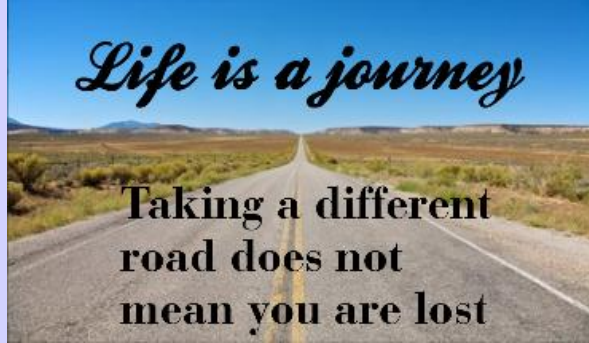


Je menselijkheid erkennen

Ieder mens heeft wel eens het gevoel het niet goed genoeg te doen, te falen. Het is goed je te realiseren, dat dit hoort bij het leven en bij het 'mens zijn'.

Je zult de lange reis moeten maken van 'Wat zullen ze wel van me denken', naar 'Ik ben goed genoeg'. Om te kunnen accepteren wie je bent, moet je mild voor jezelf zijn en je fouten of tekortkomingen omarmen.



Het feit dat we worstelen, met moeilijke gedachten, heftige gevoelens en de grillen van het leven, dat niemand perfect is, dat we eigenlijk allemaal verbinding zoeken met elkaar en dat we het soms echt even niet meer weten is volkomen normaal.

Waar menselijkheid doorbreekt, ontstaat schoonheid.

Yogabeoefening

De eenheid (Sanskriet voor yoga) van lichaam, geest, hart en energie wordt vooral gevonden in een combinatie van ademhaling, lichamelijke oefeningen en concentratie. Wie yoga beoefent op wat voor niveau dan ook, brengt veranderingen aan in zijn of haar stemmingen. Je zorgt er voor dat je geest meer in balans is en je minder emotionele druk ervaart.

Resultaten van lichter leven:

- Je ervaart rust, vertrouwen en balans
- Je gaat meer genieten van alle ervaringen in je leven.
- Je doet wat jij echt wilt doen, en belangrijk voor jou is.
- Je gaat er voor zorgen dat je in je eigen kracht blijft, omdat je trouw bent aan jezelf, je eigen stem en je gevoel.
- Je weet je oordelen te vervangen door mildheid naar jezelf en naar anderen.
- Je durft meer risico te nemen, te groeien en te bloeien, ondanks kwetsuren van het verleden, omdat je vertrouwen hebt in jezelf en in het leven.
- Je leert je verdrietige en negatieve ervaringen, angsten, emoties en gedachten hanteren en van de positieve nog meer te genieten. Je voelt daarbij een stabiele stevige kern in jezelf.
- Mensen ervaren jouw aanwezigheid als voedend, omdat je verbinding maakt vanuit je hart. Je leeft ten volle.

BEREIKBAARHEID

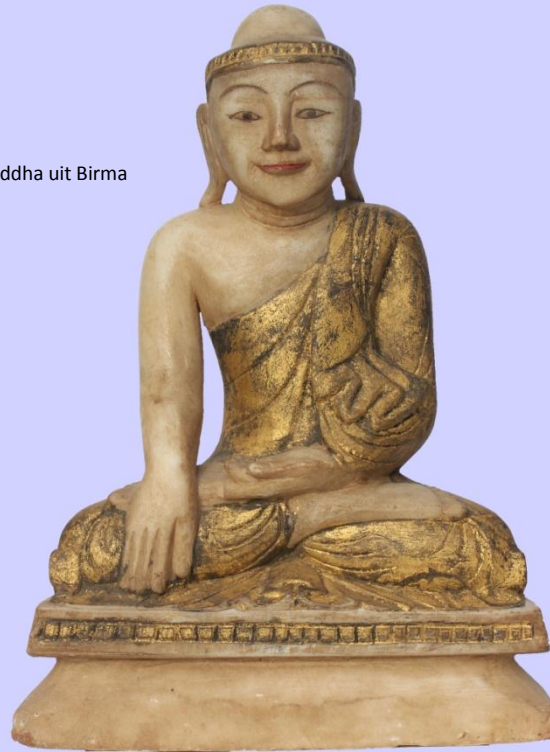
Komende vanuit Groningen, neem vanaf de snelweg A7, afslag nr. 48 Oudeschans. Beneden rechtsaf over de brug van het Winschoterdiep en rijd via Klein Ulsda richting Bellingwolde. Zodra u de gemeente binnenrijdt houdt u de Hoofdweg aan. Na ca. 2 km ligt Meubelatelier Allerhanden aan de linkerkant van de Hoofdweg.

