

## Het voeden van je gedachten

We hoeven onszelf niet om de oren te slaan, omdat we "gemene" gedachten hebben of "destructieve" gevoelens koesteren. We kunnen ze gewoon loslaten. Zolang we ons maar niet laten meeslepen in een verhaal waarin die gedachten en emoties worden gerechtvaardigd en versterkt, zullen ze over het algemeen uit zichzelf uitdoven. Een onkruid dat geen water krijgt, zal op den duur verwelken en afsterven. Tegelijkertijd kunnen we een gedachte of emotie die ons goeddoet, onze liefhebbende aandacht geven en tot wasdom laten komen.



Vajrasattva

Er is een Indiaans verhaal over een oude Cherokee die zijn kleinzoon levenslessen meegeeft. "Er vindt in mijn binnenste een gevecht plaats," zegt hij tegen de jongen. "Het is een verschrikkelijk gevecht tussen twee wolven. De ene is slecht: hij staat voor woede, afgunst, verdriet, spijt, hebzucht, arrogantie, zelfmedelijden, schuldge-

voel, haatdragendheid, gevoelens van inferioriteit, leugens, valse trots, gevoelens van superioriteit, en ego. De andere is goed: die staat voor vreugde, vrede, liefde, hoop, zielsrust, bescheidenheid, vriendelijkheid, welwillendheid, empathie, grootmoedigheid, oprechtheid, compassie en geloof.

Datzelfde gevecht vindt in jouw binnenste plaats en in dat van ieder ander mens."



Daar denkt de kleinzoon even over na. Dan vraagt hij zijn grootvader: "Welke wolf zal winnen?" Waarop de oude Cherokee simpelweg antwoordt: "De wolf die jij te eten geeft."

## 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. 1500 m 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](http://www.allerhanden.eu)

BELLINGWOLDE

BUDDHA IN BEELD



*"Golven kun je niet tegenhouden,  
maar je kunt wel leren surfen."*

Satchitananda

**2012**  
iedere zondag van  
**21 oktober t/m 30 december**  
en **26 december**  
van **13:00 - 17:00 uur**

- \* Boeddha en Hindoe beelden
- \* tuin 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
- \* Aziatische, Indonesische en Chinese meubelen en kleinmeubelen

## Leven in aandacht

Een ander woord voor "Leven in aandacht" is "Mindfulness". Dat betekent, dat we ons elk moment bewust zijn van wat zich in en om ons afspeelt. Dit helpt ons in contact te komen met het lief en leed van het leven in het hier en nu. Ons hart opent zich en is volkomen aanwezig in het huidige moment. Als we zo aanwezig zijn, accepteren we alles zoals het is. Veranderingen die ons gewoonlijk alleen maar meer lijden bezorgen, kunnen zonder strijd en weerstanden op een natuurlijke manier plaatsvinden.

Mindfulness slaat op een helder inzicht in het zonder oordeel accepteren van datgene wat zich in het hier en nu voltrekt. Met andere woorden, de werkelijkheid onder ogen zien. Het idee hierachter is dat we dingen moeten zien zoals ze zijn, niet beter of slechter, om op de meest meelevende en dus meest effectieve manier op onze situatie van dat moment te kunnen reageren. Willen we onszelf compassie kunnen geven, dan zullen we om te beginnen onder ogen moeten zien dat we lijden. We kunnen onszelf niet helen als we niets voelen. Vaak onderkennen we niet onze gevoelens van schuld, tekortschieten, treurigheid en eenzaamheid, als momenten van lijden waarop we met compassie kunnen reageren.

## Omarm de pijn

Als we er niet in slagen aan onze idealen te voldoen, zullen we pijn ervaren. Onze geest heeft de neiging zich te concentreren op het falen zelf en niet zozeer op de pijn die door het falen wordt veroorzaakt. Dat is een cruciaal verschil. Zodra we iets aan onszelf waarnemen wat ons niet bevalt, concentreren we ons volledig op de tekortkomingen die we onszelf toeschrijven. Op dat moment beschikken we niet over het perspectief om de pijn te erkennen die onze gevoelens van onvolmaaktheid veroorzaken.

