

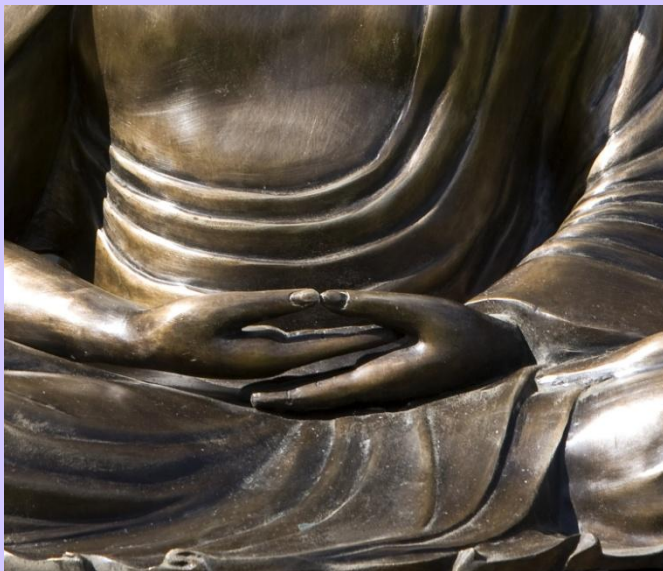
Het lijkt alsof je de situatie accepteert, alsof je gelijkmoedig bent. Er is een gebrek aan energie en perspectief dat jou onbeweeglijk maakt. Het is moeilijk te onderscheiden van echte gelijkmoedigheid.

IN GELIJKMOEDIGHEID ZIT ENERGIE

Drie voordelen

1. Gelijkmoedigheid geeft meer verbondenheid, meer connectie met andere levende wezens en vervaagt de grens tussen onszelf en anderen.
2. Gelijkmoedigheid zorgt dat je duidelijker gaat zien dat de meeste dingen niet belangrijk zijn dat ze alleen maar gedachten en illusies zijn, alleen maar in je geest bestaan en dus kunnen worden losgelaten.
3. Beoefening van gelijkmoedigheid is een weg tot inzicht. Als we meer beginnen te overlappen met anderen, als ons gevoel van verbondenheid met anderen groter en sterker wordt, is er steeds minder behoefte aan ons eigen aparte zelf.

Zelf en **ander** gaan steeds meer samenvallen. Ons "ikje" verdwijnt, de scheidslijn tussen onszelf en anderen valt weg. We hebben de tegenstelling van ik en jij overstegen.



BEREIKBAARHEID



Komende vanuit Groningen neemt u vanaf de snelweg A7, afslag nr. 48, naar Bellingwolde. Beneden gaat u rechtsaf 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 meubelatelier Allerhanden 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 derde 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 meubelatelier Allerhanden aan de rechterkant van de Hoofdweg.

U kunt uw auto parkeren langs de Hoofdweg.

MEUBELATELIER ALLERHANDEN

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

BELLINGWOLDE

Buddha in Beeld



“De eigenlijke ontdekkingsreis is niet het ontdekken van nieuwe landen, maar het leren zien met andere ogen.”

Marcel Proust

2008

iedere zondag van
19 oktober t/m 28 december
en 2^e Kerstdag
van 13:00 - 17:00 uur

- * Boeddha en Hindoe beelden
- * buiten Boeddha's
- * Thep Phanon beelden, bidders/wachters
- * huisaltaartjes, tempeltjes, consoles
- * prenten, gebedsvlaggen
- * thanka's, wandkleden
- * oliebranders, windlichten, kandelaars
- * wierook en wierookbranders
- * offerschaaltjes, rituele voorwerpen
- * meditatiebankjes, meditatiekussens
- * klankschalen, klankschaalkussens
- * Chinese en Japanse lampen
- * Aziatische, Indonesische en Chinese meubelen

Gelijkmoedigheid

Het woord “**upeksha**” is in het Engels equanimity, wat in het Nederlands evenwichtig betekent, in balans zijn; meestal vertaald met gelijkmoedigheid.

Je kent al je ervaringen hetzelfde gewicht toe. Je maakt geen onderscheid; de ene ervaring is niet belangrijker of minder waard dan de andere.

Je hebt geen voorkeur voor het ene noch afkeer van het andere.

Traditioneel gezien is gelijkmoedigheid de vierde van de Brahma Vihara. (de Vier Goddelijke Verblijven)

De andere drie zijn:

- metta** : liefdevolle vriendelijkheid
- karuna** : mededogen
- mudita** : medevreugde

Gelijkmoedigheid ontstaat als je in staat bent evenveel metta, karuna en mudita te voelen voor alles en iedereen die je tegenkomt, inclusief jezelf.

