

Theo Fischer

# De kunst van het nietsdoen

BBNC uitgevers  
Rotterdam, 2010

## 1. De kunst van het nietsdoen

Ons huidige bestaan is verstrengeld met een zeer groot aantal voorwaarden. Ogenschijnlijk zijn we vrij, maar diep in ons binnenste voelen we dat die vrijheid bedrieglijk is, dat we aan handen en voeten gebonden zijn: aan de spelregels van de maatschappij, aan de vooringenomenheid van ons ras, ons land of de klasse waartoe we door ons opleidingsniveau behoren. Wellicht hebben we ons aan een partner gebonden of zitten we beroepsmatig of religieus in een of andere vorm hopeloos in een keurslijf geperst. Het dagelijks leven van de mens is van oudsher een aaneenschakeling van angsten, zorgen, gebreken, ziekten en andere ellende. Zelfs daar waar zo op het oog alles in orde lijkt, zijn er problemen, en die zijn ondanks de tijdelijk overheersende zonschijn over het algemeen overweldigend. Jij en ik vormen daar geen uitzondering op. Maar stel dat er iemand op je afkomt met de gewaagde bewering dat je alle moeilijkheden en knelpunten in het leven heel simpel uit de weg kunt ruimen door niets anders dan uitsluitend in het heden te leven en de problemen wakker en attent onder ogen te zien? Spontaan zou je dat als onzin afdoen, het als iets dat ver buiten de realiteit staat van de hand wijzen. Met dit buiten de realiteit plaatsen heb je voor een deel zelfs gelijk; je plaatst het buiten jouw realiteit. Wat jij als realiteit ziet, heeft helemaal niets van doen met de objectieve werkelijkheid. Ons leven verloopt volgens een door onszelf gevormd denkpatroon, waarin het totaal van onze al dan niet

aangeleerde ervaringen tot uitdrukking komt. Alles wat zich om ons heen afspeelt, wordt vanuit de optiek van dit denkpatroon aan vergelijkingen onderworpen en geanalyseerd. Pas wanneer je beseft dat de manier waarop je de wereld en je eigen leven beoordeelt, vooringenomen en volslagen fout is, kun je je openstellen voor de grote levenswijsheid in de geest van de tao. Wat dit in de praktijk betekent, zal ik in de volgende hoofdstukken zo duidelijk mogelijk proberen uit te leggen. Geniale oplossingen karakteriseren zich over het algemeen door hun eenvoud. De hier voorgestelde oplossing voor alle levensproblemen klinkt zo simpel dat het lijkt alsof er geen energie in wordt gestoken en het dus ook geen effect zal hebben, maar dat is niet zo. Het mooie van de tao is dat je niets hoeft te geloven, er geen obscure oefeningen van je worden verlangd en er ook geen strenge morele regels zijn die je geacht wordt op te volgen, maar dat de tao iets is wat je beleeft en waarvan je de invloed op de meest eenvoudige wijze kunt ervaren: door het uit te proberen.

Neem me niet kwalijk dat ik het heel eventjes in het Chinees zeg: woe wei. In deze twee lettergrepen ligt het hele geheim van de levenskunst van de tao besloten. Letterlijk vertaald betekent het zoiets als 'nietsdoen', 'niet-handelen'. Natuurlijk wil dat niet zeggen dat we traag, besluiteloos of onverschillig moeten zijn. De finesse van woe wei is moeilijk in een paar woorden uit te leggen. In de diepste betekenis houdt woe wei in dat we bij onze beslissingen niet tegen onze innerlijke autoriteit, de tao dus, mogen ingaan. De uitdagingen in het leven treden we over het algemeen met de ontoereikende middelen van ons verstand, onze ervaring tegemoet. Hierbij gaan we steeds weer al te slordig om met de voor ons verstand niet beredeneerbare krachten, die onze problemen niet alleen beter kunnen oplossen, maar tevens in staat zijn ze op een volledig andere manier te doorgronden. Als wij zouden kunnen leren deze woe wei in praktijk te brengen, zouden we meteen niet meer over onze problemen inzitten,

