet zien. We reageren op lijden met ontkenning, afkeer, verzet en boosheid. Er komt een moment dat we er niet onderuit komen en we de confrontatie met de levenspijn niet meer kunnen ontlopen. We moeten het lijden onder ogen zien, er een relatie mee aangaan. Het is een deel van het leven en hoort

Yin-Yang
maan en zon
duisternis en licht



bij ons bestaan, bij onszelf.

Gelukkig kennen we ook plezierige, gelukkige, tevreden en fijne ervaringen in ons leven. Toch zit er ook in deze ervaringen iets pijnlijks, omdat we weten dat ze voorbij gaan. Wanneer we ons vastklampen aan deze plezierige ervaringen, dan is loslaten moeilijk en soms zelfs zeer pijnlijk.

2. Er is een oorzaak voor het lijden

De Boeddhya ontdekte dat de oorzaak van ons lijden ligt in onze drang naar vervulling van onze verlangens en begeerten.

Drang naar zintuiglijke ervaringen. Naar genot, weelde en comfort. Het ene verlangen is nog niet vervuld of we willen het volgende al.



De Boeddhya veroordeelt het genieten van zintuiglijke ervaringen niet, want verlangen is inherent aan het leven. Wel constateert hij dat veel mensen menen dat hun geluk afhankelijk is van zintuiglijk genot en comfort. Ze raken er aan gehecht en soms ook aan verslaafd. Denk aan geld, dure auto's, kleren, roken, seks, alcohol, vakanties, koffie, lekker en veel eten, medicijnen, gokken, tv kijken, enz.

Manifestatiedrang. De

wens om ons zelf te verwerkelijken, onze talenten te realiseren. Op zich is dat een gezond verlangen, maar ook dit verlangen kan ontaarden door het ten koste te laten gaan van andere mensen, anderen geen kansen te geven, macht te willen uitoefenen, expansiedrift, carrièredwang, ambities najagen, competentie en concurrentiestrijd, het opscheppen over je goede daden om indruk te maken.

Vernietigingsdrang. De wens iets juist niet (meer) te willen hebben of zijn. Pijn, ziekte, ongemak, verdriet, boosheid, afwijzing en andere als onprettig ervaren menselijke ervaringen niet willen aanvaarden. Dit kan zich uiten in een negatief zelfbeeld, of het willen beëindigen van iets wat ooit verworven was. Bv. het verbreken van een relatie, ontslag, verhuizing, of zelfs (zelf)doding.

Vernietigen is niet louter negatief. Voor het scheppen van een nieuwe vorm is het vaak nodig ruimte te scheppen door eerst het oude op te ruimen.

Deze drie vormen van begeerte worden in het Boeddhisme gezien als een oorzaak voor pijn en verdriet. Daarachter ligt een nog diepere oorzaak, dat we ons nog niet eens bewust zijn van het grijpen naar geluk en het vermijden van pijn. Hoe we hiermee omgaan is het gevolg van onwetendheid.

3. We kunnen het lijden beëindigen

Deze waarheid geeft ons inzicht in het feit dat ons werkelijk levensgeluk niet tot stand komt door de vervulling van wat we ons als levensgeluk voorstellen, maar door het openstaan voor wat zich in de realiteit aan ons aandient. Dan leef je in de onvoorwaardelijke toewijding aan het bestaan. Wanneer we doorhebben dat bovengenoemde denkbeelden van geluk ons werkelijke geluk in de weg staan, dan doorzien we dat onze denkbeelden een valkuil vormen. Dit inzicht zet ons er toe aan deze denkbeelden los te laten.

4. Er is een pad dat leidt tot opheffing van het lijden

Het Boeddhisme wil de mensheid een weg wijzen om zich te bevrijden van het lijden door het volgen van het:



“Achtvoudige Pad”

Dharma, wiel met acht spaken

Iedereen kan van lijden bevrijd worden door een mededogend leven te leiden dat gekenmerkt wordt door wijsheid, deugd en meditatie.

De acht stappen zijn:

Ontwikkelen van wijsheid

- juist zien Understanding
- juist denken Thoughts

Ontwikkelen van een ethische levensstijl

- juist spreken Speech
- juist handelen Action
- juiste levensonderhoud Living

Meditatie

- juiste inspanning Effort
- juiste opmerkzaamheid Awareness
- juiste concentratie Concentration

Het achtvoudige pad kan ons bevrijden uit onze onwetendheid. Dan kan onze Boeddhya-natuur die in ieder van ons aanwezig is zich openbaren. De boeddhistische psychologie stelt dat uiteindelijk al onze problemen voortkomen uit onwetendheid.