

11: Bewust en onbewust (functies 4, 5 en 6 van koan)



Zo maken koans je bewust van onbewuste overtuigingen en soms ook van onbewuste ervaringen, en deze twee hangen natuurlijk ook vaak samen. (blz. 34)

Daarom wordt het ook gemakkelijker om simultaan analytisch en holistisch te denken. De linker hersenhelft doet het analytische denkwerk en tegelijk doet de rechter hersenhelft het voelende denken. (blz. 35)

Door concentratie op de koan neem je meer afstand en zie je helderder welke opties er zijn, waardoor je creatiever met de situatie kan omgaan dan wanneer je in de emotie blijft hangen. (blz. 35)

De algemene werking van koanstudie is bewustzijnsverruiming. (blz. 36)

11: Bewust en onbewust (functies 4, 5 en 6 van koan)



Zo maken koans je bewust van onbewuste overtuigingen en soms ook van onbewuste ervaringen, en deze twee hangen natuurlijk ook vaak samen. (blz. 34)

Daarom wordt het ook gemakkelijker om simultaan analytisch en holistisch te denken. De linker hersenhelft doet het analytische denkwerk en tegelijk doet de rechter hersenhelft het voelende denken. (blz. 35)

Door concentratie op de koan neem je meer afstand en zie je helderder welke opties er zijn, waardoor je creatiever met de situatie kan omgaan dan wanneer je in de emotie blijft hangen. (blz. 35)

De algemene werking van koanstudie is bewustzijnsverruiming. (blz. 36)