Gelijkmoedigheid is het resultaat van veel oefening, van voortdurend proberen en in de fout gaan, er van te leren en het dan weer opnieuw te proberen. Onze reacties en daden zijn meestal snel; oordelen zijn zo gemaakt en we reageren vaak vanuit conditionering en automatisme.

Meestal volgen we oude gewoontes en patronen omdat die ons meer vertrouwd zijn dan nieuwe wegen, die we ook zouden kunnen gaan. Dus is afkeer makkelijker dan mededogen, wint boosheid het van medevreugde en moet metta het afleggen tegen haat.



Als je tegenspoed treft
laat zachte regen van tranen
stil vallen
op de akker van je verdriet
want zoals regen die uit de wolken valt
hemel en aarde verfrist
zo zullen hemel en aarde
in jouw geest opklaren
als wolken van verdriet zich ledigen.
Vreugde en verdriet zijn
takken van dezelfde levensboom.
Ook stormen die waaien door je geest
luwen eens weer
en zelfs de koudste gevoelens smelten als ijs
als de warme zon van liefde weer rijst.

Marcel Messing

Egel en vogelperspectief

Gelijkmoedigheid een door oefening verkregen vaardigheid is om op gevoelens met wijsheid en begrip te kunnen reageren.

We kunnen het gewoon oefenen in het leven van alle dag, in de dagelijkse kleine dingen.

Een methode om deze vaardigheid te ontwikkelen is dat je de dingen vanuit het egel of vanuit het vogelperspectief leert te bekijken.



Vanuit het egel perspectief, een egel is klein en leeft op de grond, lijken de dingen vaak heel groot, bedreigend en overweldigend en ben je snel geneigd je stekels op te zetten en je terug te trekken; de ervaring vult je hele werkelijkheid. Zoals je weet rolt een egel zich op in een stekelige bal als hij denkt dat er gevaar dreigt.

Vanuit het perspectief van de vogel in de lucht lijkt de gebeurtenis klein, vaak onbeduidend. Je ziet het nog wel, maar het vult slechts een deel van je werkelijkheid en daarom wordt het niet groter dan het is; het overweldigt je niet en het blijft hanteerbaar.



Het leven geeft ons voldoende oefenmateriaal. We moeten er alleen gebruik van willen en durven maken. Er is moed voor nodig om alles als gelijk te zien.

Werkelijke gelijkmoedigheid kan alleen ontstaan als je kan loslaten, als je kan zien dat je al die dingen die je zo belangrijk vindt, waar je zo aan vasthoudt, uiteindelijk los moet laten.

Als we dood gaan verdwijnt het ego, waarom dan niet nu al wat minder belangrijk, wat minder groot en wat minder hard? Wanneer je wist dat je morgen zal sterven, zou je dan nog ruzie maken? Wat is daarop je antwoord? Dit gaat volkomen in tegen wat normaal is in de wereld waarin wij leven, waar tegenstellingen meer en meer worden aangescherpt. Er moed voor nodig om het anders te gaan doen en ons niet te laten meeslepen.

Belangrijk is het om bij de ervaring te blijven, zonder die te willen veranderen en vreugde te laten zijn. Lijden, verdriet, angst en onrust niet ontkennen of onderdrukken, maar gewoon ervaren. Het leven nemen zoals het tot je komt. Leren loslaten is de eerste stap naar gelijkmoedigheid.

Valkuilen

Een valkuil van gelijkmoedigheid is de voorkeursbehandeling. Een andere valkuil is onverschilligheid. Het komt voort uit ongeïnteresseerdheid, je bent eenvoudig niet geïnteresseerd in een ander en in zijn situatie. Het raakt je niet op emotioneel vlak. Weer een andere valkuil is gelatenheid. Dat wordt vaak gezien als gelijkmoedigheid, maar is het duidelijk niet. Het is iets dat je inactief maakt; het brengt je tot stilstand.

Het wordt goed uitgedrukt in het gezegde:
“ze zoeken het maar uit.”

Gelatenheid is een gevolg van een situatie waarin jij je machteloos voelt, het overweldigt je. Je hebt er geen controle over, bijv. een ramp, een oorlog of als de treinen weer eens uitvallen. Je gaat gelaten zitten wachten op hulp en neemt zelf geen initiatief.

