

*Bereik meer met actief niet-doen  
en volg het natuurlijk verloop:  
wu-wei*



*Zhuang Zi droomt een vlinder te zijn.  
Of droomt de vlinder Zhuang Zi te zijn?*

Francis Gastmans

**Bereik meer met actief niet-doen en volg het natuurlijk verloop: wu-wei**

Tekst, illustraties en vormgeving: Francis Gastmans

Versie 3.1 augustus 2020

© Francis Gastmans

<https://francisgastmans.com/>  
francisgastmans@icloud.com

## *Inhoud*

Hoe organiseer jij je leven en je werk?	1
Handelen in het midden	3
Wu-wei, een oud Chinees begrip	5
Hoe wu-wei begrijpen?	7
Wu-wei ≠ Go with the flow	12
Wu-wei ≠ geduld hebben	13
Wu-wei ontwikkelen	15
In welke wereld leef je?	18

*Waar streef je naar in je leven? Wat maakt het leven voor jou 'zinnig'?  
Wat wil je graag bereiken op het einde van het jaar? Over drie of vijf  
jaar? Op het einde van je leven?*

*Wat betekent het dat jij er naar 'streeft'? Op welke manier toon je dat  
je er voor gaat?*

*Hoeveel tijd en energie vraagt het om de uitgestippelde weg naar je  
doelen af te leggen? Wat ervaar je als 'obstakels' op je weg? Welke  
mensen? Welke gebeurtenissen?*

*Tegen welke ongemakken en mogelijke tegenslagen wapen je je nu  
reeds? Welke gevaren voorzie je?*

## *Hoe organiseer jij je leven en je werk?*

Je kunt je leven dermate organiseren, je tijd zo indelen en zo nauwlettend zorgen voor je gezondheid en het evenwicht in je fysieke energieverbruik, dat je met ‘alles’ rekening houdt. Je doet aan sport, yoga en mindfulness; je eet met mate en misschien vegetarisch, biologisch? Je kunt voor ‘alle’ mogelijke situaties een oplossing voorzien. Je ondertekent een ziekteverzekering, een brand- of schadeverzekering en een familieverzekering. Je kunt zelfs inschrijven voor een *levens*-verzekering (alsof je je leven kunt verzekeren!).

*Zhuang Zi*<sup>1</sup> - de Chinese taoïst met wie we later nog meer kennismaken - zou er op wijzen dat je op deze manier de *veerkracht* en *weerbaarheid* die je als kind spontaan hanteerde (wanneer je als peuter viel, stond je gewoon terug recht) stap na stap omvormt en verhardt tot ‘op alles voorbereid zijn’.

Wil je succes? Dan krijg je de raad om een ‘grote droom’ te dromen, concrete doelen voorop te stellen en de rechte weg daar naartoe uit te stippelen.

*Er zijn een massa boeken op de markt, zelfhulpboeken voor succes, geschreven door ‘succesvolle ondernemers’, die je verzekeren dat “deze x-aantal stappen leiden tot succes”.*

Je spant je in en gebruikt je wilskracht om je leven zo goed mogelijk te organiseren. Je volgt opleidingen, gaat voor een job, investeert in een partner, verzorgt familie- en vriendenrelaties en koopt spullen om je ‘goede leven’ in te richten. Gaandeweg, zonder het te beseffen, behandel je al deze mensen, relaties en voorwerpen als je *bezit*. Je ‘hebt’ een diploma, je ‘hebt’ een job, je ‘hebt’ een partner, je ‘hebt’ kinderen, je ‘hebt’ vrienden, je ‘hebt’ tijd (in de file ‘verlies’ je tijd), je ‘hebt’ vakantie, je ‘hebt’ boeken en kunst in huis.

*Zhuang Zi* zou je er op wijzen dat je hiermee je *vrijheid* hebt opge-

---

<sup>1</sup> Zhuang Zi , China ± 365-290 BCE, taoïst, schrijver van de eerste zeven hoofdstukken van het boek *Zhuangzi* en inspirator voor de volgende 26 hoofdstukken.

geven. Het gebruik van ‘hebben’ is geen onschuldig woordenspel. Hij zou er op wijzen dat je taalgebruik erg ongepast is en respect mist. Je ‘objectieveert’ alles (= je maakt de wereld tot een verzameling objecten) en houdt iets vast wat niet van jou is. Het gevolg: meer en meer kruipt onderhuids de angst in jou dat je de mensen, je relaties en je materieel bezit kwijt kunt raken. Dat geeft spanning. Dat was zo in de tijd van Zhuang Zi, 4e eeuw BCE<sup>2</sup>, en dat is vandaag nog steeds zo. Vandaag heet die spanning ‘stress’ en zorgt het voor allerlei moderne kwalen zoals hartfalen en ‘burn out’.

Aan de andere zijde van het spectrum staat de mens die zijn leven helemaal niet organiseert; die verlangt dat hij een job ‘krijgt’; die eist dat iemand hem zegt wat hij moet doen en zich daarachter verschuilt; die zich laat meedrijven met de maatschappelijke stroom zonder verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen keuzes; die zich vaak slachtoffer voelt van de situatie of van ‘het leven’; die klaagt omdat de zaken niet verlopen zoals hij had gedacht; die niet weet hoe om te gaan met wisselvalligheden en tegenslagen en verlangt dat ‘de samenleving’ hem helpt om die op te lossen of ze zelfs van hem overneemt.