U kunt uw auto parkeren langs de Hoofdweg.

Komende vanuit Veendam, neem vanaf de N33 afslag Pekela's. Rotonde 1^e afslag N366. Neem na 4,4km afslag Winschoten. Rotonde 2^e afslag N367. Hierna 4^{de} rotonde 2^e afslag, Bellingwolde. Rotonde 1^e afslag. Rotonde 3^e afslag, Blijham. Zodra u in Bellingwolde bent, bij de kruising van Texaco pompstation linksaf. Na ca. 1500 m ligt Meubelatelier Allerhanden aan de rechterkant van de Hoofdweg.

U kunt uw auto parkeren langs de Hoofdweg.

Buddha uit Birma



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

BUDDHA IN BEELD

BELLINGWOLDE



“Niet de dingen zelf maken mensen van streek, maar hun gedachten erover.”

Epictetus

2015
iedere zondag vanaf
18 oktober t/m 27 december
én 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, wanddoeken
- * oliebranders, windlichten, kandelaars
- * wierook en wierookbranders
- * offerschaaltjes, rituele voorwerpen
- * meditatiebankjes, meditatiekussens
- * klankschalen, klankschaalkussens
- * Aziatische, Indonesische en Chinese meubelen en kleinmeubelen

Lichter Leven

Wat is Lichter Leven?

Volgens Robert bridgeman: "leven zonder spijt en zorgen, vrij van angst en blokkades; genieten met een open hart en met overgave, vol dankbaarheid en inspiratie, met wijsheid in je doen en laten, en met compassie naar anderen; door voldoening te halen uit wat je doet; door de stilte in jezelf te zoeken; door het positieve zonder gehechtheid te omarmen en het negatieve te accepteren; en door een diep inzicht in de vergankelijkheid van alles, ook in het constante komen en gaan van mensen, gebeurtenissen en zaken in je leven."

Wat maakt ons leven zwaar?

De afgelopen 20 jaar hebben we een welvarende, maar ook zeer ingewikkelde samenleving gecreëerd. We hebben zoveel keuzes en mogelijkheden gekregen, dat ons leven er niet bepaald eenvoudiger op geworden is.

Er worden hoge eisen gesteld, aan ons werk, aan onze manier van leven aan alles.

Dien ten gevolge stellen we ook hoge eisen aan onszelf, onze partner, kinderen, vrienden, enz.

We worden belaagd met grote hoeveelheden informatie, die via communicatiemediava voortdurend tot ons komen.

En verder . . .

De alsmaar voortdurende economische crisis.

De vluchtelingencrisis.

De politieke spanningen in de wereld.

Onze drang naar beheersen en controleren.

Onze eis om voortdurend gelukkig te moeten zijn.

Ons verlangen naar een perfecte relatie en de ideale baan.

Ieders persoonlijke problemen en zorgen.

Ons negatieve zelfbeeld; onze verslavingen.

Onze angst voor ziekte, ouderdom en dood.

Onze diepgewortelde overtuigingen.

Ons verzet tegen de ervaring van hét moment, enz.

Dit alles zorgt voor een voortdurende gedachtenstroom in ons hoofd. Ons brein stapelt gedachte op gedachte, slaat je om de oren met dingen, waar je in het hier en nu niets meer aan kunt veranderen, vertelt je altijd dat je niet deugt, evalueert niet alleen het verleden, maar voorspelt ook de toekomst, maakt zich zorgen over van alles en nog wat, wordt onrustig van alle informatie, gaat discussies aan in je hoofd met allerlei gedachten, enz., enz.

Kortom, je brein produceert een hoop kernaafval.

"Het lijden komt voort uit het feit, dat wij mensen in een constant veranderende wereld, alles op alles zetten, om de dingen te behouden, zoals ze zijn." – Buddha

Wat kan ons helpen lichter te leven?

