

1. Inleiding	9
<i>Meer dan "filosofie": het daoïsme als oefenweg naar zelftransformatie</i>	10
<i>De plaats van Laozi en Zhuangzi binnen het daoïsme</i>	12
<i>Een verloren mondelinge traditie?</i>	13
<i>Een inspiratiebron voor levenskunst</i>	16
<i>Han de Wit: het contemplatieve grondpatroon</i>	18
<i>Het contemplatieve grondpatroon in het daoïsme</i>	19
<i>Voorbij de oppositie "actief/passief"</i>	21
<i>Een invitatie in een klein envelopje</i>	23
2. Zelftransformatie in troebele tijden	25
<i>Diagnose van het profane bewustzijn</i>	27
<i>Vruchten van de Spiltijd</i>	29
<i>Het historische landschap</i>	30
<i>Eerste levensbericht over Zhuangzi</i>	34
<i>De huidige versie van Zhuangzi</i>	35
3. Laozi's diagnose van het bewustzijn:	
<i>Het ontstaan van dualiteit</i>	37
<i>Verschillende versies van Laozi</i>	38
<i>Interpreteren: bewegen binnen de grenzen van de tekst</i>	40
<i>Laozi 1: diagnose van het profane bewustzijn</i>	42
<i>Vertaling en analyse van Laozi 1</i>	44
4. Laozi's oefenweg: De terugkeer naar de oorsprong	55
<i>Deprogrammering van de zintuiglijke waarneming</i>	56
<i>De "terugkeer" naar het open bewustzijn</i>	58
<i>Meer aanwijzingen voor de meditatie-oefening</i>	62
<i>Opengaan naar de ademruimte tussen hemel en aarde</i>	68
<i>De metafoer van de blaasbalg</i>	70
<i>"Bewaar het centrum"</i>	71
<i>De blaasbalg als medische metafoer</i>	72
<i>De adem van de kosmos</i>	75
<i>Concreet handelen in de alledaagse praktijk</i>	75
<i>Het belang van zachtheid</i>	77
<i>De kracht van de zuigeling</i>	83
<i>Het contemplatieve grondpatroon in Laozi</i>	88
5. Zhuangzi's diagnose van het bewustzijn:	
<i>De Kun-vis en de Peng-vogel</i>	89
<i>De transformatie van Kun in Peng</i>	90
<i>Het krekeltje en het duifje</i>	93
<i>Woorden voor "ruimte" en "tijd" in Zhuangzi</i>	97
<i>Wie is Peng?</i>	98
<i>De reis van de Peng-vogel</i>	100
<i>De Peng-vogel in ons</i>	101
<i>Zondernaam en de Nevelvogel</i>	103
<i>De vogel als symbool voor de geest of ziel</i>	104
6. Twee valkuilen op de weg	108
<i>Het geval Song Rongzi</i>	109
<i>Het probleem met Liezi</i>	110
<i>Het belang van weerstand voor de levenskunst</i>	112
<i>Vrij van verlangen naar erkenning en identiteit</i>	114
<i>Zwerven vrij en blij</i>	117
7. Zwerven in het oneindige: Wandelingen met Huizi	121
<i>Huizi en de reuzenkalebassen</i>	123
<i>Huizi en de kromme oude boom</i>	130

<i>De ontmoeting met de vrolijke vissen</i>	131
<i>De rivieren Hao en Pu: symbolen voor Dao</i>	134
<i>Het einde van de gezamenlijke reis</i>	137
8. Het profane bewustzijn nader bekeken	140
<i>De dood van Hundun</i>	141
<i>De tuinman en de wipput</i>	143
<i>Het "machinehart"</i>	146
<i>De "kunsten van mijnheer Hundun"</i>	149
<i>Louter cultuurkritiek ? De interpretatie van Angus Graham</i>	152
<i>De hoge beambte en de man met één voet</i>	153
<i>De knagende onrust van koning Yao</i>	157
<i>De wilde zeevogel en de markies van hu</i>	160
<i>De wilde zeevogel in ons</i>	162
<i>De offerpriester en de varkens</i>	163
<i>De disciplinerende werking van de taal</i>	165
9. Zhuangzi en de deconstructie van de taal	167
<i>De dood van het ego en de blaasmuziek van de aarde</i>	168
<i>De dualistische breuk</i>	171
<i>"Het recht zetten der dingen"</i>	174
<i>De taal van het pad en de taal der vervulling</i>	177
<i>De open ruimte rondom alle regelsystemen</i>	178
<i>Het "no-where" punt</i>	180
<i>De "Spil van Dao" : de mens als as tussen hemel en aarde</i>	181
<i>De energetische "spil-ervaring"</i>	183
<i>De etymologie van het karakter voor "spil"</i>	186
<i>Raakvlakken met mahavipashyana-meditatie</i>	187
<i>Waarom er geen objecten zijn</i>	188
<i>Snijden en scheiden: het effect van de taal</i>	191
<i>De betekenis van "rechtzetten"</i>	194
<i>De apen die s ochtends drie noten kregen</i>	197
<i>Vertoeven op de "draaischijf des hemels"</i>	198
<i>De draaischijf des hemels: een ervaring uit de qigong-meditatie?</i>	200
<i>De vlinderdroom</i>	201
10. Zhuangzi s oefenweg:	
<i>Opengaan voor de adem van de kosmos</i>	206
<i>Het "hart" als innerlijke openheid</i>	207
<i>Zhuangzi en de klasse der geletterde "ridders"</i>	208
<i>Het probleem van het ego</i>	209
<i>Het "vasten van het hart"</i>	210
<i>"Berijd de dingen en laat je hart vrij"</i>	216
<i>Zitten en vergeten"</i>	219
<i>Termen voor het profane en het open bewustzijn</i>	222
<i>"Ademen uit de hielen"</i>	223
<i>Zhuangzis kritiek op de "zoekers naar het lange leven"</i>	226
11. Wuwei in de praktijk (1):	
<i>De levenslessen van kok Ding</i>	228
<i>Het woord wu</i>	231
<i>Het woord wei</i>	234
<i>De wijze mens is zonder voorkeur en afkeer</i>	236
<i>Wuwei: egeloos handelen vanuit het open bewustzijn</i>	238
<i>De levenslessen van kok Ding</i>	239
12. Wuwei in de praktijk (2):	
<i>Meer levenslessen van ultieme beoefenaren</i>	248

<i>Hoe wielmaker Bian alles op rolletjes liet lopen</i>	248
<i>Houtsnijder Qing: hoe je in aanraking kunt komen met een boom</i>	251
<i>Luisteren naar de structuur van het materiaal</i>	254
<i>Een moderne middeleeuwse bakker</i>	255
<i>De boodschap van de skill stories</i>	257
<i>De koene zwemmer bij de waterval</i>	259
<i>Zwemkunst als metafoor voor de levenskunst</i>	261
<i>Levenskunst: zich gracieus bewegen in een ruimte zonder grond</i>	265
<i>Meesterschap en egoloze ruimte</i>	266
13. Het continuüm van leven en dood	268
<i>De dood van Zhuangzi's vrouw</i>	270
<i>De dood en de vier vrienden</i>	272
<i>De "skuil stories"</i>	278
<i>De wereld opbergen in de wereld</i>	280
<i>De dood van Zhuangzi</i>	282
Dankwoord	284
Appendix	287
Bibliografie	291
Namenregister	299
Zakenregister	301