

# Veeg je eigen stoepje schoon

Tekst: Dr Martine Schrage, huisarts in een groepspraktijk in Tilburg-Zuid

## **Ken je die song van Editors: 'Smokers outside the hospital doors'? Ergens daarin klinkt het: 'The saddest thing that I'd ever seen were smokers outside the hospital doors'**

Ik zie ze elke dag, de mensen die nog net voor ze de dokterspraktijk binnenkomen, hun sigaret weggoeien. Nee niet in de peukenbak die we daarvoor speciaal hebben opgehangen, maar gewoon op de stoep, in de struiken, onder de boom of in de goot.

En die troep sta ik dan te bekijken, de hele minuut lang die het duurt om het rolluik 's ochtends omhoog te halen.

Een deel van mijn vak is dan ook gewoon blijven hameren op het belang van stoppen met roken, daar zal ik nooit mee klaar zijn. Net zoals we bezig blijven met de stoep schoonmaken. Soms als ik even tijd over heb, trek ik een paar plastic handschoenen aan, en raap al die peuken en andere kauwgompapier-tjes, Jumbotassen, snoepwikkels en drankblikjes op en kieper ze de kliko in.

Operuimd staat netjes en het is niet eens zo'n rotklus: lekker even buiten bezig zijn en een operuimd gevoel erna.

Misschien moeten we dat met z'n allen soms wat meer doen: een beetje actie ondernemen en de wereld een klein beetje beter maken. Het zit hem in de kleine dingen, want de grote dingen, alles wat er om ons heen gebeurt, daar hebben we soms zo weinig invloed op, dat het moedeloos kan maken.

Het is echt zen-in-actie, dat opruimen van peuken. Als monniken voor het eerst in een Boeddhistisch klooster komen, krijgen ze ook vaak de laagste klussen: wc's schoonmaken bijvoorbeeld. Net zolang tot je dat met aandacht en plezier kan doen.

Dat blijkt helemaal niet zo moeilijk, zo heb ik zelf ervaren toen ik op een sesshin (zenmeditatie retraite) die taak toegewezen kreeg. Eén van de huisregels op zo'n sesshin is: 'Als je naar het toilet bent geweest, laat het dan net wat schoner achter dan je het zelf aangetroffen hebt.' Grappig hoe dat dan werkt: dat je dan echt anders gaat kijken. Met een blik van 'wat kan ik hier nog verbeteren?'

Waardoor ik eigenlijk nooit een vies toilet heb hoeven schoonmaken die hele sesshin lang, het was dagelijks even boenen, maar niet schrobben als je begrijpt wat ik bedoel. En ik had er plezier in om het voor mijn mede-sesshingangers zo goed mogelijk te doen. Net als zij voor mij de meditatiekamer stofzuigden, anderen de tafels mooi dekten, en weer anderen zorgden dat er altijd mooie bloemen stonden en kaarsjes brandden. Kleine moeite, groot plezier.

Dus: als jij nou je peuken netjes in de asbak gooit - of nog beter: stop gewoon met roken! - zorg ik dat je op een schone wc kan zitten als je nodig moet. Iedereen blij. Deal?

Dr Martine Schrage

