Vasthouden

Alles gaat voorbij. Een lekkere maaltijd, een leuk project, een mooie relatie. En uiteindelijk gaan we zelf dood. De reden dat boeddhisten – die dit besef dagelijks oefenen - toch niet zwaar depressief zijn, is dat er ook een mooie kant aan zit. Ook de moeilijke dingen gaan weer voorbij. Bovendien blijft er nog iets over, waar we WEL invloed op hebben: hoe we het moment dat zich aandient, aandacht geven. Daarin zit een bron van geluk die beter is 'vast te houden', dan externe bronnen.

Stel dat je mild glimlacht naar je wens om het vakantiegevoel of gewoontes vast te houden? Dat het niet hoeft te lukken. Hoe voelt dat?

www.busschots.nl
06-466336580
manu@busschots.nl

manu & partners
vooru
Want zingeving, geeft zin