ze niet meer analyseren en er geen oplossingen meer voor zoeken. Het is volstrekt voldoende om het probleem heel precies te bekijken, zonder erover na te denken, zonder enige analyse. De rest kunnen we gerust aan de tao overlaten. Voorzover direct ingrijpen noodzakelijk is, komt de impuls om tot handelen over te gaan spontaan uit een krachtige intuïtie voort. Waarbij intuïtie, althans wat wij daar gewoonlijk onder verstaan, datgene wat er daadwerkelijk gebeurt onvoldoende dekt, want het gaat hierbij eerder om een innerlijke dialoog die tot iets vanzelfsprekends wordt bij iedereen die heeft geleerd om in de geest van de tao te leven. Wat ik hier als voorbeeld geef, gaat dan ook pas op wanneer het leven als geheel op de juiste manier wordt geleefd. Voor het onder de knie krijgen van deze levenswijze is geen enkele vaardigheid vereist die we ons niet al eerder eigen hebben gemaakt. Wel is het zo dat de meeste mensen hebben verleerd om met dit soort vaardigheden om te gaan. Voor geen van de aanwijzingen die ik in de loop van dit boek geef, is krachtsinspanning vereist, en wanneer ze op de juiste manier worden toegepast, zullen deze vaardigheden zich zelfs onvoorstelbaar moeiteloos ontplooien. Die moeiteloosheid komt voort uit een uitzonderlijke energie die eveneens bij iedereen latent aanwezig is. (Wanneer je merkt dat het opvolgen van de adviezen je inspanning kost, is dat een duidelijk teken dat je iets fout doet.) We zullen ons hierbij met onze denkbeelden moeten bezighouden, met ons bewustzijn, met het heden, verleden en de toekomst, waarbij ik meteen wil benadrukken dat de tao alleen in het heden, dus altijd op hetzelfde moment, kan worden geleefd en verwezenlijkt. Dat zal waarschijnlijk de enige lastige opgave zijn. Je zult je namelijk moeten aanwennen met je zintuigen noch naar het verleden noch naar de toekomst af te dwalen, maar steeds en voortdurend in het hier en nu te blijven.

Dat is niet alleen lastig vanwege onze onzalige gewoonte om met onze gedachten overal te zijn, behalve bij het eigenlijke

ogenblik van dat moment, maar het is vooral lastig omdat ons het leven van alledag geenszins prettig genoeg lijkt om ons er met plezier op te concentreren en het intensief te beleven. Op de uren die we daarentegen wel graag zouden willen vasthouden en intensiever willen beleven omdat we ze als fijn en plezierig ervaren, blijken we evenmin vat te kunnen krijgen. Ik wil jullie aan de hand van een mop laten zien hoe mensen zich met het beleven van het heden bezighouden: er rijdt een bus met toeristen door een schitterende landstreek. Alle toeristen houden camera's voor hun ogen en fotograferen dat het een lieve lust is. Slechts één van hen zit rustig door het raam naar buiten te kijken. 'Waarom maakt u geen foto's?' wordt hem gevraagd, waarop hij antwoordt: 'Ik kijk er meteen hier naar.' Kijk, de meeste mensen leven net als die toeristen. Onze gedachten staan, net als het fotograferen van de toeristen in deze mop, het echte beleven van de realiteit in de weg. We zijn onophoudelijk in ons hoofd onderweg, met onze gedachten zijn we bij gebeurtenissen uit het verleden of die in de toekomst zullen plaatsvinden, voorpret of angst dicteren onze blik op mogelijke gebeurtenissen of we kijken hoopvol uit naar de dingen die komen gaan. Maar het ogenblik waarin we nu leven, nemen we niet waar. Daarvoor zijn we geestelijk te veel met alle mogelijke onzin in de weer; zozeer dat we ons ook niet nog eens met de werkelijkheid bezig kunnen houden. Die gaat tenslotte ook niet voor ons verloren, want onze hersenen hebben wat er gebeurt, net als de fotocamera's, voorgoed in ons geheugen opgeslagen. En wanneer we dan toevallig onze blik eens op het moment zelf, op het heden richten, dan beleven we ook dat niet rechtstreeks, dus niet zo dat de scène die we waarnemen direct tot in ons bewustzijn doordringt.

