



## Hand-out 5 De sociale en spirituele dimensie van Wu Wei (Hoofdstuk 2)

“Het concept flow (dat) is bedacht door de psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, (is) waarschijnlijk de bekendste hedendaagse beschrijving van spontaniteit als ideaal. Als we de belangrijkste kenmerken van flow bekijken .... zien we veel overeenkomsten: een diepe maar moeiteloze concentratie, ontvankelijkheid voor de omgeving, een hoge mate van doeltreffendheid, grote vreugde, het verlies van zelfbesef en een gewijzigd tijdsbesef.” (p. 59)

“Door de liefde voor iets –het aan zichzelf voorbijgaan- als aandachtspunt te nemen kunnen we toestanden van wu-wei ... ook relateren aan hun veel gewonere varianten: bijzonder alledaagse, vertrouwde, weinig complexe activiteiten die ons de kans geven helemaal op te gaan in iets wat we graag doen en waardevol vinden en wat in onze ogen groter is dan ons eigen ik.” (p. 62)

“Essentieel is dat het bij wu-wei niet alleen om de ervaring gaat zoals die zich in de geest van een enkel individu voordoet, maar ook om sociale relaties tussen mensen.” (p. 70)



## Hand-out 5 De sociale en spirituele dimensie van Wu Wei (Hoofdstuk 2)

“Het concept flow (dat) is bedacht door de psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, (is) waarschijnlijk de bekendste hedendaagse beschrijving van spontaniteit als ideaal. Als we de belangrijkste kenmerken van flow bekijken .... zien we veel overeenkomsten: een diepe maar moeiteloze concentratie, ontvankelijkheid voor de omgeving, een hoge mate van doeltreffendheid, grote vreugde, het verlies van zelfbesef en een gewijzigd tijdsbesef.” (p. 59)

“Door de liefde voor iets –het aan zichzelf voorbijgaan- als aandachtspunt te nemen kunnen we toestanden van wu-wei ... ook relateren aan hun veel gewonere varianten: bijzonder alledaagse, vertrouwde, weinig complexe activiteiten die ons de kans geven helemaal op te gaan in iets wat we graag doen en waardevol vinden en wat in onze ogen groter is dan ons eigen ik.” (p. 62)

“Essentieel is dat het bij wu-wei niet alleen om de ervaring gaat zoals die zich in de geest van een enkel individu voordoet, maar ook om sociale relaties tussen mensen.” (p. 70)