*Belangrijke kanttekening.*

*Deze tekst slaat niet op personen die wegens een fysieke, mentale, emotionele of sociale zwakte en beperking - aangeboren of niet-aangeboren - moeilijk of geen onafhankelijke keuzes kunnen maken. Zij hebben terecht onze hulp nodig, soms langdurig. Voor elke persoon dient daarbij bekeken te worden in welke mate en op welke manier toch de eigen kracht van de betrokkene aangesproken en versterkt kan worden.*

---

<sup>2</sup> BCE = Before Common Era, Vóór het algemeen aanvaarde tijdperk. Dit is neutraler dan BC, Vóór Christus; wat daarenboven een niet correcte bepaling is.

*Zhuang Zi* was geen tegenstander dat iets wordt georganiseerd en dat dit efficiënt gebeurt. Hij merkte wel op dat ‘alles’ willen organiseren, of voorzien, of bezitten, of onder controle houden een erg eenzijdige levenshouding is. Net zoals de persoon die zich laat leven een onvruchtbare levenshouding heeft. Je beleeft dan niet dat je een deel bent van het ‘natuurlijk verloop der dingen’ zoals je vandaag bent, voelt, denkt en handelt. Je mist daardoor belangrijke *levens-kwaliteiten*.

### *Handelen in het midden*

Beeld je een lijn in met aan de ene kant een persoon die zich extreem organiseert, zijn leven op de minuut structureert en controleert en aan de andere kant een persoon die extreem ongestructureerd leeft en geen controle neemt over het eigen denken, voelen en doen. Wat is dan het midden?

*Het midden is het beweeglijk evenwicht tussen doen (doen wat nu móet worden gedaan) en niet-doen (niet doen wat nu niet móet worden geregeld).*

Het midden is geen vast punt, geen ‘toestand’, het is een proces, een beweging, een voortdurend wikken en wegen, want er is geen zekerheid (zij die weg gaan van het midden - in beide richtingen - hebben wel de illusie van zekerheid).

Het midden is echter evenmin ‘zonder nadenken loslaten’, het is geen ‘I go with the flow’, geen ‘laissez faire’, geen ‘ik doe waar ik nu zin in heb’.

Het midden betekent op een ernstige doch ontspannen manier, zelfs op een speelse wijze, verantwoordelijkheid nemen voor ieder stapje dat je wel zet en dat je niet zet.

Je leert dan de kracht van het *actief niet-doen*.

Ons ‘willen’ vormt vaak een obstakel voor het ‘natuurlijk verloop van de dingen’. Wanneer je niet-doen doet, schep je ruimte voor het ‘natuurlijke’. De oude Chinezen hadden daar een woord voor: *wu-wei*.

Je handelt vanuit het vertrouwen dat je deel bent van een groter geheel dat een eigen dynamiek heeft. Je kunt die dynamiek in jezelf ontdekken en daarmee aansluiten bij die van het geheel.

Kunstenaars kennen dat als het ‘actief wachten’. Zij ‘weten’ dat ze inspiratie zullen ontvangen, indien ze het stil en leeg maken vanbinnen én de stilte uithouden; indien ze niet ongeduldig bezig zijn de leegte toch op te vullen; indien ze scherp waarnemen wat wordt ‘aangeboden’ zonder te eisen dat dit gebeurt op het moment en op de wijze waarop zij dat graag willen.



## *Wu-wei, een oud Chinees begrip*

Wu-wei, 无为 is een zeer oud Chinees begrip en betekent ‘niet handelen tegen de aard der dingen in’ of ‘doen door niet-doen’.

Niet tegen de aard van de dingen handelen, houdt in dat je de aard der dingen kent, dat je aanvoelt wat de ‘zo-heid’ van de dingen inhoudt.

Het begrip werd gebruikt in meerdere filosofische scholen van het oude China, niet enkel in het taoïsme; net als het begrip Tao of de Weg niet tot één school behoort.

In de teksten van de Taoïsme wordt het begrip wu-wei verwoord in de *Tao Te Ching*, toegeschreven aan Lao Zi, en beeldend uitgewerkt in de tekst *Zhuangzi* van Zhuang Zi.

Een voorbeeld:

### Zhuangzi 1, VII<sup>3</sup>

*Hui Zi zei eens tot Zhuang Zi: “Neem nou eens die grote boom, die de mensen chu noemen. Zijn dikke stam zit volknobbels en bulten. Er is geen rechte lijn op te trekken. Zijn takken zijn allemaal krom en gedraaid. Geen kompas of winkelhaak die je erop kunt gebruiken. Als hij langs de weg staat, is er geen timmerman die ernaar omkijkt.*

*Krek die woorden van jou: wel groot, maar zonder enig nut. Iedereen keert ze de rug toe.”*

*(Zhuang Zi) ... En nu heb jij deze grote boom, maar je beklagt je dat hij geen nut heeft. Waarom plant je hem dan niet in het land van niemendal, in het veld van de wijde wildernis<sup>4</sup>? Dan ga je er lekker naast zitten niets doen of er vrij en blij onder liggen slapen.*

*Want:*

---

<sup>3</sup> Alle citaten uit: *Zhuang Zi, de volledige geschriften*, vertaald en toegelicht door Kristofer Schipper, Uitg. Augustus 2007

Over het nutteloze, lees het langere hoofdstuk 4,IV en 4,V

<sup>4</sup> Een plek of een gebeuren, ver van alles wat verband houdt met ‘nuttig’ of ‘onnuttig’, in een geestelijke dimensie die zich van de vooroordelen van de menselijke mentaliteit heeft losgemaakt.

Niet ten prooi zal hij vallen aan de bij!  
Geen ding zal hem ooit kwaad doen!  
Wie nergens toe dient,  
Wat kan die nog overkomen?'

