

Zelfcompassie maakt je mild op het moment, dat je faalt of vindt dat je tekortschiet. In een moeilijke situatie behandel je jezelf, zoals je een ander zou behandelen. In plaats van je verdriet of pijn te negeren, erken je dat dit menselijke gevoel er mag zijn. Je aanvaardt dat je het even moeilijk hebt en je denkt na over hoe je op dat moment het beste voor jezelf kunt zorgen.



Kristin Neff noemt drie vormen van zelfcompassie:

Zelfliefde zonder zelfoordeel

Liefdevol zijn, betekent begripvol en warm zijn tegenover jezelf als je pijn lijdt, faalt of je minderwaardig voelt, zonder de pijn te negeren of kritiek op jezelf te hebben. Mensen met zelfcompassie herkennen, dat ervaren van imperfectie, falen en moeilijkheden onvermijdelijk zijn in het leven. Als je dit accepteert, zul je een mooie vorm van zelfliefde ervaren. Mensen kunnen niet altijd precies zijn zoals ze willen zijn. Verzet tegen deze realiteit kan stress, frustratie en uiteindelijk zelfhaat veroorzaken.

Verbondenheid zonder isolatie

Als je gefrustreerd bent over dingen, die niet precies gaan zoals jij wilt dat ze gaan, kan dit gevoel gepaard gaan met een irrationeel gevoel van isolatie. Je komt in een negatieve gedachtegang met gevoelens als, 'ik ben altijd de enige wie dit overkomt.' Dit is een negatieve vorm van zelfmedelijden. Je vervreemdt daarmee van iedereen, omdat 'zij' je toch niet begrijpen. Terwijl 'zij' precies dezelfde moeilijkheden ervaren en ook weleens ongelukkig zijn met zichzelf. Beoefening van zelfcompassie, leert je, dat 'je niet goed genoeg voelen' menselijk is. Iedereen heeft er last van. Je ervaart dit dus niet alleen.

Mindfulness zonder zelfanalyse

Als je compassie voor jezelf voelt, is het belangrijk dat jij je gevoelens neemt zoals ze zijn. Je maakt je emoties niet groter dan ze zijn. Anders beland je in een vicieuze cirkel van zelfmedelijden. Dit doe je door je eigen probleem in een breder perspectief te plaatsen en in verhouding met problemen van anderen. Als je rustig je eigen verdriet of pijn van een afstand bekijkt, word je je bewuster van de grootte daarvan. Je observeert ze en velt er geen oordeel over. Je bekijkt je probleem op een aandachtvolle manier.

BEREIKBAARHEID

Komende vanuit Groningen: neem vanaf de snelweg A7, afslag 48 Oudeschans. Beneden rechtsaf over de brug van het Winschoterdiep, rijdt u via Klein Ulsda richting Bellingwolde. Zodra u de gemeente binnenrijdt houdt u naar rechts 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 38 Pekela's. Rotonde 1^e afslag N366. Neem na 4,4km afslag Winschoten. Rotonde 2^e afslag N367. Hierna 4^{de} rotonde, de 2^e afslag, Bellingwolde. Rotonde 1^e afslag. Rotonde 3^e afslag, Blijham. Zodra u in Bellingwolde bent, ga op de kruising bij het Texaco pompstation linksaf. Na ca. 1500m ligt Meubelatelier Allerhanden aan de rechterkant van de Hoofdweg. U kunt uw auto parkeren langs de Hoofdweg.



Witte Tara
Bodhisattva

Hoofdweg 148
9695AR Bellingwolde
tel. 0597 - 531599
www.buddhainbeeld.nl

BUDDHA IN BEELD

BELLINGWOLDE



2018

“What we think, is what we become”

Buddha

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

- * Boeddha en Hindoe beelden
- * tuin Boeddha's
- * Thep Phanon beelden, bidders/wachters
- * huisaltaartjes, tempeltjes, consoles
- * prenten, gebedsvlaggen
- * thank'a's, wanddoeken
- * oliebranders, windlichten, kandelaars
- * wierook en wierookbranders
- * offerschaaltjes, rituele voorwerpen
- * meditatiebankjes, meditatiekussens
- * klankschalen, klankschaalkussens
- * Aziatische, Indonesische en Chinese meubelen en kleinmeubelen

COMPASSIE

Compassie of mededogen wordt in het Boeddhisme gedefinieerd als de drijfveer om ons onvermoeibaar in te zetten voor het verzachten van het leed van onze medeschepselen. Hoe vaak denken we niet aan het belang van de ander, maar stellen we toch ons eigenbelang voorop? Een diep gevoeld mededogen zorgt ervoor dat we anderen willen helpen, om iets aan hun lot te verbeteren.

In het woord mededogen zit het woord 'dogen' dat verwant is aan dulden, toelaten, je medemens dulden zoals hij/zij is. Met als uitgangspunt: 'alle anderen te behandelen, zoals je zelf behandeld wil worden'.

Volgens de Dalai Lama is ieder mens in staat tot compassie. Het is de sleutel tot geluk. Daarom moet het ontwikkelen van compassie wereldwijd deel gaan uitmaken van ieders ontwikkeling. Niet religie is daarvoor het voertuig, maar onderwijs. Religie ziet de Dalai Lama eerder als een bron van verdeeldheid en dus lijden. Met deze boodschap kwam de Tibetaanse monnik afgelopen zondag 16 september naar de Ahoy.



