

Interview met Cathérine van der Linden over mijn boek *Filosofie met de vlinderslag: de daoïstische levenskunst van Zhuangzi* (Budel: Damon, 2016).

Gepubliceerd in de bladen van de Persgroep, in het katern Hart&Ziel, op 12 april 2016.

Leven zonder vaste grond volgens de oude Chinezen

De levenskunst van de oude Chinese wijsgeeren Laozi en Zhuangzi is nog altijd toepasbaar. In haar boek 'Filosofieren met de vlinderslag' bespreekt filosoof en sinoloog Woei-Lien Chong hun klassieke teksten.

Het woord 'vlinderslag' in de titel, waar verwijst dat naar?

„In China wordt Zhuangzi geassocieerd met vlinders vanwege een passage in zijn boek waarin hij een droom heeft. Daarin weet hij niet of hij Zhuangzi is die droomt dat hij een vlinder is, of een vlinder die droomt dat hij Zhuangzi is. Vlinderslag slaat ook op een zwemtechniek, waarbij je de armen beweegt alsof het vleugels zijn. Die dubbele verwijzing past bij Zhuangzi die levenskunst vaak beschrijft als vliegen, zweven, zwemmen en dobberen. Hij gebruikt ook de term 'wuwei', net als die andere grote Chinese wijsgeer Laozi.”

Wuwei?

„Dat is iets wat vaak onterecht wordt uitgelegd als 'niet handelen'. Alsof het zou gaan om een onverschillige of passieve levenshouding. Maar daoïsten als Laozi en Zhuangzi is het juist om het tegendeel te doen. Voor hen betekent levenskunst je eigen aard ontdekken en de ruimte te geven. In de omgang met mensen, dieren en bomen, waarbij je al deze wezens de ruimte gunt om te groeien en bloeien. De kunst is je toe te vertrouwen aan de veranderingen des levens zonder te verlangen naar vaste grond onder de voeten. Die is er volgens het daoïsme niet; alles transformeert voortdurend. Leven is de kunst van je met gratie en



莊周夢蝶

→ **De Chinese filosoof Zhuangzi is een van de grondleggers van zenboeddhisme.**

vreugde, zonder angst, voortbewegen in het grondeloze.”

Hoe beweeg je je voort in het grondeloze?

„Om te kunnen leven zonder vaste grond onder de voeten dien je zekerheden waar je je, bewust of onbewust, aan vastklampt te leren herkennen en te laten varen. Denk aan bezit, macht, status, reputatie of het taalspel van je sociale groep. In dit proces opent een ruimte waarin je alles wat je tegenkomt kunt toelaten zoals het is, en niet zoals je denkt, vreest of hoopt. Zonder



In dit proces opent een ruimte waarin je alles wat je tegenkomt kunt toelaten zoals het is

voorkeur en afkeer. Je geest is zo open, dat je soepel kunt inspelen op wat dan ook, zonder dat je energie hoeft te verspillen aan de instandhouding van je ego. De oefening omvat dus in één en dezelfde beweging: loslaten, toelaten, en je overlaten aan. Zo kun je altijd doen wat nodig is en elke situatie tot bloei brengen. De boodschap luidt dat taken en verantwoordelijkheden beter zijn uit te voeren als je niet vanuit je ego maar juist onbevangen en onbaatzuchtig handelt om de situatie als geheel tot bloei te brengen. Mijn boek is voornamelijk bedoeld als een kennismaking met de daoïstische vorm van dit type levenskunst.”

Is die vorm vergelijkbaar met mindfulness?

„Dat hangt ervan af hoe je mindfulness beoefent: als een training om er even tussenuit te zijn of als een oefenweg naar open en aandachtige aanwezigheid in alles wat je op een dag doet. Laozi en Zhuangzi verwijzen naar een vorm van meditatie waarbij het alledaagse 'ik' wordt getransformeerd naar een groter zelf dat loskomt van egogerichte verlangens, gedachten en verwachtingen. Deze oefenweg mondt uiteindelijk uit in een kosmisch bewustzijn, door Laozi 'de mysterieuze eenwording' genoemd, en door Zhuangzi 'de grote doorstroom'. Het is kenmerkend een ervaring van innerlijke en uiterlijke ruimte en verbondenheid, die de beoefenaar in staat stelt zijn taken en verantwoordelijkheden uit te voeren zonder projecties en fixaties.”

© CATHÉRIE VAN DER LINDEN

Filosofie met de vlinderslag: de daoïstische levenskunst van Zhuangzi - Woei-Lien Chong. Damon, € 29,90.