Zhuangzi 18,1

*Wat de gewone mensen van vandaag<sup>5</sup> vinden dat hun geluk brengt, ook daarvan kan ik niet zeggen of het nu uiteindelijk wel geluk is of niet. Ik zie dat het geluk van de gewone mensen iets is waarvan ze in massa's hardnekkig achteraan hollen, alsof hun leven ervan afhangt. Maar wat ze daar allemaal voor geluk in vinden, daarvan moet ik bekennen dat ik niet weet of dat wel geluk is of niet. Is er uiteindelijk wel zoiets als geluk, of soms niet?*

*Ik beschouw het nietsdoen als het werkelijke geluk, maar dat is nu weer iets dat de gewone mensen erg vervelend vinden. Daarom zeg ik: het volmaakte geluk is geen geluk; de hoogste waardering is geen waardering. De wereld kan uiteindelijk niet beslissen wat juist is en wat niet, maar desondanks kan het door niets te doen wel bepaald worden. Het volmaakte geluk en het lichaam in leven houden, daar kan alleen het nietsdoen je nader toe brengen.*

*Laat ik eens proberen het zo te zeggen: door niets te doen is de hemel puur, door niets te doen is de aarde stil. Zo zijn ze allebei door niets te doen in harmonie, en toch worden de tienduizend dingen daaruit voortgebracht. Duister! Vaag! En er is geen beeltenis<sup>6</sup>! De tienduizend dingen wemelen in overvloed, met niets te doen vermenigvuldigen ze zich. Daarom zeg ik: laat de wereld niets doen, en niets zal ongedaan blijven. O mensen! Wie kan vasthouden aan dit nietsdoen!*

---

<sup>5</sup> Wellicht geschreven ± 300-100 BCE, hoofdstuk 18 is deel van de 'Uiterlijke geschriften' en niet geschreven door de historische Zhuang Zi

<sup>6</sup> Beelden zijn figuren uit klei, die niets waard zijn en makkelijk vergaan. Ze werden voor rituele doeleinden gebruikt door het confucianisme, de tegenpool van de taoïsme.

## *Hoe wu-wei begrijpen?*

Ik citeer enkele verklaringen en toelichtingen van hedendaagse denkers. Die zullen je wellicht helpen om de eerder vreemde teksten van die oude Chinezen te vatten en de gedachten te plaatsen naast je actuele situatie.

### Kristoffer Schipper<sup>7</sup>

Wuwei is afstand nemen, rust vinden, jezelf terugvinden; daarbij komt dat je moet ophouden met over alles en nog wat na te denken. Zoals het in de bekende passage over ‘het vasten van het hart’ in Zhuangzi (4:1) staat: maak jezelf leeg, denk nergens meer aan, wees helemaal stil vanbinnen. Het gaat niet alleen om het stoppen, maar om te stoppen met het stoppen! Zo niet, dan ga je ‘al zittend blijven hollen’. Wuwei is niet ‘niet doen’, dat wil zeggen: alles afwijzen, weigeren in te grijpen, passief blijven.

De Laozi is vol van aanwijzingen over de betekenis van het ‘niets doen’. Het relativeren is er een van. Het niet ingrijpen in de natuurlijke ontwikkeling is een tweede. Leren zich te ontspannen is een belangrijk derde. Geen overtrokken plannen maken en overdreven ambities koesteren, leren tevreden te zijn, enz. dat hoort er allemaal bij. Ga niet wedijveren. Ga je niet opofferen, is een andere goede raad, want daar heeft niemand iets aan. Dat betekent niet dat we zomaar alles over onze kant moeten laten gaan en zonder iets te doen bedrog, onrecht en geweld moeten gedogen. In al zulke situaties moeten we wel degelijk weten aan welke kant we staan, ons verdedigen en ons verzetten tegen het kwaad.

De Laozi is tegen het gebruik van geweld, maar staat zonder meer positief tegenover andere vormen van strategie om jezelf te verdedigen en anderen te beschermen.

---

<sup>7</sup> *Lao Zi - Het boek van de Tao en de innerlijke kracht*, Kristofer Schipper, uitg. Augustus Amsterdam 2010

## Wikipedia

*Wu wei* wordt in het Taoïsme vaak geassocieerd met water en de wijze waarop water zich gedraagt. Ofschoon water vloeit en geen weerstand biedt heeft het toch in zich graniet te eroderen. Water heeft geen vaste vorm zoals een steen of stuk hout, het stroomt overal en kan de kleinste ruimtes vullen. Het lijkt of water niets doet en toch doet het iets. Het gaat er om je niet tegen een stroom te verzetten, te kiezen uit de vele richtingen waarin de stroom vloeit en de gevolgen te accepteren.

Het taoïsme is niet een filosofie van niets doen, maar wel van deelnemen aan het leven, de natuur. Het gaat om geconcentreerd zijn op de goede weg (Tao). "Wu wei" als onderdeel van het dagelijks leven, en de uitvoerbaarheid van "wei wu wei" (doen niet doen) zijn essentiële onderdelen van Chinese filosofie, en vooral het Taoïsme. Het uiteindelijke doel van "wu wei" is het streven naar een evenwichtige situatie en zodoende, zacht en onmerkbaar, in harmonie te geraken met het zelf, anderen, en de omgeving.

## Ik parafraseer Edward Slingerland<sup>8</sup>

*Wu-wei* wordt gekenmerkt door een gevoel van moeiteloosheid en niet-zelfbewustzijn, ook al ben je in *wu-wei* zeer actief in de wereld. Iets anders doet het werk buiten de bewuste geest die we normaal gesproken beschouwen als 'onzelf'. Toch ben je in *wu-wei* uiterst doeltreffend. Je doet de activiteit volkomen ontspannen zonder te beseffen hoe goed het gaat. Je ervaart het genot en de kracht van 'spontaniteit vanuit een innerlijk ontwikkelde cultuur'.