Mensen zijn sociaal en van nature in staat tot compassie. Dat is wat we delen met elkaar, voorbij nationaliteit, taal en huidskleur. Daarom is de centrale boodschap van alle religies een boodschap van liefde. Om die liefde te praktiseren is tolerantie nodig, vergevingsgezindheid, zelfdiscipline en tevredenheid.

Er bestaan vier ego-overstijgende gemoedstoestanden (*Brahmaviharas*), die ons leven verheffen en ons nobel doen maken:

1. **Liefdevolle vriendelijkheid** (*Metta*)
De wens je in te zetten voor het welzijn en het geluk van alle wezens, inclusief jezelf.
2. **Compassie** (*Karuna*)
De ander laten merken dat jij ziet, dat deze lijdt en je zijn lijden wilt verzachten.
3. **Medevreugde** (*mudita*)
Wanneer het een ander goed gaat, kun je die ander laten weten, dat je blij voor hem bent.
4. **Gelijkmoedigheid** (*Upekkha*)
Het leren accepteren van verlies en winst, lof en schuld, succes en falen, leed en vreugde, zonder gehechtheid, voor jezelf en voor anderen.

Deze vier kwaliteiten hangen nauw samen en versterken elkaar. *Metta* en *Karuna* zijn beide wensen voor de toekomst, die leiden tot acties waarin de wensen gerealiseerd kunnen worden, terwijl *Mudita* en *Upekkha* houdingen zijn tegenover iets, wat reeds heeft plaatsgevonden.

BODHISATTVAS

In het latere Mahayana Boeddhisme is de beoefening van compassie onlosmakelijk verbonden met de *Bodhisattva*: een wezen (*sattva*) dat op ontwaken (*bodhi*) is gericht.

De *Bodhisattva* leeft de onbaatzuchtigheid van de Boeddha vóór met het *Bodhisattva* ideaal: iedere Boeddhistische beoefenaar zou zich er vooral op moeten richten om iemand te worden, die anderen de weg naar bevrijding kan wijzen en niet op het bereiken van zijn eigen verlichting.

Compassie wordt vooral belichaamd door de *Bodhisattva* *Avalokiteshvara* (de heer die neerkijkt). In China is dit *KwanYin* (zij die luistert naar de noodkreet der mensen). Een *Bodhisattva* wordt soms weergegeven met duizend armen, ten teken, dat hij/zij letterlijk handen tekort komt om alle levende wezens bij te staan.



KwanYin wordt vaak uitgebeeld met een traan, omdat ze zich realiseert dat haar inspanningen altijd tekort schieten. Je ziet haar soms met een vaas in haar linkerhand, die het levenswater bevat. *KwanYin* kan elke vorm aannemen, die nodig is om iemand te redden.

LIEFHEBBEN

Deze vraag wekt als cliché de indruk een vreselijke dooddoener te zijn. Bij liefhebben gaat het om het welzijn van de naaste. Het materieel en geestelijk welzijn van de ander dient jou daarbij net zo ter harte te gaan, als jouw eigen welzijn. Het gaat er om goed te doen en het welzijn van de ander te bevorderen, zelfs als je van die ander een afkeer hebt.

WIE IS ONZE NAASTE?

Compassie is te vergelijken met de Christelijke oproep:

“Heb uw naaste lief zoals uzelf”

Vroeger was dat duidelijk. De naaste was iemand van je eigen stam, je eigen buurt, je eigen dorp, je eigen volk.

Met de verlichting brak een nieuwe tijd aan. Door de later ontstane secularisatie keerden velen de kerkelijke en andere religieuze verbanden de rug toe. Je mocht de overgeleverde tradities voortaan in een nieuw en ruimer licht bezien.

Compassie vraagt van ons, om iedereen tegemoet te treden in een houding van liefdevolle vriendelijkheid. Dat betekent, bij voorbaat iedereen vrijwaren van stereotypering en niet in een vooroordeel inpassen.

VERSCHIL MET MEDELIJDEN

Verwar compassie (mededogen) niet met medelijden

Avalokiteshvara met duizend armen en elf hoofden



Medelijden is je inleven gezien vanuit jezelf. Alsof het jou overkomt. Je lijdt dan met de ander mee. Volgens Boeddha is dat niet zo erg slim.

Want dan lijden er twee.

Mededogen is je inleven gezien vanuit de ander. Het is de enige verbindende variant, die zorgt dat de ander daadwerkelijk wordt gehoord. Je bent daarbij niet met je eigen reactie bezig, maar volledig met je aandacht betrokken bij de ander. Een liefdevolle verbinding vanuit je hart.

ZELFCOMPASSIE

Compassie voor anderen voel je, zodra je doorhebt dat ze ergens door lijden. Het laat in tegenstelling tot medelijden zien, dat je begrijpt wat ze meemaken. Je begrijpt hun pijn, verdriet of frustratie zonder te oordelen en je voelt diep met hen mee. Je voelt die steek in je maag of in je hart. Je begrijpt en accepteert, dat wat zij voelen terecht is en er gewoon mag zijn. Ook wil je de ander graag helpen en troosten.

Waarom is het dan zo moeilijk om compassie voor jezelf te voelen? De Westerse psychologie gaat uit van de *uniekheid van het individu*, het Boeddhisme heeft meer aandacht voor *wat mensen met elkaar verbindt*.