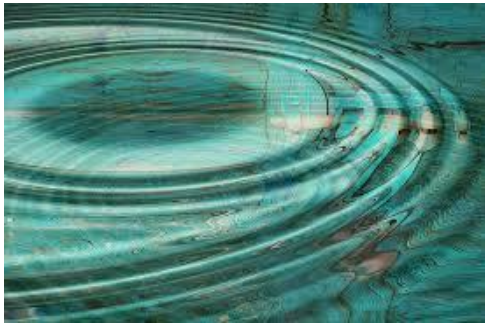
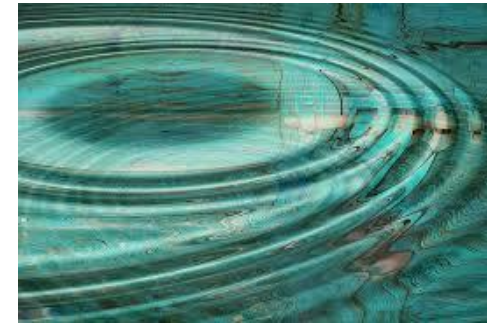




DEEL 2 Aangename Emoties - Les 8: Geluk

1. Het echte geluk is niet zozeer verbonden met het verkrijgen van het grote, opzienbarende en meeslepende, maar ligt eerder in de beleving van het moment zelf. (p35)
2. Het klein snijden van de groenten en het ritueel rondom het nuttigen hebben hetzelfde doel: het scheppen van natuurlijke aandacht. (p35)
3. Niets smaakt zo lekker als de sobere vegetarische maaltijden tijdens sesshins, de intensieve periodes van beoefening. Door de stilte en de aandacht komen de oorspronkelijke smaken tot leven. (p35)
4. Voor het diepe geluk hoeven wij ons niet van alles te ontfeggen.....De kloof ontstaat pas als we geen verbinding meer voelen met de stille, grootse oceaan die onder de golven ligt en deze geen aandacht geven, omdat we vergeten zijn dat ze bestaat of omdat we de moeite niet nemen haar waar te nemen. (p36)
5. Want in de diepte van de watermassa zijn de echte liefde en het echte geluk verborgen. (p36)
6. En illusie is de tegenstelling van waarheid, van iets wat echt is. (p36)
7. Het is alles slechts pure inbeelding, maar door in de illusies te duiken, geven we het leven kleur. (p37)
8. In één klap worden we geslingerd in het enige dat geen illusie is: het moment zelf. (p37)
9. Wanneer we geconfronteerd worden met de dood, wordt de illusie weggeblazen en blijft de smaak van de rijstsoep over. (p37)



DEEL 2 Aangename Emoties - Les 8: Geluk

1. Het echte geluk is niet zozeer verbonden met het verkrijgen van het grote, opzienbarende en meeslepende, maar ligt eerder in de beleving van het moment zelf. (p35)
2. Het klein snijden van de groenten en het ritueel rondom het nuttigen hebben hetzelfde doel: het scheppen van natuurlijke aandacht. (p35)
3. Niets smaakt zo lekker als de sobere vegetarische maaltijden tijdens sesshins, de intensieve periodes van beoefening. Door de stilte en de aandacht komen de oorspronkelijke smaken tot leven. (p35)
4. Voor het diepe geluk hoeven wij ons niet van alles te ontfeggen.....De kloof ontstaat pas als we geen verbinding meer voelen met de stille, grootse oceaan die onder de golven ligt en deze geen aandacht geven, omdat we vergeten zijn dat ze bestaat of omdat we de moeite niet nemen haar waar te nemen. (p36)
5. Want in de diepte van de watermassa zijn de echte liefde en het echte geluk verborgen. (p36)
6. En illusie is de tegenstelling van waarheid, van iets wat echt is. (p36)
7. Het is alles slechts pure inbeelding, maar door in de illusies te duiken, geven we het leven kleur. (p37)
8. In één klap worden we geslingerd in het enige dat geen illusie is: het moment zelf. (p37)
9. Wanneer we geconfronteerd worden met de dood, wordt de illusie weggeblazen en blijft de smaak van de rijstsoep over. (p37)