Het doel van *wu-wei* is om geest en lichaam soepel en effectief te laten samenwerken. De geest is belichaamd en alle plekken van het lichaam zijn be-geest-erd. Er leeft bewustzijn in ieder plekje van je

---

<sup>8</sup> *Proberen niet te proberen - Waarom alles beter gaat als je het niet te graag wilt*, Edward Slingerland, Maven Publishing 2014

lichaam. Het resultaat is een intelligente spontaniteit die perfect is afgestemd op ‘volledig aanwezig zijn en handelen binnen de context’.

*Ik (fg) geef zelf een beeld om dit te illustreren  
Zij fietst vlot, welgezind en efficiënt tussen de auto's door in de  
zeer drukke straten van een grote stad waar geen fietspaden  
zijn, terwijl ze vriendelijk uitnodigend reageert op agressief  
maneuvrerende en claxonnerende autobestuurders. Nergens  
verliest ze haar goed humeur, nergens verliest ze energie.  
(Voel je hoe ze het doet?)*

### Woei-Lien Chong verwoordt het zo<sup>9</sup>

“*Wu* duidt bij Zhuang Zi een manier van handelen aan waarbij je *speel-ruimte laat* in de situatie, door iets bij jezelf los te laten, of iets op te schorten dat deze ruimte anders geheel zou vullen en je zou belemmeren om voeling te krijgen met wat er in deze situatie feitelijk aan de hand is. Pas dan kun je de situatie zuiver beoordelen, en er volmaakt adequaat aan beantwoorden. (p.233)

Als mensen hebben we vaak de neiging om bij het handelen of oordelen, de open ruimte waardoor dit handelen en oordelen mogelijk is, al op voorhand in te vullen. Doorgaans gebeurt dat ongemerkt, zegt Zhuang Zi, onder invloed van ingeslepen patronen om de dingen te beschouwen als ‘zo is dit’ of ‘zo is dat’. Concreet gesproken omvat dit zowel cognitieve als affectieve houdingen, het hele scala van kennissystemen, overtuigingen, wensen, verwachtingen, emoties, gevoelens van afkeer of toeneiging, enz.

Zhuang Zi's oefenweg is erop gericht om dit onbewuste ‘filteren’ van wat zich voordoet, bij jezelf te leren herkennen en op te schorten, zodat de ruimte om waar te nemen en te handelen er niet meteen al door wordt ingenomen en geblokkeerd. (p.234)

*Wu-wei* houdt allereerst in, dat je het kennissysteem waarin je bent opgevoed of opgeleid opschort, zodat er ruimte ontstaat rondom je

---

<sup>9</sup> *Filosofie met de vlinderslag - De daoïstische levenskunst van Zhuangzi*, Woei-Lien Chong, Damon 2016 (Hoofdstuk 12 - Wuwei in de praktijk)

ingeslepen verwachtingspatronen en interpretatie-schema's. In deze ruimte kunnen zich vervolgens fenomenen tonen die je anders niet zou waarnemen. (p.244)”

Uit *Tao van Poeh*, Benjamin Hoff<sup>10</sup>

“Als je werkt vanuit *wu-wei* doe je ronde dekseltjes op ronde doosjes en vierkante dekseltjes op vierkante doosjes. Geen inspanningen, geen strijd. Wie werkt vanuit ik-gerichte begeerte probeert met alle geweld ronde dekseltjes op vierkante doosjes en vierkante dekseltjes op ronde doosjes te laten passen. De Schrandere Jongen probeert een slimme manier te bedenken om dekseltjes te laten passen waar ze niet thuis-horen. De Man van Kennis probeert uit te vissen waarom ronde dekseltjes op ronde en niet op vierkante doosjes passen. Wie handelt vanuit *wu-wei* probeert niet. Hij denkt er niet over na. Hij *doet* het gewoon. En wanneer hij het doet, lijkt hij eigenlijk niet zoveel te doen van 't een of ander. Maar de dingen worden gedaan. ...

Je hoeft niet zo vreselijk je best te doen om te zorgen dat de dingen lukken, je *laat* ze gewoon. ... Dingen gebeuren gewoon op de juiste manier, op het juiste ogenblik. Tenminste, dat doen ze als je ze *laat*, *wanneer je met de omstandigheden meewerkt*, in plaats van te zeggen: ‘Dit moest me eigenlijk niet op deze manier overkomen’ en dan erg je best te doen om het op een andere manier te laten gebeuren. *Als je in harmonie bent met de manier waarop dingen gebeuren*, dan gebeuren ze zoals ze moeten, hoe jij er op dat ogenblik misschien ook over denkt. Later kun je er op terugkijken en zeggen: ‘Oh, *nu* begrijp ik het. *Dat* moest gebeuren zodat *die* dingen konden gebeuren en *die* moesten gebeuren zodat *dit* nu kan gebeuren ...’ En dan besef je dat jij het, zelfs als je had geprobeerd het toen allemaal van een leien dakje

---

<sup>10</sup> Tao van Poeh, Benjamin Hoff, Uitg. Sirius en Siderius 1984

Het is handig en leuker indien je eerst een paar verhalen van Winnie de Poeh hebt gelezen. Poeh lezen is al een beetje Tao lezen.

*Winnie de Poeh - De volledige verzameling verhalen en gedichten*, A.A.Milne, Van Goor 2000

te laten lopen, niet beter had kunnen doen en het zelfs helemaal verpest zou hebben als je *echt* je best had gedaan.”