Voordat we ons een gebeurtenis van buitenaf bewust zijn, is er door een ingesleten, slechte gewoonte een denkproces op gang gekomen. In gedachten onderzoekt onze geest eerst of er aan de

waargenomen scène iets te herkennen valt dat met vroegere ervaringen te maken heeft. Daarna haalt hij uit het gegevensbestand van het geheugen de bij het fenomeen passende naam, plakt dat etiket op de scène en pas daarna, als dat allemaal gebeurd is, staat ons verstand het bewustzijn toe de gebeurtenis in zich op te nemen. Zo zie je dat ook dit ogenschijnlijk spontane ervaren van een gebeurtenis een proces uit de tweede hand blijkt te zijn. De menselijke geest staat nooit toe dat zintuiglijke indrukken rechtstreeks tot het bewustzijn doordringen. (Waarbij ik geen bijzondere betekenis aan het woord geest wil hechten; met geest bedoel ik gewoon ons eigen persoontje, wat mij betreft ons ego of ons ik.)

En dit hoeft helemaal niet zo te zijn. Het is beslist niet ons onontkoombaar lot dat we ons hele leven lang het eigenlijke moment van de werkelijkheid moeten ontwijken. Het is een ondeugd die we tot een gewoonte hebben gemaakt, omdat niemand ons heeft verteld hoe je het wel goed moet doen. Woe wei vraagt van ons dat we met onze geest in het heden aanwezig zijn, anders kunnen de krachten niet in werking treden die de dingen zonder ons toedoen veranderen en ten goede keren. Zolang wij de triestheid van onze dagelijkse beslommeringen niet onder ogen willen zien, zal daar op weg naar de tao ook niets aan veranderen. Wanneer wij het echter voor elkaar krijgen om ons bestaan net zo nuchter en realistisch te zien als het werkelijk is, zonder daarbij bepaalde inzichten uit de weg te gaan – ook al zijn die dingen nog zo onaangenaam –, dan zullen we niet lang meer in dat permanent grauwe bestaan hoeven te verkeren. Alsof ze door een afstandsbediening worden bestuurd, duiken al spoedig energieën in ons leven op waarvan we tot dan toe nauwelijks hadden durven dromen.

Over het hoe – daarmee bedoel ik de techniek – krijg je nog voldoende bijzonderheden in de volgende hoofdstukken voorgeschoteld, waar we dieper op de structuur van het denken

en de persoonlijkheid van de denker zullen ingaan. Hier wil ik nu eerst een algemeen overzicht geven. Maar één principe kunnen we meteen al vooropstellen: gedachten ontstaan altijd uit het vergelijken van dingen met elementen uit het geheugen, de herinnering, met als gevolg dat ze zich in principe altijd in de verleden tijd afspelen, waar je je ook mee bezighoudt. Ook bij het vooruitblikken in de toekomst ga je uit van ervaringen die uit het verleden stammen. De tao, die tijdloze dimensie in ons, bestaat echter uitsluitend in het heden, in die flinterdunne kier tussen verleden en toekomst. De samenwerking van deze krachten vindt hier en nu plaats, nooit ervoor of erna. Dat betekent dat denken ons altijd van het heden wegvoert naar het verleden, ook al gaat het daarbij soms slechts om een verschil van fracties van een seconde, wanneer we een gebeurtenis op het moment zelf interpreteren in plaats van die rechtstreeks te beleven. Dat wil niet zeggen dat we het denken moeten verketteren. Het hoort er wel degelijk bij, wanneer het zin heeft en van pas komt. Maar dat ononderbroken gezwets van onze geest vormt een serieuze hindernis voor het leven in het absolute heden. Daarbij heeft het volstrekt geen zin om te proberen die stortvloed onder controle te krijgen door alle gedachten te willen onderdrukken. Dat is bijzonder vermoeiend en bovendien volslagen zinloos. Hiermee verander je alleen de premissen. Het proces om het denken uit te schakelen is namelijk net zo goed een denkproces. Wie op die manier probeert in het hier en nu te leven, houdt zichzelf voor de gek en verspilt onnodig energie. Maar laat je hierdoor alsjeblieft niet ontmoedigen. Het is in feite allemaal heel simpel: als de mens er maar voor openstaat. Er hoeven hierbij op geen enkele manier topprestaties te worden geleverd, want leven in het heden zonder in gedachten af te dwalen is geen olympische tak van sport. In de wereld van de tao heeft men sowieso al niets op met streven naar wat voor prestaties dan ook. Het is goed om geen doel te

