

## Sneeuw

---

Wanneer het sneeuwt, vallen perfect gevormde ijskristallen uit de lucht om de aarde met een zuiver witte en helder laagje te bedekken. Het is altijd een fraai gezicht en de wereld lijkt dan ook altijd even een beetje stiller. Die witte laag wordt verstoord als we erdoorheen gaan banjeren en in ons klimaat veranderd het dan al gauw in een wanordelijke, natte en modderige boel. Hoe meer we erdoorheen wandelen, hoe sneller dit gebeurt.



Soms sneeuwt het ook in onze innerlijke wereld. Gedachten, emoties, en alle andere gewaarwordingen vallen als sneeuw op 'de spiegel' van ons gewaarzijn en bedekken het even met een zuivere helder laagje. Het maakt niet uit welke gedachten of emoties omlaag dwarrelen, het zijn allemaal perfect gevormde 'kristallen' die in zichzelf allemaal zuiver en helder zijn. Wanneer ze een laagje vormen, gaan we daar ook vaak, figuurlijk gesproken, doorheen banjeren en ook dan wordt die heldere laag een wanordelijke modderige boel. En hoe meer en langer we erdoorheen banjeren, hoe meer onszelf gaan ervaren als wanordelijk en soms een beetje smoezelig voelen. En dat hoeft eigenlijk niet.

De sneeuw buiten verdampt vanzelf in het warme heldere licht van de zon. De innerlijke 'sneeuw' verdampt ook vanzelf in het warme heldere licht van onze aandacht, die uitstroomt uit het gewaarzijn zelf. Wanneer het in ons sneeuwt, hoeven we daarom niet veel meer te doen dan de aandacht zacht en vriendelijk te maken, of zoals de Boeddha het verwoordde, terugkomen naar een liefdevolle vriendelijkheid en de sneeuw zien voor wat het is, perfect gevormde kristallen die even ontstaan en spoedig weer vergaan. We beseffen dan gaandeweg dat de wanorde en onrust die we zo vaak ervaren niet veroorzaakt wordt door de sneeuw zelf, maar door het erdoorheen banjeren en het niet laten 'verdampen' in een open, heldere en warme hart/geest. Al wat nodig is, is even 'stil zitten', een moment van meditatie. En ook dan is onze interne wereld een beetje stiller.

Baldwin Schreurs

\* \* \* \* \*