Chungliang Al Huang schreef een praktisch boekje voor mentors<sup>11</sup>

Wu Wei is actie zonder inspanning, waarbij je de natuurlijke gang van de gebeurtenissen van het leven accepteert zonder je wil op te leggen.

... Wu Wei, het meest subtiele principe van het taoïsme, beschrijft de levensstijl van iemand die de Tao volgt, iemand die de menselijke natuur en de moeilijkheden van het leven zo goed begrijpt dat hij zo min mogelijk energie en weerstand gebruikt wanneer hij ermee werkt....

Een modern voorbeeld komt uit de zakenwereld, waar mislukkingen en fouten natuurlijke onderdelen zijn van het creatieve proces. Een goede mentor-manager vecht niet tegen zo'n tegenslag, noch dwingt hij zijn medewerkers tot grotere perfectie. De mentor weet dat vergissingen onvermijdelijk zijn en moedigt zijn medewerkers aan om vergissingen te accepteren en te profiteren van de geboden gelegenheid: alle fouten zijn lessen die ons helpen beter te worden. Deze effectieve Wu Wei-manager verwijdert de druk om perfect te zijn, door degenen die oplossingen vinden voor de tegenslag te belonen. Deze benadering creëert eenheid en samenwerking op een moeiteloze manier. Wu Wei is een instelling van samenwerking en collegialiteit die het ego overstijgt. Vertrouwen en eerlijkheid behoren tot zijn krachtigste deugden. Wu Wei is de 'met de stroom mee'-manier, terwijl men handelt vanuit het hart en de natuurlijke stroom volgt, zoals bladeren die vallen, de wind volgen, in het water belanden en met de stroom meedrijven.

Een manier om Wu Wei te bereiken in Tao-mentorschap is door wat de Tao noemt Ju Xue (acceptatie van het idee dat kennis van buitenaf beperkt is). Dit betekent dat wat we hebben geleerd, niet wordt gebruikt om indruk op anderen te maken, maar eerder als de wijsheid

---

<sup>11</sup> *De Tao van de Wijsheid - De kunst van geven en ontvangen*, Chungliang Al Huang & Jerry Lynch, Uitgeverij BZZTöH, 1996

om anderen te helpen met onze kennis hun voordeel te doen. Ju Xue vraagt niet dat je wijsheid opgeeft maar dat je de valkuilen vermijdt die ermee samengaan - dat wil zeggen, ermee pronken en 'wijzer dan gij' worden.

Wu Wei-beweging komt met een bepaald niveau van ervaring; wanneer we leren hoe soepel het voelt om onze inspanningen met elkaar in harmonie te brengen, wordt Wu Wei de voor de hand liggende keuze.

### *Wu-wei ≠ Go with the flow*

In het Westen wordt 'spontaniteit' doorgaans geassocieerd met individualiteit, met individuele vrijheid: 'Ik doe gewoon wat er in mij opkomt.' of 'Ik doe gewoon waar ik nu zin in heb.'

Voor de oude Chinezen betekende *wu-wei* daarentegen dat je ervaart dat je deel uitmaakt van iets groter, wat zij de 'kosmische orde' noemden. Het idee hierachter is dat - om met succes in de *wu-wei* toestand te komen - je je beter richt op de wereld en niet op jezelf. Voel de wereld in je buik. Je moet alles vergeten - je ego, zelfs je eigen lichaam - zodat je je opgenomen voelt in de zeer ruime beweging van de Weg, de Tao.

Wu-wei is niet 'go with the flow' want dat vertrekt nog steeds vanuit een 'ik' dat iets wil. Het is nog steeds een *actief doen*.

Wikipedia: "Flow refereert aan een mentale toestand waarin een persoon volledig opgaat in zijn of haar bezigheden. Flow wordt gekenmerkt door op de betreffende acties gerichte energie en activiteit, volledige betrokkenheid daarbij, alsmede het feit dat men de activiteiten succesvol uitvoert. Personen die werden geïnterviewd hadden het bij wijze van metafoor over een 'stroom die hen meevoerde', vandaar dat het begrip 'Flow' werd gebruikt. In die zin is de term 'flow' niet gerelateerd aan de uitdrukking 'go with the flow', die betekent dat men zich conformeert aan hetgeen *anderen* doen."



Wu-wei vereist dat je bewust iedere drang loslaat om te voldoen aan de eigen primaire behoeften of die van anderen. Het is een toestand weg van het 'ik-gerichte' handelen. Wu-wei beleef je wanneer je in een wederzijdse verbinding voelt met de anderen en je omgeving. In tegenstelling tot 'flow' laat je de persoonlijke controle los en je handelt zonder dat je bij voorbaat weet of het prettig of nuttig zal zijn.

### *Wu-wei ≠ geduld hebben*

Wu-wei betekent niet dat je vanaf nu meer geduld moet oefenen, dat je gewoon moet 'afwachten' wat er gaat gebeuren, dat je er geduldig moet op vertrouwen dat het allemaal wel goed komt.

Je hoeft het geluid van de kritische stem in jou niet af te zetten, alleen die kritische stem zelf kritisch te beluisteren.

Geduld hebben is voor ongeduldige mensen. Ongeduldige mensen zijn zij die bepalen hoelang 'tijd' duurt en hoeveel tijd iets krijgt.