hebben, geen eerezucht, geen motief. Het streven van de mens om steeds op een of andere manier beter te zijn dan anderen is ronduit belachelijk, zeker als je bedenkt dat ieder mens in werkelijkheid aanzienlijk meer is dan hij of zij op welke andere manier dan ook ooit kan worden. De perfecte vorm van een leven in woe wei wordt in het zenboeddhisme als verlichting ofwel de verwezenlijking van de boeddha gezien. De directe, aandachtige waarneming van een gebeurtenis op het moment zelf noemt men 'het bewustzijn zonder woonplaats' of 'de geest zonder woonplaats'. Met dit bewustzijn of deze geest heeft de absolute creatieve kracht zich al in het leven van de beoefenaar genesteld. We hoeven maar een paar seconden aandachtig onze omgeving, het gebeuren om ons heen te observeren, of we hebben al contact met deze kosmische energie. En het is deze energie die ons dagelijks bestaan, ons hele leven, verandert wanneer we ons er slechts volkomen zonder reserve aan overgeven. Net als in het spel dat we in onze kinderjaren weleens hebben gespeeld: met gespreide armen en gesloten ogen laat je je achterover vallen in de armen van een vriendje dat klaarstaat om je op te vangen. Deze speelse oefening is helemaal niet zo makkelijk: het is echt geen prettig gevoel om je zo zonder meer te laten vallen, ook al weet je dat er iemand achter je staat die je opvangt. De ervaring van de geest zonder woonplaats is net zo van belang als het vermogen om ongedwongen te observeren, niet vanuit een innerlijk centrum, maar gewoon toe te kijken, zoals je bijvoorbeeld naar een vogel kijkt die voor het raam zit, of naar de kat van de burens. Zodra dat bekijken zonder bijkomende gedachten gebeurt, is dat identiek met wat de tao doet. Dit klinkt allemaal nogal vreemd en geenszins logisch. Oké, logisch is het ook niet. Maar klopt iets dan alleen maar als het logisch is? De objectieve werkelijkheid van ons bestaan is eerder paradoxaal dan logisch. Logica is een houvast dat het menselijk verstand heeft uitgevonden om niet aan de feitelijke omstan-



digheden te hoeven twijfelen. Logica is voor het verstand te bevatten, en alles waar men zo vat op krijgt, geeft ons zekerheid, nietwaar?

Het echt en voortdurend met je geest in het heden vertoeven, de gebeurtenissen aandachtig observeren, ze waarnemen zonder te analyseren: dat zou de eerste stap zijn op weg naar de verwezenlijking van de tao in ons leven. De gebeurtenissen op hun beloop laten zonder je ertegen teweer te stellen, ze alleen te bekijken: dat is handelen door niet te handelen, dat is woe wei. Als je hebt geleerd om zo je dagen door te brengen, zal je leven weer net zo zijn als in de mooiste tijd van je kinderjaren: zonder zorgen, zonder conflicten, vergetend wat gisteren was, zonder besef van een volgende dag, uitsluitend in het nu levend, gelukkig en onbevangen. Dat is levenskunst, dat is leven in de geest van de tao. En hoe ver staat dit wel niet van je huidige, zorgelijke bestaan af? In tegenstelling tot alle andersluidende preken en gemeenplaatsen is het veranderen van je leven, het bereiken van deze ongemeen positieve toestand, absoluut geen kwestie van tijd. Het is enkel en alleen een kwestie van je consequent losmaken van de oude vertrouwde denkbeelden.

De tweede (en tevens laatste) stap is de noodzaak je innerlijk van alle banden te bevrijden, van iedere vorm van autoriteit, ongeacht of die van buiten komt of vanuit jezelf in de vorm van vastgeroeste denksjablonen, religieuze richtlijnen en dergelijke. Deze tweede stap vereenvoudigt het leven in het heden aanzienlijk. Met de eis om je van alle banden te bevrijden wordt niet bedoeld dat je verder van de geneugten des levens, van bezit of van relaties af moet zien. In wezen is niets wat in ons leven gebeurt een probleem, of het nu om spiritualiteit of zinnelijke genoegens, rijkdom of het verlangen naar de aangename dingen des levens gaat. Het probleem zit hem in het 'hechten', zoals de Chinezen het hebben genoemd. Niet het genieten van het leven houdt ons van een leven in de geest van de tao af, maar

