



Hand-out 8 Koud kan het niet alleen: koud in warm inbouwen (Hoofdstuk 3)

“Bewuste controle is essentieel voor het geciviliseerde menselijk leven... Maar dit soort controle is psychisch ‘duur’, in de grond eindig van aard en raakt snel ontwricht.”

“De bewuste geest kan nieuwe, wenselijke doelen aanleren en deze vervolgens op het onbewuste zelf downloaden, waar ze kunnen worden veranderd in gewoonten en in praktijk kunnen worden gebracht zonder dat er voortdurend controle op hoeft te worden uitgeoefend. Inspanning vragende, bewuste actie kan worden getransformeerd tot wu-wei.” (p. 87)

“De geest heeft de kracht om de Weg te begrijpen, maar dat is niet genoeg. Je moet de Weg niet alleen begrijpen maar verder gaan en ernaar leven, op een volledig belichaamde manier. De koude cognitie moet warm worden gemaakt” (p.89)

“Rituelen zijn in wezen gedragstrainingen...” (p. 90)

“We beseffen meestal niet dat we in belangrijke mate uit verhalen leren hoe we ons moeten gedragen... ‘Wat zou Sjakie doen?’ dient eenzelfde doel als ‘Wat zou Jezus doen?’” (p.93/94)

“De confucianistische zelfontwikkeling werd afgewerkt door middel van gemeenschappelijke zang en dans.” (p. 98)

“De confucianistische strategie probeert wel de zelfcontrole te verbeteren, maar voornamelijk probeert men door de koude cognitie goedgekeurd gedrag betrouwbaarder te maken door het ‘natuurlijk’ en spontaan te maken. (p.101)



Hand-out 8 Koud kan het niet alleen: koud in warm inbouwen (Hoofdstuk 3)

“Bewuste controle is essentieel voor het geciviliseerde menselijk leven... Maar dit soort controle is psychisch ‘duur’, in de grond eindig van aard en raakt snel ontwricht.”

“De bewuste geest kan nieuwe, wenselijke doelen aanleren en deze vervolgens op het onbewuste zelf downloaden, waar ze kunnen worden veranderd in gewoonten en in praktijk kunnen worden gebracht zonder dat er voortdurend controle op hoeft te worden uitgeoefend. Inspanning vragende, bewuste actie kan worden getransformeerd tot wu-wei.” (p. 87)

“De geest heeft de kracht om de Weg te begrijpen, maar dat is niet genoeg. Je moet de Weg niet alleen begrijpen maar verder gaan en ernaar leven, op een volledig belichaamde manier. De koude cognitie moet warm worden gemaakt” (p.89)

“Rituelen zijn in wezen gedragstrainingen...” (p. 90)

“We beseffen meestal niet dat we in belangrijke mate uit verhalen leren hoe we ons moeten gedragen... ‘Wat zou Sjakie doen?’ dient eenzelfde doel als ‘Wat zou Jezus doen?’” (p.93/94)

“De confucianistische zelfontwikkeling werd afgewerkt door middel van gemeenschappelijke zang en dans.” (p. 98)

“De confucianistische strategie probeert wel de zelfcontrole te verbeteren, maar voornamelijk probeert men door de koude cognitie goedgekeurd gedrag betrouwbaarder te maken door het ‘natuurlijk’ en spontaan te maken. (p.101)