*Op de radio wordt dit dagelijks bevestigd wanneer de files worden gemeld: "Op de E19 verlies je deze ochtend dertig minuten." Alsof je als mens de tijd 'bezit' en tijd kunt verliezen!*

Alles heeft een bepaalde tijd nodig om er te zijn zoals het er wilt zijn. Je hoeft geen geduld te hebben, met niets of met niemand! Je dient wél iedereen en iedere situatie de tijd te laten die de persoon of de situatie toont nodig te hebben! Bepaal niet wanneer voor jou de tijd erop zit, neem waar hoe iemand leert, groeit, ontwikkelt en ... ondersteun dat proces.

*Iedere persoon heeft een bepaalde tijd nodig om iets uit te voeren. Vind jij dat het te lang duurt? Ondervraag dan eerst je innerlijk ongeduld. Leer hoe je de eigen kracht van de medewerker kunt versterken zodat zij door eigen kracht de taak sneller uitvoert ... indien het echt nodig is dat het sneller gebeurt!*

*Iedere situatie heeft een bepaalde tijd nodig om te verlopen en jouw ongeduld zal daar niets aan veranderen. Een file lost zich*

*‘vanzelf’ op. Je hoeft niet wachten. Je laat gewoon de file zijn tijd hebben. Hou je op dat ogenblik bezig met wat voor jou belangrijk is. Is je stress verhogen een ernstige taak voor jou?*

Wanneer je zegt dat je geduld hebt, maak je de relatie met ander ongelijk. Je plaatst je innerlijk op een trede hoger dan de ander. Je creëert ongelijkheid!

Er is nog meer aan de hand: je beledigt diegene voor wie jij zegt dat je geduld toont! Het kan best edelmoedig lijken dat jij geduld toont maar in werkelijkheid neem je de ander niet ernstig, niet helemaal zoals die zich op dat moment voelt en toont. Er is voor jou iets ‘mis’ met die persoon. De situatie kan niet ‘gewoon’ verlopen omdat de ander niet doet wat jij verwacht; ze doet het niet zoals jij wilt dat zij handelt.

In de uitdrukking “Ik moet geduld hebben.” maakt ‘moeten’ het nog erger. Zo benadruk je een onderdanige, volgzame, onmachtige houding. Je toont je het slachtoffer van de situatie. Slachtoffers zeuren, klagen, verwijten de anderen, bekritisieren de structuren, enz. Ga in je eigen kracht zitten en aanvaard de mensen en de dingen samen met hun tijd en dring niet met jouw tijd op. Voel jij je daar ongemakkelijk bij? Vertel over je gevoelens en je behoeften en doe dan je verzoek; onderhandel ‘in het midden’, open en eerlijk.

## *Wu-wei ontwikkelen*

Je bereikt wu-wei niet door zomaar tegen jezelf te zeggen ‘Vanaf nu zal ik wu-wei toepassen’. Hoe meer je je best doet, hoe minder je het zult bereiken. Dit klinkt als een paradox en is het dat? Dit klinkt zo vreemd als de opdracht: ‘Start over 15 minuten met spontaan dansen’.

Er zijn verschillende wegen om wu-wei te ontwikkelen. Bekende methoden zijn meditatie, ademhalingsoefeningen, yoga en tai chi.

Zhuang Zi heeft het over ‘het vasten van het hart’.

*Yan Hui zei: ‘Mag ik je vragen wat het vasten van het hart is?’*

*De meester antwoordde: ‘Verzamel je zinnen. Luister niet met je oren maar met je hart. Luister niet met je hart maar met je geest. Het oor blijft steken in het horen, het hart in het overeenstemmen, maar de geest is leeg en ontvankelijke voor de dingen. Alleen Dao concentreert zich in de leegte, en leegte is het vasten van het hart.’*

*Yan Hui zei: ‘Zolang ik er niet in slaag, op die manier te vasten, blijf ik de Yan Hui die ik feitelijk ,ben. Slaag ik er wel in, dan bestaat deze Yan Hui niet meer. Kan dat dan ‘leegte’ genoemd worden?’*

*De meester antwoordde: ‘Absoluut! (...) Men hoort van het vliegen met vleugels, maar niet van het vliegen zonder vleugels. Men hoort van het kennen door middel van kennis, maar niet van het kennen zonder kennis.*

*(Zhuangzi, hoofdstuk 4)*

Binnen de taoïstische terminologie verwijst *zonder hart zijn*, als het tegendeel van *hart hebbend*, naar een houding van volledige openheid. In het handelen kenmerkt zich dit door totale afwezigheid van tevoren bedachte actieplannen. Het ‘vasten van het hart’ is de manier om die houding van ‘zonder hart zijn’ te bereiken. Dat het hier moeilijk om een vooraf uitgestippelde methode kan gaan, zal duidelijk zijn. Anders zou de methode

even opzettelijk zijn als het handelen waarvan ze de opzettelijkheid probeert te voorkomen. Kenmerkend voor het handelen ‘zonder hart’ is dat het geheel natuurlijk is. (...) Pas als iemand alle vooropgezette bedoelingen en actieplannen (ook het plan om ‘ik ga op deze manier mediteren’<sup>12</sup>) heeft losgelaten, kan hij zich volledig concentreren op het bijzondere karakter van de omstandigheden en de eigenaardigheden van de mensen met wie men in contact komt. Het ‘vasten van het hart’ impliceert een specifieke manier van ‘luisteren’. ... De zintuigen dringen niet door tot de kern van de dingen, maar blijven steken in de buitenkant ervan. Het hart blijft steken in het overeenstemmen, betekent dat we de dingen slechts begrijpen voor zover ze rijmen met onze eigen opvattingen en ideeën. Het luisteren met de geest is een vorm van gewaarworden die wordt bereikt wanneer zowel het luisteren met het oor als het luisteren met het hart is uitgezuiverd.

