



### Hand-out 17 Het lichaam serieus nemen (hoofdstuk 8)

“Wetenschappers die zich bezighouden met geluk, hebben ontdekt dat individuen die men vraagt een dag per week een willekeurige daad van menslievendheid te verrichten, een algemene toename van geluk ervoeren en dat door eenvoudige daden van vrijgevigheid, zoals het weggeven van vijf dollar, subjectieve gevoelens van geluk toenemen.” (p 261)

“Met name in deze situaties – wanneer de druk hoog is en er veel op het spel staat – is de zhuangziaanse strategie van loslaten de grote uitblinker.” (p 263)

“Probeer de omgeving niet te controleren, maar laat je meevoeren. Meditatie kan een hulpmiddel zijn om in deze toestand te komen; een flinke dosis lichaamsbeweging of een borrel kan hetzelfde effect hebben. Je zult waarschijnlijk moeten uitproberen wat het beste voor jou werkt.” (p 264)

“Er zijn ongetwijfeld mensen die, vanwege hun persoonlijkheid, het best in wu-wei komen door een nog moeilijkere berg te beklimmen of een nog ingewikkeldere overeenkomst te sluiten. Maar wu-wei is ook te vinden in het verzorgen van je tuin, over een makkelijk pad wandelen in een landschap waar je van houdt of zomaar wat tijd doorbrengen met je kind.” (p 266)

“De paradox van wu-wei blijft helaas onoplosbaar – er zit onvermijdelijk enige spanning in je best doen om niet je best te doen. In de praktijk is deze echter vaak tijdelijk. De ongemakkelijke eerste momenten van een blind date kunnen veranderen in een avond vol spontane conversatie en een echte klik.” (p 267)



### Hand-out 17 Het lichaam serieus nemen (hoofdstuk 8)

“Wetenschappers die zich bezighouden met geluk, hebben ontdekt dat individuen die men vraagt een dag per week een willekeurige daad van menslievendheid te verrichten, een algemene toename van geluk ervoeren en dat door eenvoudige daden van vrijgevigheid, zoals het weggeven van vijf dollar, subjectieve gevoelens van geluk toenemen.” (p 261)

“Met name in deze situaties – wanneer de druk hoog is en er veel op het spel staat – is de zhuangziaanse strategie van loslaten de grote uitblinker.” (p 263)

“Probeer de omgeving niet te controleren, maar laat je meevoeren. Meditatie kan een hulpmiddel zijn om in deze toestand te komen; een flinke dosis lichaamsbeweging of een borrel kan hetzelfde effect hebben. Je zult waarschijnlijk moeten uitproberen wat het beste voor jou werkt.” (p 264)

“Er zijn ongetwijfeld mensen die, vanwege hun persoonlijkheid, het best in wu-wei komen door een nog moeilijkere berg te beklimmen of een nog ingewikkeldere overeenkomst te sluiten. Maar wu-wei is ook te vinden in het verzorgen van je tuin, over een makkelijk pad wandelen in een landschap waar je van houdt of zomaar wat tijd doorbrengen met je kind.” (p 266)

“De paradox van wu-wei blijft helaas onoplosbaar – er zit onvermijdelijk enige spanning in je best doen om niet je best te doen. In de praktijk is deze echter vaak tijdelijk. De ongemakkelijke eerste momenten van een blind date kunnen veranderen in een avond vol spontane conversatie en een echte klik.” (p 267)