Anders omgaan met gedachten

Het verstand of je brein is een gedachtenmachine, die de hele dag dooratelt.

Niet je gedachten zijn de oorzaak van zwaarte en moeilijk leven, maar de manier waarop jij met die gedachten omgaat. De oplossing is: hoe jij anders met gedachten kunt omgaan, die allerlei problemen veroorzaken.

Het is beter, bewuster te kiezen welke gedachten de moeite waard zijn om er iets, dan wel niets mee te doen. Voorbeeld: je hoeft je angst niet meer te bestrijden, maar er slechts naar te kijken, of deze zinvol is of niet. Je hoeft met je angst geen gevecht of discussie meer aan te gaan. Je hoeft geen inhoudelijke discussies aan te gaan met negatieve gedachten. Het voeren van dit soort discussies leidt slechts tot nog meer gepieker.

Gedachten zijn er voortdurend, maar meestal hoeft je niets met die gedachten. Je kunt ze zonder oordeel waarnemen en ze dan weer laten gaan. Gedachten komen en gedachten gaan vanzelf. Je hebt ze, maar je bent ze niet. Er alleen naar kijken en er meestal niets mee doen.

Leven in aandacht

Een ander woord voor "Mindfulness". Dat betekent moment bewust zijn ons afspeelt. Dit helpt men met het lief en het hier en nu.

Ons hart opent zich wezig in het huidizo aanwezig zijn, les zoals het is. ons gewoonlijk allijden bezorgen, zonder strijden op een manier vinden.

"Leven in aandacht" is kent, dat we ons elk van wat zich in en om ons in contact te koled van het leven in

en is volkomen aangemoment. Als we accepteren we alVeranderingen dieleen maar meer kunnen dan en weerstan-natuurlijke plaats-



Abhaya mudra :
gebaar van geruststelling en vertrouwen

Vertrouwen in jezelf, anderen en het leven

Je kunt altijd zacht voor jezelf zijn en je hebt geen oordelen nodig, niet naar jezelf en niet naar anderen. Lach eens om je tekortkomingen, kijk naar wat je leuk vindt aan jezelf en wees voor jezelf net zo mild, als je voor anderen bent.

- * Jijzelf, net als ieder ander in het hele universum, verdient jouw liefde en genegenheid. – Buddha
- * De deur van het geluk gaat naar binnen open. – Kierkegaard
- * Je bent als een uniek persoon geboren. Ga niet dood als een kopie. – John Mason

Acceptatie van het hier en nu

Wanneer de wereld om je heen niet volgens jouw wensen verandert, lost "Lichter Leven" je problemen niet op. Acceptatie is het toelaten en actief uitnodigen van alle gedachten, gevoelens en omstandigheden in je leven waar je niet voor hebt gekozen, en waar je met je gedrag geen invloed op uit kunt oefenen. Door bereid te zijn de dingen te zien zoals ze zijn, creëer je ruimte voor wat er gaande is. Acceptatie zorgt voor ontspanning. Acceptatie is niet hetzelfde als berusting. Berusting is passief en het erbij laten; accepteren houdt niet per se in dat je het erbij laat. Door die ruimte ontstaat er een keuzemoment. Dan kun je kiezen, hoe je wilt reageren en één van je keuzes kan zijn, het erbij te laten.

Dagelijkse meditatie

Meditatie is er op gericht om, telkens wanneer we in gedachten zijn geraakt, ons van die gedachten los te maken en ons te richten op bv. onze ademhaling. Als je wat langer doorgaat met mediteren, kun je bij diepere lagen van jezelf terecht komen, lagen met "moeilijke" emoties, dingen die je hebt weghebt geïntegreerd in je zijn uit je verleden, goed actuele probleem goed raad mee pere aannames, komen, die je hebt en over de wereld op ervaringen. Meditatie kan realistischer zelfkelen, waardoor nen en minder geschoven, of nog niet leven. Dit kunnen dingen maar het kunnen net zo men zijn, waar je niet weet. Ook kun je die-denkpatronen tegen-gevormd over jezelf grond van vroegere ons helpen een beeld te ontwik- we meer ontspan angstig zijn.



Dhyana mudra :
Buddha in volledige meditatie