Voorwaarde voor het heldere inzicht dat ons in staat stelt onder of achter de drukke bedrijvigheid der dingen hun ‘wederkeer naar hun bestelling’ te ontwaren, is het betrachten van uiterste ‘leegte’ en ‘stilte’. ... Door onze innerlijke rust te bewaren en ons niet mee te laten voeren door zelfzuchtige verlangens, zijn we in harmonie met de ‘stilte’ van de Dao. Zo doorgedrongen tot de ‘wortel’ en de ‘bestemming’ van ons eigen bestaan, zijn we ook in staat door te dringen tot de ‘wortel’ en de ‘bestemming’ van de dingen. Men zou een vergelijking kunnen trekken met het luisteren naar muziek: Alle klanken komen op uit de stilte, en keren weer terug naar de stilte. Om die stilte te kunnen horen, moeten we zelf eerst stil zin.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Toelichting van mezelf (FG)

<sup>13</sup> Dit uitgebreid citaat komt uit: Ransdorp René, *Zwervend met Zhuang Zi*, Uitg. Damon, Budel 2007, p.71 vv

Steeds is het streven om het bewustzijn ‘leeg’ te maken, leeg van eigen constructies en concepten over hoe de dingen volgens jou zouden moeten zijn. Je creëert ontvankelijkheid voor hoe de zaken die op je af komen, werkelijk zijn, voor jou, op dit moment.

Zo ontdek je mogelijkheden om soepel en op de ‘juiste’ manier te *antwoorden*. Je *re-ageert niet*, je gaat een relatie aan en je *antwoordt*, in samenspraak met de eigenheid van diegene of datgene wat je ontmoet. Je ontwikkelt een heldere afstemming met de mensen, de fenomenen en de omgeving in het hier en nu. Je houdt er mee op om alles in tegenstellingen te zien en in ten delen: ‘ik hier, zij daar’, ‘ik hier, dat daar’. Je neemt de zaken waar als ‘wij samen hier’. Je stopt er mee om alles en iedereen tot objecten te maken, te ‘object-iveren’. Je tracht steeds waar te nemen en te handelen ‘in verbinding’.

Oefen met een glimlach, relateer jezelf met een glimlach, heb jezelf lief en aanmoedig jezelf aan; vier regelmatig feest bij kleine overwinningen.

Er wordt geen *wu-wei* wedstrijd gehouden, tenzij in jouw hoofd.

## *In welke wereld leef je?*

Wu-wei kunnen herkennen, die houding als waardevol ervaren en trachten dit toe te passen, hangt voor een groot deel af van je levensvisie, van hoe jij naar de wereld als geheel kijkt, naar de mensheid en naar jezelf. In welke wereld leef jij iedere dag?

Waar bevind jij je tussen de extremen? Tussen enerzijds een extreem idealistisch en sacraal wereldbeeld dat vertelt over een ‘hogere macht’ die alles heeft gestructureerd en stuurt tot in de details<sup>14</sup> en anderzijds een extreem nihilistisch wereldbeeld dat volhoudt dat alles zinloos en toevallig verschijnt en dat niets er toe doet, ook niet wat jij doet.

De meesten onder ons leven in een wereld die een wat afgezwakte versie vertoont van een van deze extremen.

Het maakt een verschil als je gelooft<sup>15</sup> dat de wereld en de mensheid inherent goed zijn en streven naar evenwicht en stabiliteit; als je gelooft dat je leeft in een coherente, samenhangende wereld. Dit houdt in dat die voor een groot deel voorspelbaar, maakbaar en controleerbaar kan zijn.

Deze visie komt tegemoet aan een sterke menselijke behoefte = het dwingende verlangen dat de wereld een ordening kent en dat het leven rechtvaardig is; dat wie kwaad doet wordt gestraft en wie goed doet wordt beloond, in dit leven of na dit leven; dat wie hard werkt voorspoed, welstand en geluk bereikt; dat wie gezond leeft niet ziek wordt en niet jong sterft.

Het maakt een verschil als je gelooft dat jij als persoon een ‘authentiek zelf’ (of ziel) bezit dat van bij je geboorte een ‘onveranderlijk gegeven’ is, een geschenk van het Hogere, en dat dit ‘zelf’ je leven

---

<sup>14</sup> Bijvoorbeeld: hoe je je haar knipt, hoe je een maaltijd bereidt, welke kleren je wel of niet draagt, welke spreuken je zegt en op welke wijze, enz.

<sup>15</sup> Hoe je de wereld ziet is een *interpretatie* en een *oordeel*, geen streng onderzocht en door velen geaccepteerd ‘feit’ dat onafhankelijk van jou kan worden vastgesteld.

richting geeft en dat het je opdracht is dat ‘zelf’ te ontdekken en te ontplooien.

Het maakt een verschil als je gelooft dat er universeel toepasbare regels bestaan; dat de mens de wereld kan beheersen en dat het slechts een kwestie is van daarvoor de juiste technische middelen en technieken te ontwikkelen.

Wanneer je stevig vasthoudt aan aspecten van dit geloof, valt het moeilijk om te aanvaarden dat de vaststelling ‘de dingen vallen je soms gewoon toe’ een volwaardig element is in het leven. Je wilt niet aanvaarden dat de mens niet alles kan kennen, vatten, begrijpen, beheersen en controleren. Het valt je moeilijk om waar te nemen dat ‘spontaan’ niet-doen vaker dan gedacht het beste resultaat oplevert.

