

## Een golf kan niet verdrinken

Door de eeuwen heen hebben de grote Zenmeesters geoefend, net als wij, in omstandigheden die soms makkelijk waren maar soms ook heel moeilijk. En zij verschillen niet veel van ons. Ook honderden jaren geleden hadden mensen problemen met spanningen en angst, verlangens en verdriet, depressie. Al de emotionele gemoedstoestanden die wij ook heden ten dage kennen.

Ondanks alles zijn zij tot het inzicht gekomen dat er een toevlucht is in deze wereld. Zij hebben hun ware natuur gerealiseerd. En ze hebben allen het inzicht verkregen dat je nooit eruit kan vallen of erin kan verdrinken, net zoals een golf op de zee niet uit de zee kan vallen of in de zee kan verdrinken. Waarom? Omdat de golf gemaakt is uit hetzelfde waaruit de zee gemaakt is.

Wanneer je duikt in het water, zie je het water niet meer. Je kan het alleen maar voelen, ervaren voor wat het is. En wanneer wij zitten en onze eigen ware natuur proberen te zien, kunnen we het ook niet zien maar we kunnen het wel ervaren. Eenvoudigweg door te verzachten, te ontspannen en ons over te geven. Want iedereen weet, als je in het water ligt en je geeft je over, dat je dan blijft drijven. Het is het spartelen wat ons iedere keer doet zinken.

In de meditatie geven we ons over aan dat wat we niet kunnen zien maar waaruit we volledig gemaakt zijn. Wanneer we stoppen met spartelen, wanneer we stoppen met zo actief te zijn in de geest en ontspannen, is daar die ervaring van - net als in de zee - het water. We kunnen er niet in verdrinken, we kunnen er niet uitvallen. Ieder van ons is gemaakt uit datgene waaruit alles gemaakt is. En het is goed, het is de toevlucht.

Wanneer dat eenmaal gezien is, kunnen we vrolijk rondzwemmen in het water, zonder angst. Kunnen we actief zijn in de wereld, de dingen doen die we moeten doen, zonder angst. Ons zoeken naar veiligheid is opgelost omdat we weten: we kunnen er niet uitvallen, we kunnen er niet in verdrinken. We zijn te allen tijde één met het geheel.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 12 september 2021*