

- stiltewandelingen. Lopen zonder prestatie, de verbinding van de natuur met je lichaam te voelen, naar de vogels te luisteren, de wind te voelen, de kleurenpracht te zien, de zilte lucht te proeven, de bloemen te ruiken, kortom de natuurlijke stilte in jezelf te ervaren.
- Dru yoga Het woord Dru komt uit het Sanskriet en betekent 'het stille punt'; het stille punt in een draaikolk, de kalmte in het oog van de storm. Dru Yoga biedt je mogelijkheden om de 'stilte in beweging' te vinden.
- door helemaal op te gaan in een eenvoudige activiteit die geen denkactie vraagt, zoals in de tuin werken, bloemschikken, afwassen, strijken, of een activiteit die je beter ligt.



De Toeschouwer

Jij bent de toeschouwer en niet datgene wat bekeken wordt.
 Jij bent niet de denker, de mind, niet het lichaam, maar iets wat diep verborgen is: de toeschouwer.
 De toeschouwer blijft alle ups en downs in het leven gadeslaan.
 Daar hoeft jij niet meer mee geïdentificeerd te raken.
 Als je down bent hoeft je niet verdrietig te zijn, want de toeschouwer is alleen maar toeschouwer.
 Als je up bent hoeft je niet egoïstisch te worden; je bent alleen maar de toeschouwer.
 Langzaam maar zeker zal alle verwarring rondom jou tot rust komen.
 Je identificatie met dát, wat je niet bent, dat is het probleem.
 Je losmaken van deze identificatie is meditatie.
 Maak je los van elke identificatie, totdat enkel puur de toeschouwer overblijft.
 Blijf aanwezig als de toeschouwer, wat je ook doet, waarheen je ook gaat.
 Je zult een nieuw mens zijn, fris, met een leven dat je niet eerder gekend hebt,
 met iets van de eeuwigheid in je blik,
 met iets van het onsterfelijke bestaan in al je gebaren.

uit Osho: Leven en sterven – op een onbekende reis

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

BELLINGWOLDE

BUDDHA IN BEELD



*“De ware stilte is niet zonder geluiden,
 maar zonder gedachten.”*

Paul van den Bergh

2011
 iedere zondag van
23 oktober t/m 18 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
- * Chinese en Japanse lampen
- * Aziatische, Indonesische en Chinese meubelen

Innerlijke Stilte

Stilte is een groot goed voor ons zelf, voor de natuur en voor onze omgeving. Werkelijke stilte wordt nog zelden ervaren. In onze omgeving is altijd lawaai en geruis op de voor- of achtergrond aanwezig. Som lukt het om in de natuur een stille plek te vinden en stilte te ervaren. Dan voelt de wereld rustig aan en heb je het gevoel dat alles goed is. Stilte hebben we nodig om ons diepste wezen te leren kennen. Als we stilte ervaren, ervaren we ook innerlijke vrede. Stilte en vrede zijn de essentie van het zijn.

Gedachtestroom en denken

Ook binnen ons zelf is het zelden stil. Er is lawaai van het verstand en van de onophoudelijke stroom van gedachten, die ons geen moment met rust laten.

Met de gedachtestroom en ons verstand vereenzelvigen we ons. De hele dag door ontstaan ze in ons hoofd. Zowel aan de oppervlakte van het bewustzijn als meer onbewust is er sprake van een constante stroom van gedachten. Als je ze probeert tegen te houden lukt dat niet. Jijzelf bent niet verantwoordelijk voor je gedachten. Ze komen gewoon vanzelf. Voor wat je met die gedachten vervolgens gaat doen, ben je wel verantwoordelijk.

Het denken legt alles vast in concepten; het analyseert, interpreteert en catalogiseert, het maakt en plakt etiketten. Alles wordt geïnterpreteerd en ingepast in ons persoonlijke verhaal. Zo denken we alles tot ons eigen bezit te maken, alles "persoonlijk" te maken, *terwijl het leven helemaal niet persoonlijk is*. Het verstand doet dit om alles op te kunnen slaan in het geheugen en het te bewaren voor de toekomst. Het werkt met een verleden dat bewaard moet worden voor een toekomst die nog moet komen.



Verleden - heden - toekomst

In deze stroom van verleden naar toekomst vergeten we dat we in werkelijkheid in het heden leven, in het NU. Het eeuwigdurende, zich zelf steeds vernieuwende NU moment. NU is het enige dat echt bestaat. Het verleden is een herinnering in ons geheugen. De toekomst bestaat uit louter gedachten, waarvan we ons een voorstelling maken met onze kennis en ervaring uit het verleden, een voorstelling, die we verlangen of die we vrezen. Het verstand baseert zich op waarnemingen die je kent, op ervaringen die eerder zijn voorgevallen. Ze zijn in de harddisk van ons geheugen opgeslagen in de vorm van gedachten en in de vorm van herinneringen aan gevoelens en emoties. Het verstand heeft geen contact met het NU.

