

## OP EEN BANKJE

Iemand op de zenclub riep afgelopen maandag iets over een man die op een bankje zat. Een meditatie-bankje bedoel ik. Dat niet alleen, die man was er mee op tv. In een programma dat 'de wandeling' heet, in tegenstelling tot wat je zou verwachten bij een programma waarin een man op een bankje zit. De man ging er ook nog wat over zeggen, over het zitten op een bankje. Ik heb uitzending gemist bekeken, en u heeft niks gemist. De man zei tegen de presentatrice, die hij voor deze keer op zijn bankje liet zitten:

Je kunt ook in de lotushouding zitten, maar dan span je je benen zo dat je last krijgt van je anus. Zenmonniken, zo heb ik me laten vertellen, hebben allemaal last van aambeien.

Leuke grap natuurlijk, en de presentatrice kon zich direct niet meer op de stilte concentreren (want daar ging het in de uitzending over).

Nou zit ik zelf al ruim twintig jaar in de lotus, maar ik heb nog nooit veel last van mijn anus gehad. Behalve natuurlijk als ik de avond ervoor stevig thais heb gegeten, want als je dan naar de wc gaat brandt het zich een weg naar buiten. Hebt u dat ook weleens? Maar volgens mij maakt het daarbij niet uit of je wel of niet in de volle lotus hebt gezeten.

Ik heb ook vele malen in een Japans zenklooster getraind, maar ik weet echt niet eerlijk niet niks over het causale verband tussen aambeien en de training daar. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Ten eerste, ik ken het Japanse woord voor aambeien niet. Ten tweede heb ik de monniken nooit echt van die kant bekeken, ook niet in de kayoku, het badhuisje. Ten derde, het enigszins geforceerde eetgedrag van Japanse monniken (te snel en te veel) leidt wel tot darmproblemen,

maar of je er ook gegarandeerd aambeien van krijgt, al dan niet in combinatie met de rigoureuze zit-discipline, kan ik niet echt bevestigen. Bij mij viel het meestal wel mee. Maar ik was dan ook geen monnik.

Maar daar gaat het uiteindelijk ook niet om. Wat doet zo'n tv-man fout? Ten eerste heeft hij het Boeddhisme niet begrepen. Iedereen die het Boeddhisme begrijpt, weet dat het daarin gaat over de grote leegte, het gat dus, en niet over de periferie. Uit de leegte komen de tienduizend dingen voort. Veel plastischer kan ik het niet maken. Een aambeitje in de buitengewesten, daar ligt de gemiddelde zenmonnik niet wakker van.

Verder geef je gewoon een ongelofelijk ruk-advies als je zegt dat je beter op een bankje kunt zitten. En als je mensen de stuipen op het lijf jaagt met een bloederig uitstulpinkje bij de anus. Vooral als je op tv als een soort expert gaat profileren. Voor hetzelfde geld geloven mensen wat je zegt en dan heb je de poppen aan het dansen. Al krijg je aambeien zo groot als duiven-eieren, ga in godshemelsnaam met gekruiste benen zitten als dat maar een béetje lukt. Dat is veel stabiel, dus de diepte van je aandacht is groter. Een bankje of een stoel is echt alleen voor krukken. En voor mensen die serieus een fysieke beperking hebben. En die moeten des te harder trainen en des te gemotiveerder zijn, om het gemis aan natuurlijke stabiliteit in de houding te compenseren.

Ik wens u daarom veel zitplezier in de lotushouding, en zoals de Boeddha al zei: onderzoek de dingen zelf, en geloof iemand niet alleen omdat 'ie op tv is!

Ron Sinnige, maart 2008