uitsluitend het innerlijke vasthouden eraan. Ook hierbij is het volslagen zinloos en alleen een zelfkwekking om te zeggen: 'Goed, vanaf nu wil ik innerlijk helemaal vrij zijn van alle vormen van gehecht-zijn,' en vervolgens te proberen jezelf dat vrij-zijn voor te houden totdat er inderdaad een soort van vrijheidsgevoel optreedt. Helaas, zo makkelijk is het nu ook weer niet. Mensen kunnen misschien met zulke maatregelen zand in de ogen strooien, maar de tao laat zich niet voor de gek houden. Een dergelijke aanpak is ten eerste vreselijk vermoeiend en ten tweede lukt het niet, want opnieuw is het ene denkbeeld slechts door een ander, in gelijke mate bindend model vervangen. Het is alsof je de duivel met Beëlzebub hebt uitgedreven. Maar er zijn makkelijker wegen om de waarheid over alles wat je bindt en waar je je aan vasthoudt te ervaren. Wanneer je hardnekkig en zonder enige innerlijke meningsvorming je reacties op de gebeurtenissen in het leven observeert en dan steeds op het moment dat ze plaatsvinden, zul je spoedig de vorm en mate van je gebonden-zijn waarnemen. Dit observeren is al meditatie, die aan geen enkele uiterlijke vorm en geen enkel van de tijd afhankelijk ritme is gebonden. Het gebeurt steeds op het moment dat de gebeurtenissen er aanleiding toe geven. Hierdoor blijft deze manier van mediteren levendig, verstart niet tot een routine en wiegt ook de geest niet in slaap. Zodra het besef van alle banden waar je aan vastzit diep in jezelf leeft en het intellectuele begrip van je toestand verre te boven gaat, zul je merken dat die banden geheel vanzelf hun macht over je verliezen. Als bij toverslag zijn de draden van je gebondenheid opeens verdwenen. Bij dit alles staat natuurlijk steeds voorop dat je jezelf ook echt innerlijk van al die aanhangsels wilt bevrijden en je je stiekem niet toch nog aan het een of ander probeert vast te klampen.

Aan dit losmaken van alle banden kleeft namelijk nog een ander probleem: het verlangen naar persoonlijke zekerheid. Zolang je aan een of andere instelling, ideologie of organisatie gebonden

bent, put je daar zekerheid uit. Je voelt je deel van de maatschappij en het feit dat je je aan de orde en spelregels ervan aanpast, geeft je een gevoel van geborgenheid. Je vindt houvast in je relatie, je beroep en je dagelijkse, vastgeroeste gewoonten. Dat alles brengt een schijn van zekerheid met zich mee en dat schijnt de mens nodig te hebben; die zekerheid is tenslotte het enige wat de misère van de enorme innerlijke onvrijheid van de mens nog enigszins verzacht. Maar deze zekerheid is absoluut bedrieglijk, ze is relatief, in waarheid bestaat ze alleen als intellectueel of emotioneel denkbeeld; het is een duurzame kalmeringspil. Maar die duurzame werking is niet tot aan de dood gegarandeerd. Iedereen is op een gegeven moment gedwongen de waarheid onder ogen te zien, de een eerder dan de ander. Want een verstandelijke zekerheidsconstructie is geen zekerheid en wanneer het leven ons dan met serieuze uitdagingen confronteert en het zekerheidsfundament om ons heen instort, staan we er opeens volkomen naakt voor, als een mossel die van zijn beschermende schelp is beroofd. De mens die dat overkomt – en het gebeurt dagelijks overal ter wereld – komt vervolgens tot de conclusie dat hij op drijfzand heeft gebouwd. Hij ziet zich van alle steun- en oriëntatiepunten beroofd. Maar vaak heeft hij juist dan een verbijsterende ervaring waar de meeste mensen helemaal niets van begrijpen: als je in het leven al eens een ingrijpende crisis hebt doorgemaakt waardoor je hele leven overhoop werd gehaald, dan zul je je herinneren dat de ommekeer ten goede precies in de fase kwam waarin je zo uitgeput was dat je het bijltje erbij neer had gegooid. Toch is dat toen niets anders dan de hand van de tao geweest, want die treedt juist krachtig in werking op het moment dat wij het roer loslaten en het totaal opgeven. Dan kan die onvoorstelbare, kosmische kracht in ons zijn werk doen en dat met een intelligentie die zich aan ons denkvermogen onttrekt. Onze existentiële problemen vinden een oplossing op een manier waaraan een diepe wijsheid ten

grondslag ligt die ons eigen verstand ontbeert. Je kunt hieruit afleiden dat het dwaas is je al te zeer aan de schijnzekerheden van het dagelijks leven vast te klampen.