Door ons niet af te wenden van ons verdriet kunnen we leren de pijn te doorleven en te aanvaarden. Dit is verrassend genoeg een heel lichamenlijk proces. Probeer als je denkt aan iets wat je gekwetst heeft je pijnlijke gevoelens in je lichaam te ervaren. Laat de pijn er gewoon zijn. Dat is niet makkelijk, maar het blijkt vaak beter te verdragen dan je aanvankelijk had gedacht. Het is niet de pijn zelf waar we het meest aan lijden, maar meer de angst voor de pijn en het verzet ertegen. Als je de pijn omarmt, ben je natuurlijk niet minder verdrietig. Je staat echter wel zonder angst en afweer in het leven. Dat is volgens het Boeddhisme een voorwaarde voor geluk.

## Leven in aandacht bevorderen

1. **Oordeelvrij:** Onpartijdig waarnemen, observeren zonder evalueren en categoriseren.
2. **Geduld:** Begrijpen en accepteren dat dingen vaak hun tijd nodig hebben.
3. **Frisse blik:** De dingen zien alsof je ze voor het eerst ziet.
4. **Zelfvertrouwen:** Wanneer je vertrouwt in jezelf kun je ook verantwoordelijkheid nemen.



5. **Niet streven:** Natuurlijk mag je doelen hebben in je leven. Niet streven leert je om niet gehecht te zijn aan je doelen, uitkomsten of wat je bereikt.
6. **Acceptatie:** Bereid zijn de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn, omdat dit is wat zich nu aandient.
7. **Loslaten:** Niet vasthouden aan gedachten, gevoelens, en ervaringen.
8. **Compassie:** Liefdevolle vriendelijkheid en mededogen voor jezelf en voor de wereld om je heen.

## Idealen en werkelijkheid

Ons lijden komt voort uit één enkele bron: het verschil tussen onze werkelijkheid en onze idealen. Wanneer die werkelijkheid overeenstemt met onze behoeften en verlangens, zijn we gelukkig en tevreden. Stemt die werkelijkheid niet overeen met onze behoeften en verlangens, dan lijden we. Natuurlijk is de kans dat onze werkelijkheid 100% van de tijd compleet overeenstemt met onze idealen, verwaarloosbaar klein. Daarom is lijden zo'n breed verspreid verschijnsel.

Zulk emotioneel lijden wordt veroorzaakt doordat we willen dat dingen anders zijn dan ze zijn. Hoe meer we ons verzetten tegen wat er op dit moment gebeurt, hoe meer we lijden. Pijn kun je vergelijken met een gasvormige substantie. Als je maar toestaat dat het er gewoon is, zal het uiteindelijk uit eigen beweging vervliegen. Wanneer iemand zich verzet tegen zijn pijn, zal de druk alsmat toenemen tot er een explosie volgt en de zaken er nog slechter voorstaan dan eerst.

## Hier en nu

We gaan beseffen dat onze gedachten over verleden en toekomst slechts gedachten zijn. Het verleden bestaat alleen in onze herinnering en de toekomst alleen in onze verbeelding. We kunnen er dus voor kiezen ons niet te verliezen in onze gedachten, maar een stap terug te doen en te zeggen: "aha, dus dit denk ik, voel ik en ervaar ik op dit moment." We kunnen ons bewust worden van de realiteit van het hier en nu.

Door je aandacht te richten op het feit dat je allerlei gedachten en gevoelens hebt, ga je niet meer volledig mee in hun verhaal en met je gedachten en gevoelens aan de haal.

Dankzij mindfulness keren we terug naar het hier en nu.

Het biedt ons een uitgebalanceerd gewaarzijn dat de basis vormt voor zelfcompassie. Zonder enige vertekening weerspiegelt mindfulness wat er werkelijk gebeurt. We gaan niet meer volledig op in ons eigen melodrama. Door in aandacht te leven, kunnen we onze situatie beter in perspectief zien, waardoor we minder snel onnodig zullen lijden.