De Chinese filosofen *Zhuang Zi*, de taoïst, en *Meng Zi*<sup>16</sup> verdediger van het confucianisme, waren tijdgenoten en hadden op verschillende vlakken een tegengestelde visie. Wel waren beiden overtuigd dat de wereld, de mensheid en het individu anders in elkaar steken. Zij beleefden de wereld ‘in het midden’, tussen de extremen ‘sacraal idealisme’ en ‘nihilisme’.

De wereld en alles wat op de aarde leeft (de planten, de dieren en de mensen<sup>17</sup>) vertonen een onvoorspelbare en onberekenbare doch erg boeiende dynamiek. Er is voortdurend verandering in het hier-en-nu; er is geen ‘opbouw’ en geen ‘afbraak’ want alles verandert gewoon in de volgende stap van het eeuwigdurend proces. Dit gebeurt zonder een vooropgesteld eindpunt ver weg in de eeuwigheid. Het veranderen is het ‘doel’.

De wereld zoals wij die ervaren, verandert iedere dag mede door het

---

<sup>16</sup> Mencius, 372-289 BCE, één van de invloedrijkste denkers in het oude China  
Carine Defoort & Nicolas Standaert, *In gesprek met Mencius*, Peclmans-Kok Agora, Kapellen 1998

Michael Puett en Christine Gross-Loh, *De Weg - Wat Chinese filosofen ons over het goede leven leren*, Ten Have, Utrecht 2016

<sup>17</sup> Voor velen van ons vandaag zijn de mensen een onderdeel van ‘de dieren’

gedrag van de mensen, die net als de planten en de dieren deel zijn van ‘de wereld’, of beter ‘de wereld’ zijn! De effecten van wat jij beslist, doet en laat, maken verschil.

Het individu dat deel is van die dynamiek verandert mee, iedere dag. Net zoals alles in de wereld verandert hij fysiek, mentaal, sociaal. Hij heeft geen ‘innerlijk onveranderlijk punt’, geen ‘vast zelf’. Je zou kunnen zeggen dat hij een ‘fysiek zelf’, een ‘mentaal zelf’ en een ‘sociaal zelf’ heeft (of meer ‘zelve(n)’) en dat die iedere dag veranderen. Iedere dag is er sprake van een ‘nieuw zelf’.

Iedere dag ben ik, ben jij, ‘de volgende stap’. Alle activiteiten en vormen die je vandaag waarneemt - bij planten, dieren en mensen - is ‘de volgende stap’. Ze zijn anders dan gisteren. Dadelijk, straks, morgen zullen ze opnieuw anders zijn, weer ‘de volgende stap’.

Voor beide filosofen is een geordende, evenwichtige, stabiele wereld wishful thinking. We bouwen ons wereldbeeld op basis van onze erg menselijke behoeften en vanuit veronderstellingen, niet op basis van streng onderzoek van het ‘natuurlijk verloop van de dingen’.

De zo-heid van de dingen is geen antwoord op onze behoeften! Er valt niet te onderhandelen met het leven. Er bestaat geen berekenbare morele kosmos die mensen altijd voor hun goede daden beloont. Wel werken de effecten van ons doen en ons niet-doen constructief in de ene richting of de andere richting.

Het ‘geheel’, de Tao, de ‘kosmische orde’ is geen magisch gebeuren, het is ‘gewoon zo’, het is het ‘natuurlijk verloop der dingen’.

Ieder levend wezen, iedere mens toont het universum in zijn manier van aanwezig zijn, hij doet het universum verschijnen, of beter, hij is ‘universum’.

Het universum is geen persoon, heeft geen persoonlijkheid, is niet aanspreekbaar. De uitspraak ‘het Universum geeft je een antwoord’ is een sacrale manier van denken en is deel van de behoefte van de mens om een persoonlijke relatie te hebben met de dingen, de planten en de dieren. De mens neigt er toe om alles te ver-mens-elijken; planten en



dieren worden aangesproken alsof het mensen zijn.

De Tao of het ‘geheel’ of het ‘universum’ is evenmin een object. De Westers opgeleide mens<sup>18</sup> wil alles object-iveren = tot een object maken, liefst iets dat kan worden afgezonderd, beschreven en gemeten. Dit is uiterst nuttig, voor heel veel zaken, maar niet voor ‘alles’. Op deze manier kan je sterke technische prestaties leveren en belangrijke wetenschappelijke ontdekkingen opbouwen. Je kunt zo echter niet vatten wat het ‘geheel’ tot het ‘geheel’ maakt.

Wu-wei is deel van een **levenskunst**. Die levenskunst bestaat er in om te leven met wat je toevalt, positief of negatief; met wisselvalligheden; met verwachte en onverwachte effecten van jouw beslissingen en met de effecten als gevolg van het gedrag van je medemensen.

Het betekent iedere dag opnieuw leren, afleren, bijsturen en loslaten. Op ieder kruispunt kies je welke stap kan zorgen voor een nieuw *voorlopig* evenwicht. Je maakt plannen zonder de illusie dat die werkelijkheid worden en tóch maak je ze telkens opnieuw (enkel voor datgene waarvoor plannen nodig zijn!) Je leert het onderscheid te voelen tussen het ‘juiste weten’ en het ‘juiste niet-weten’. Je leert het positieve te zien van niet te kunnen begrijpen waarom iets op je pad komt en je ontwikkelt de veerkracht om tegenslagen op te vangen.

Bij dit alles speelt wu-wei, actief niet-doen, een sleutelrol.

---

<sup>18</sup> Zowel in het Westen als in het Oosten en het Zuiden worden mensen op Westerse wijze opgeleid, met sterke nadruk op Westerse - wetenschappelijke - kennis.