Wie zich voor de levenskunst van de tao openstelt, zich aan het intuïtieve handelen overgeeft en zich in de geborgenheid van zijn eigen innerlijke autoriteit nestelt, zal het leven en de dagelijkse beslommingen in het vervolg met andere ogen bekijken. Die geestelijke instelling is echte zekerheid, maar het is boeiend om te zien hoe de gedachte aan zekerheid sterk aan belang inboet zodra we eenmaal hebben geleerd ons leven aan de stroom van de tao over te laten. Want de levensstroom is identiek met de tao, zoals ook wijzelf er identiek mee zijn. Vanaf het moment waarop we dat erkennen, hoeven we niet meer te knokken of ons af te peigeren, of dag en nacht over zorgen of moeilijkheden in te zitten of ons af te vragen waarom ons leven uit weinig plezierige dingen en veel problemen bestaat. Je kunt iedere vorm van doelstelling uit je gedachten bannen, want wanneer je attent in het hier en nu de loop der dingen volgt, brengt je dat op iedere gewenste plek en bij elk doel voordat je je daar zelf al een voorstelling van hebt kunnen maken. Ja, het is absoluut noodzakelijk dat je je motieven, het streven en je verlangen om iets te worden wat je nog niet bent, opgeeft. In plaats daarvan moet je leren niets meer te doen, maar te observeren, oplettend te zijn. Dat is de ware kunst van het intelligente handelen. 'Het' handelt voor jou en dat beter dan je verstand het ooit zou kunnen doen. Iemand die deze waarheden echt begrijpt, leeft vanuit zijn geestelijke midden. Over dat midden is op deze aarde al veel onzin geschreven. Leven vanuit het midden betekent in eerste instantie dat je niet aan een bepaalde richting gebonden bent. Zo kun je vanuit je centrum ongehinderd direct en onverwijd naar alle richtingen in actie komen, je bijdrage leveren en weer naar je kern terugkeren. Die kern mag je beslist niet als een bepaalde plek zien, integendeel, deze kern heeft, hoe raar het ook

mag klinken, universele, kosmische dimensies en is niet aan bijvoorbeeld een plek ter hoogte van je middenrif gebonden, of aan je hart of je buik. Wie vanuit zijn midden leeft, kan van een hoge mate aan spiritualiteit vervuld zijn en zich desondanks toch met plezier aan alle mogelijke vormen van zinnelijke genoegens overgeven. Wanneer hij daarmee klaar is, keert hij naar het midden terug zonder dat ook maar iets van het gebeurde zijn geest blijft bezighouden. Dit is de wijze waarop echte vrijheid tot uitdrukking komt. Alle pogingen om iemand eenzijdig te oriënteren, door hem bijvoorbeeld tot een streng religieus leven te verplichten en daarbij iedere vorm van levensvreugde als zondig te bestempelen en te verbieden, maken het diegene onmogelijk vanuit het midden te leven. Hij is eenzijdig georiënteerd, verminkt. En degenen die hem die levenswijze hebben voorgeschreven, zijn geen haar beter. Hier leidt de ene nar de andere.

Laat me dit alles nog eens kort samenvatten: tao is geen weg, het is de stap naar jezelf en naar je eigen innerlijke autoriteit. Woe wei betekent dat je niet zelf wilt handelen, maar dat je het handelen, het nemen van beslissingen, aan die autoriteit wilt overlaten. Deze bereidheid om zelf het roer van ons leven in verregaande mate uit handen te geven, gaat gepaard met de noodzaak onze zintuigen steeds meer op het heden te richten. In dezelfde mate waarin we – in plaats van voortdurend met onze gedachten door het verleden en de toekomst te cirkelen – ons leven van alledag observeren en het al onze aandacht geven, zullen vervolgens ons hele leven en onze kijk erop volledig veranderen. Hierbij wordt absoluut geen olympische perfectie verlangd. Het gaat erom in het hier en nu te leven, in de geborgenheid van het moment zelf. Het vrij zijn van meningen en banden vervolmaakt het beeld van een nieuwe manier om te leven. Die vrijheid is voor iedereen weggelegd, zolang men zich maar aan de gegeven adviezen houdt.