

# STRESSS!!!

Af en toe kom ik iemand tegen die zegt: aha, je doet aan zen. Lekker rustig en ontspannen zeker hè? Daar heb ik maar één ding op te zeggen:

dan heb je me nog niet bezig gezien, en

als ik zen niet had, had ik tien keer zo weinig stress.

Al dat georganiseer van weer een cursus, zen-dag of een internationale retraite met Jeff Shore, mailtjes, websites, folders, administratie en boekhouding, vertalingen, radiocolumns... Ik denk weleens, ik leg er een bom onder. Lekker rustig bij Maurits zitten ofzo, die ken ik nog van vroeger, of met drie die-hards op een zolder, geen gedoe eromheen, alleen maar het rauwe zitten zelf. Heerlijk. Maar ik doe het niet. Nóg niet, in ieder geval.

Gisteren belde Olaf, een zenvriend. Olaf zat kortgeleden ook nogal in de drukte en de stress, en rond oud en nieuw had 'ie van de weeromstuit een week alleen maar een beetje voor zich uit zitten kijken. Drukke baan, kinderen, en ook nog zenlertaartje spelen. Dus ik zeg: grappig hè, doe je aan zen, sommige mensen claimen dat dat goed is voor je stressreductie, maar alles wat we doen is: druk druk druk zijn, en evengoed trekken we het soms niet! Ja, zegt Olaf, het is maar net hoeveel je op je vork prikt.

En zo is het precies! Olaf is volgens eigen zeggen wel tien keer zo efficiënt geworden, maar doet ook gewoon tien keer zoveel. Een eenvoudige rekensom leert ons dat zijn stresslevel dus nog exact even hoog is als voorheen. Dit onderzoeksresultaat zal wel niet wetenschappelijk verantwoord zijn, maar toch durf ik hier de stelling wel te pomen dat zen helemaal niet helpt tegen stress! Sommige mensen kunnen het gewoon niet laten en Olaf en ik zijn er daar twee van.

En wat is het heerlijk dat we de schone schijn niet hoeven op te houden. Hoe prettig dat we niks hoeven te verkopen. Nee dames en heren, stressreductie is een deurtje verderop, wij ploegen intussen vrolijk verder met onze poten in de modder. Want dat vinden we leuk!

Maar wat dán, waarom zou je dán mediteren? Geen flauw idee. En ik zie het ook niet als mijn taak om iemand ergens van te overtuigen in deze context. Als je vanuit jezelf geen diep verlangen hebt om die weg te gaan, misschien moet je het dan ook niet doen. Als je mooie beloftes nodig hebt om op je zitkussen te belanden, sla dan maar over. Zazen, het zitten in aandacht, doe je omdat je het wilt doen. Of omdat je geen keus hebt. En dat komt bij jóu vandaan, dat verlangen, de drang om alles wat niet terzake doet te doorklieven met het diamanten zwaard van Manjushri, de bodhisattva van wijsheid. Totdat er niks overblijft. Helemaal niks. En dat is álles.

Ron Sinnige, januari 2007