



Hand-out 11 Terug naar de oorsprong (hoofdstuk 4)

“De psycholoog Daniel Wegner heeft een groot deel van zijn loopbaan besteed aan het onderzoeken van wat hij de ‘paradoxale effecten’ van bewuste, intentionele inspanning noemt. In woorden die klinken alsof ze zo uit de Laozi afkomstig zouden kunnen zijn, merkt hij op: “Veel van onze favoriete doelen kunnen, als ze bewust worden nagestreefd, worden ondermijnd door afleiding van de aandacht en stressoren, zodat niet alleen het doel niet wordt bereikt, maar juist het ironische tegenovergestelde ervan.” (p 126)

“Van denken dat je goed bent, kun je slecht worden. Praten over positief gedrag kan negatief gedrag in de hand werken.” (p 128)

“We zien het begin van een techniek die in de Zhuangzi opvallender zal worden en vervolgens zal worden getransformeerd tot de *koan*-traditie van het chan/zenboeddhisme: het gebruik van paradoxale taal om de lezer uit een conceptuele groef te halen.” (p 130)

“De precieze aard van deze conceptuele raadsels en lichamelijke oefeningen mag dan niet duidelijk zijn, hun doel is dat wel: het afsluiten van de bewuste geest om het spontane, warme systeem te laten werken zonder inmenging.” (p 131)

“De laotiaanse meditatie heeft tot doel juist die gebieden van de geest uit te schakelen die bij volwassenen ontwikkeld, of te sterk ontwikkeld zijn, zodat onze baselere en oudere systemen de kans krijgen het heft in handen te nemen. Het resultaat is een ontspannen één-zijn met dingen, meegaan met alles wat zich voordoet, zonder verwachtingen en zonder overwegingen.” (p 132)

Hand-out 11 Terug naar de oorsprong (hoofdstuk 4)

“De psycholoog Daniel Wegner heeft een groot deel van zijn loopbaan besteed aan het onderzoeken van wat hij de ‘paradoxale effecten’ van bewuste, intentionele inspanning noemt. In woorden die klinken alsof ze zo uit de Laozi afkomstig zouden kunnen zijn, merkt hij op: “Veel van onze favoriete doelen kunnen, als ze bewust worden nagestreefd, worden ondermijnd door afleiding van de aandacht en stressoren, zodat niet alleen het doel niet wordt bereikt, maar juist het ironische tegenovergestelde ervan.” (p 126)

“Van denken dat je goed bent, kun je slecht worden. Praten over positief gedrag kan negatief gedrag in de hand werken.” (p 128)

“We zien het begin van een techniek die in de Zhuangzi opvallender zal worden en vervolgens zal worden getransformeerd tot de *koan*-traditie van het chan/zenboeddhisme: het gebruik van paradoxale taal om de lezer uit een conceptuele groef te halen.” (p 130)

“De precieze aard van deze conceptuele raadsels en lichamelijke oefeningen mag dan niet duidelijk zijn, hun doel is dat wel: het afsluiten van de bewuste geest om het spontane, warme systeem te laten werken zonder inmenging.” (p 131)

“De laotiaanse meditatie heeft tot doel juist die gebieden van de geest uit te schakelen die bij volwassenen ontwikkeld, of te sterk ontwikkeld zijn, zodat onze baselere en oudere systemen de kans krijgen het heft in handen te nemen. Het resultaat is een ontspannen één-zijn met dingen, meegaan met alles wat zich voordoet, zonder verwachtingen en zonder overwegingen.” (p 132)