We zitten vast en gevangen in het denken zonder dat wij ons daar bewust van zijn. Zo is het al eeuwenlang gegaan. Wij reduceren alles, ook onszelf tot een reeks gedachten die we over onszelf hebben. Dit wordt "het ego" genoemd. We hebben een idee over onszelf waarmee we ons identificeren, reageren, voelen en denken.

We hebben geen besef meer dat het ego maar een idee is dat we over onszelf hebben. Feitelijk zijn we eindeloos meer dan slechts dit idee. Als men zijn verstand en gedachten met rust laat en het plakken van etiketten kan voorkomen, komt men in een dimensie terecht waar het verstand niet meer bij kan. De zuivere essentie wordt zichtbaar en de toegang tot ons diepere wezen, tot de innerlijke stilte, opent zich.

Innerlijk stil worden door meditatie

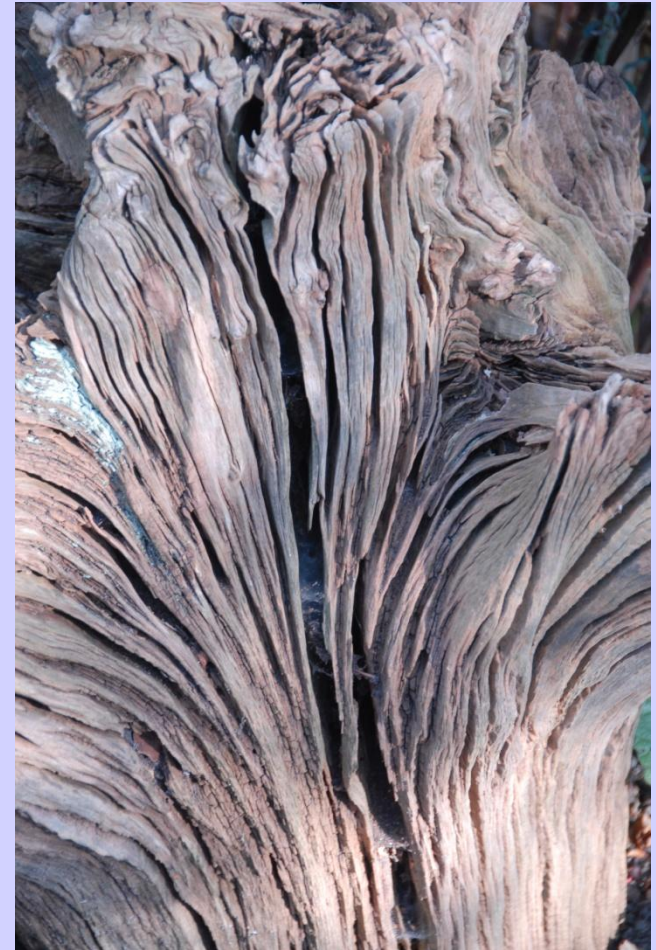
Je gedachten met rust laten, loopt langs de weg van het uiterlijk en innerlijk stil worden. Het innerlijk stil zijn begint, wanneer het denken zijn activiteiten stopt. Hoe kunnen we leren in contact te komen met ons diepste wezen, de innerlijke stilte?

Hiervoor bestaan verschillende vormen van meditatie.

- meditatie die de aandacht richt op bv. ademhaling, op een Boeddhabeeld, op een kaars, op een bloem, ed.
- meditatie die je toeschouwer laat zijn van je gedachten. Dit doe je door je bewust te worden van de gedachten die in je rondgaan en door ze helder te observeren. Je stapt even buiten je eigen gedachtestroom en kijkt er slechts naar. Dan gaan de gedachten vanzelf voorbij en kun je terugkeren naar de staat van gedachteloosheid.

Er zijn nog meer methoden van meditatie, bv. Shamatha en ZaZen.

Meditatie is een staat die vrij is van alle kommer en zorgen, waarin geen wedijver is, geen verlangen iets te bezitten, geen wanhopige worsteling en geen honger naar prestatie. Het een ambitieeloos zijn waarin aanvaarding noch vrees bestaat. Het is een staat waarin we langzamerhand alle emoties en concepten loslaten.



Andere manieren van stil worden

Een directere manier om de gedachtestroom tot rust te brengen is, alle aandacht richten op het enige dat echt bestaat, het NU. Door je volledige aandacht te brengen naar het NU moment wordt je automatisch stil. Je wordt uit de stroom van verleden en toekomst weggehaald.

Dit kan door:

- mindfulness. Dat is aandacht schenken aan wat zich van moment tot moment voordoet, zonder oordelen. Het tegendeel is gemakkelijker uit te leggen, omdat dit voor ons meer herkenbaar is. Je verheugt je bijv. op iets lekkers te gaan eten en terwijl je eet ben je met je gedachten ergens anders. Het is op voordat je het beseft en je hebt nauwelijks iets geproefd. Je had geen aandacht voor wat er op dat moment te proeven was, want je aandacht was elders.